

இலங்கை திறந்த பல்கலைக்கழகம்
 முன் - பள்ளிக் கல்விச் சான்றிதழ் நிகழ்ச்சித்திட்டம்
 ESC 1138/1127 – உடல் நலமும் ஊட்டச்சத்தும்
 இறுதிப் பரீட்சை - 2011/2012
 காலம் : இரண்டு (02) மணித்தியாலங்கள்



திகதி: 07 ஏப்ரல் 2013

நேரம்: மு.ப 09.30 - மு.ப 11.30 வரை

பகுதி I இல் எல்லா வினாக்களுக்கும், பகுதி II இல் ஏதாவது மூன்று (03) வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கவும்.

பகுதி I

01. பின்வரும் சொற்களை வரைவிலக்கணம் செய்க.
 (அ) ஊட்டப்பொருட்கள்
 (ஆ) ஊட்டச்சத்து
02. உடலில் காபோவைதரேற்றின் தொழிற்பாடுகள் மூன்றை (03) குறிப்பிடுக.
03. “முழுமையான புரதம்” என்பதை சுருக்கமாக விளக்குக.
04. கொழுப்பில் கரையும் விற்றமின்கள் (உயிர்ச்சத்துக்கள்) மூன்றை (03) இனங்கண்டு எழுதுக.
05. எலும்புகளையும், பற்களையும் உருவாக்குவதற்கு அவசியமான உணவுக்கூறுகள் மூன்று (03) கூறுக.
06. ஒரு உணவுக் கூம்பகத்தின் அடியில் காணப்பட வேண்டிய உணவு வகைகள் ஐந்து (05) தருக.
07. இரும்புச்சத்தை உயர்ந்தளவில் கொண்டுள்ள உணவு வகை ஐந்து (05) பெயரிடுக.
08. எமது உணவுக்கு காபோவைதரேற்றை வழங்குகின்ற உணவுக் கட்டங்கள் மூன்றை (03) பட்டியற்படுத்துக.

(8 X 5 = 40 புள்ளிகள்)

பகுதி II

09. i. ஒரு குடும்பத்திற்கான உணவைத் திட்டமிடுவதில் நீர் கருத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை? (05 புள்ளிகள்)
- ii. ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் தயாரிக்க வேண்டிய உணவைத் திட்டமிடுக. உமது திட்டத்தில் சேர்த்துக்கொள்ளும் உணவு வகைகளுக்கான காரணங்கள் தருக. (15 புள்ளிகள்)
10. i. கர்ப்ப காலத்தில் எடுக்க வேண்டிய அத்தியாவசிய உணவுக் கூறுகள் மூன்றை (03) பெயரிட்டு அதற்கான காரணங்கள் தருக. (06 புள்ளிகள்)
- ii. சமைக்கும் செயன்முறையில் கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய காரணிகள் மூன்றை (03) விளக்குக. (06 புள்ளிகள்)
- iii. நீரினூடாக வெப்பமேற்றும் முறையைக் கொண்டு சமைக்கும் முறைகளைப் பட்டியற்படுத்துக. (05 புள்ளிகள்)
- iv. ஏன் உணவு சமைக்கப்பட வேண்டும்? (03 புள்ளிகள்)
11. பின்வருவனவற்றிற்கு குறிப்புகள் எழுதுக.
- (அ) உணவைப் பழுதடையச் செய்யும் காணிகள்
- (ஆ) இலங்கையில் முன்பள்ளிச் சிறார்களிடம் பொதுவாகத் தோன்றும் தொற்று நோய்கள்
- (இ) சமவிகித உணவு
- (ஈ) புரதசக்தி அல்லாட்டம்
- (4 X 5 = 20 புள்ளிகள்)
12. i. “அல்லாட்டம்” என்பதை வரையறுக்குக. (5 புள்ளிகள்)
- ii. இலங்கையில் அல்லாட்டத்திற்கான காரணிகளை விளக்குக. (7 புள்ளிகள்)
- iii. மிகவும் மோசமான ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடுள்ள குழந்தைகளின் இயல்புகளை விளக்குக. (8 புள்ளிகள்)
13. i. முதல் உதவி” என்பதனால் விளங்கிக்கொள்வது யாது? (05 புள்ளிகள்)
- ii. முன்பள்ளி ஒன்றில் முதலுதவிப் பெட்டியில் இருக்க வேண்டிய பொருட்களைப் பட்டியற்படுத்துக. (05 புள்ளிகள்)
- iii. பிள்ளைகளில் பொதுவாக ஏற்படும் பின்வரும் நோய்களுக்கான சிகிச்சை பற்றி ஆராய்க.
- (அ) வயிற்றோட்டம்
- (ஆ) மலச்சிக்கல்
- (10 புள்ளிகள்)

- பதிப்புரிமையுடையது -



THE OPEN UNIVERSITY OF SRI LANKA
CERTIFICATE IN PRE-SCHOOL EDUCATION PROGRAMME
FINAL EXAMINATIONS – 2013
ESC1138/1127 – HEALTH AND NUTRITION.

DURATION – TWO (02) HOURS.

Date: 07th April 2013

Time: 9.30 a.m. – 11.30a.m.

Answer all questions in Part I & three (03) questions from Part II.

PART I

01. Define the following terms.
 - a. Nutrient
 - b. Nutrition
02. State three (03) functions of carbohydrates within the body.
03. Explain the term “complete protein”
04. Identify three (03) fat soluble vitamins.
05. State three (03) nutrients essential for the building of bones and teeth.
06. Give five (05) food items which are placed at the base of the food pyramid.
07. Name five (05) food items which are rich in iron.
08. List out three (03) food groups which supply carbohydrates to the diet.

(8 x 5 = 40 marks)

PART II

09. i. What are the points that should be considered when planning meals for a family?
(05 marks)
- ii. Plan a meal for a Sunday lunch. Give reasons for your selection of food items included in your plan.
(15 marks)
10. i. Giving reasons name three (03) nutrients which are essential during pregnancy.
(06 marks)
- ii. a. Why do we cook food?
(03 marks)
- b. Explain three (03) factors that we have to pay attention during the cooking process.
(06 marks)
- iii. List the methods of cooking involved under wet-heat.
(05 marks)
11. Write notes on the following.
- i. Agents causing spoilage of food.
- ii. Contagious diseases common in pre-school children in Sri Lanka.
- iii. A balanced diet.
- iv. Protein energy malnutrition.
(5 x 4 = 20 marks)
12. i. Define the term malnutrition.
(05 marks)
- ii. Explain the causes of malnutrition in Sri Lanka.
(07 marks)
- iii. Describe the features that are seen in a child of poor nutritional status.
(08 marks)
(20 marks)
13. i. What do you understand by the term "First aid"?
(05 marks)
- ii. List the items that you will store in a first aid box used in a pre school.
(05 marks)
- iii. Discuss the treatments that should be given for the following ailments common among children.
- a. Diarrhea.
- b. Constipation.
(10 marks)