

இலங்கை திறந்த பல்கலைக்கழகம்,  
முன்-பள்ளி கல்விச் சான்றிதழ் நிகழ்ச்சித்திட்டம்  
இரண்டாம் அரையாண்டு இறுதிப் பரீட்சை 2007  
ESC 1127/1138 – உடல் நலமும் ஊட்டச்சத்தும்



காலம்: இரண்டு(02) மணித்தியாலங்கள்

திகதி: 10.06.2007

நேரம்: பி.ப 130 - பி.ப 3.30

நான்கு(04) வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை தருக.

1. (i) உணவு, ஊட்டச்சத்து என்னும் பதங்களை வரைவிலக்கணப் படுத்துக.  
(ii) உடல் நலத்தில் ஊட்டச்சத்திலுள்ள முக்கியத்துவத்தினை விளக்குக.
2. (i) உணவின் உடவியல் சம்பந்தமானதும் சமூகம் சார்ந்ததுமான தொழிற்பாடுகள் இவ்விரண்டு எழுதுக.  
(ii) ஒரு வேளைக்கான போசாக்குள்ள நிறை உணவு ஒன்றினைத் திட்டமிடுகையில் மனதில் வைத்திருக்க வேண்டிய முக்கிய கோட்பாடுகளைக் குறிப்பிடுக.
3. (i) உணவினைத் தயாரிக்கையில் ஊட்டச்சத்து, சுவை என்பவற்றின் இழப்பினைக் குறைத்துக் கொள்வதற்கு பயன்படுத்தக்கூடிய நடவடிக்கைகள் ஐந்தினை(05) எழுதுக.  
(ii) தாய்ப்பால் ஊட்டுதலின் அனுகூலங்கள் ஆறினைக்(06) குறிப்பிடுக.
4. (i) முன்-பள்ளி மாணவர்களின் நாளாந்த உடையில் கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டிய முக்கிய காரணிகள் யாவை?  
(ii) முன் பள்ளி ஒன்றிக்குச் செல்லும் முன் பாடசாலைப் பருவப் பெண் பிள்ளை ஒன்றுக்கு பொருத்தமான உடையின் உரு மாதிரியை வரைக.
5. (i) 'செயற்படும் நீர்ப்பீடனம்' , 'செயற்படா நீர்ப்பீடனம்' எனும் பதங்களை விளக்குக.  
(ii) "நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" எனும் தலைப்பின் கீழ் பந்தி ஒன்று எழுதுக.
6. (i) உங்கள் சிறிய சகோதரர், தவறுதலாக போத்தல் விளக்கிலிருந்த மண்ணெண்ணெயை (kerosene) தனது உடலில் பூசியிருந்தால் நீங்கள் செய்யக்கூடிய முதலுதவி யாது?  
(ii) முதலுதவி வழங்குதலில் முதலுதவி வழங்குனரின் நோக்கங்களையும் பொறுப்புக்களையும் குறிப்பிடுக.

(பதிப்புரிமை பெற்றது)