

2217

CFN-2

**CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD AND
NUTRITION – JANUARY, 2006.**

Term End Examination.

YOUR FOOD AND ITS UTILISATION

Time : 3 hours

Maximum marks : 100

Note : Attempt FIVE questions in ALL.
Question No. 1 is compulsory. All
questions carry equal marks.

ஏதாவது ஐந்து கேள்விகளுக்கு
விடையளிக்கவும். கேள்வி 1-க்கு கட்டாயம்
விடையளிக்கவும். அனைத்து வினாக்களுக்கும்
சமமான மதிப்பெண்கள்.

1. (a) Indicate whether each of the following
statements are TRUE or FALSE. Correct the False
statement. (10 × 1 = 10)

- (i) Each gram of protein gives 4 calories of
energy to our body.
- (ii) Rice and bread are high caloric foods.
- (iii) Protein digestion begins in the small
intestine.

(iv) Fibres prevented constipation.

(v) If a pregnant mother has iodine deficiency, her child may suffer a disease called 'cretinism'.

(vi) Foods which contain a large amount of fat are low in calories.

(vii) Malnutrition during pregnancy affects the developing baby.

(viii) Children between 6 years and the onset of the adolescence grow relatively faster.

(ix) In aged person the amount of acid and digestive enzymes secreted by gastric glands decreases.

(x) Head circumference is greater than chest circumference at birth.

(அ) கீழ்க்கண்ட சொற்றொடர் சரியா / தவறா என்பதையும் தவறு எனில் சரியான சொற்றொடர் தருக :

(i) ஒரு கிராம் புரதம் 4 கிராம் கலோரி சக்தியை நமது உடலுக்குத் தருகிறது.

(ii) சாதம் ரொட்டி போன்றவை அதிக சக்தியைத் தரும் உணவுகள் ஆகும்.

(iii) புரதப்பொருள் ஜீரணம் சிறுகுடலில் ஆரம்பமாகிறது.

(iv) நார்ப்பொருள்கள் மலச்சிக்கலை தடுக்கிறது.

(v) கர்ப்பிணிகள் அயோடின் குறைவால் பாதிக்கப்படும்போது அவர்களின் குழந்தைக்கு ஏற்படும் நோய்க்கு 'கிரிட்டினிஸம்' என்று பெயர்.

(vi) உணவில் அதிக அளவு கொழுப்புகள் இரு தால் கலோரிகளின் அளவு குறையும்.

(vii) கர்ப்பகாலத்தில் சத்துணவு குறையானது குழந்தையின் வளர்ச்சியை பாதிக்கிறது.

(viii) குழந்தைகள் 6 வயதிற்கும் வாலிப வயதிற்கும் இடைப்பட்ட காலத்தில் மிக அதிகமாக வளர்ச்சி அடைகிறார்கள்.

(ix) வயதானவர்களுக்கு ஜீரண சுரப்பிகளால் சுரக்கப்படும் ஜீரண என்ஸைம் மற்றும் அமிலத்தின் அளவு குறைந்து விடுகிறது.

(x) தலைச் சுற்றளவை விட பிறப்பின்போது மார்புச் சுற்றளவு அதிகம்.

(b) Write in 2 or 3 sentences. (5 × 2 = 10)

(i) Absorption

(ii) Pancreas

(iii) Embryo

(iv) Menarche

(v) Diuretics

(ஆ) 2 அல்லது 3 வரிகளில் விவரிக்கவும்.

(i) உறிஞ்சுதல்

(ii) கணயம்

(iii) கரு

(iv) மாதவிடாய்

(v) டையூரட்டிக்ஸ்.

2. (a) Explain the role of enzymes in the digestion of food. (10)

(b) Indicate how activity patterns are grouped and their influence on energy needs. (10)

(அ) உணவு ஜீரணமாவதற்கு என்சைம்ஸ் வகிக்கும் பங்கை விவரிக்கவும்.

(ஆ) தேக செயல்கள் எவ்வாறு பிரிக்கப்படுகின்றன? அவை ஒரு நபருக்கு தேவையான ஆற்றல் சக்தியை எவ்வாறு பாதிக்கின்றது?

3. (a) The basis for development of a food guide — Explain. (10)

(b) What are the guide lines for use of the Daily food guide in meal planning? (10)

(அ) உணவு வழிகாட்டி அமைக்க உதவும் அடிப்படைக் காரணங்கள் — விளக்குக.

(ஆ) உணவைத் திட்டமிடுவதற்கு தினசரி உணவு வழிகாட்டி பயன்படுத்துவதற்குரிய வழிமுறைகள் யாவை?

4. (a) Define Malnutrition, how does undernutrition affect your health? (10)

(b) How will you detect Malnutrition? (10)

(அ) சத்துணவு பற்றாக்குறை என்றால் என்ன? ஊட்டச்சத்துணவுப் பற்றாக்குறையினால் உடல் ஆரோக்கியம் எப்படி பாதிக்கப்படுகிறது?

(ஆ) சத்துணவு பற்றாக்குறையை எப்படி கண்டுபிடிப்பது?

5. (a) Define Do's and Don'ts for pregnant mothers. (10)

(b) What are all the problems encountered in pregnancy? (10)

(அ) கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு வேண்டியவை, வேண்டாதவை குறித்து விளக்கம் தருக.

(ஆ) கர்ப்பமாக இருக்கும் போது ஏற்படும் பிரச்சனைகள் குறித்து எழுதுக.

6. (a) Discuss the Nutritional needs of children. (10)

(b) Give a sample menu for a 10 year old school girl. What factors did you consider in planning the lunch? (10)

(அ) குழந்தைகளின் சத்துணவுத் தேவை குறித்து விரிவாக எழுதவும்.

(ஆ) 10 வயது பள்ளி சிறுமிக்கான, ஒரு நாள் உணவுத்திட்டத்தை வரைக. மதிய உணவை திட்டமிடும்போது எந்த நோக்கத்தோடு அது செயல்பட்டதென்பதை விளக்குக.

7. (a) Why is it important to help children to develop good food habits? (10)

(b) How can parents help children to form healthy food habits? (10)

(அ) குழந்தைகளுக்கு நல்ல உணவுப் பழக்கங்களை உருவாக்குவதற்கு ஏன் முக்கியத்துவம் அளிக்க வேண்டும்?

(ஆ) குழந்தைகளுக்கு நல்ல உணவுப் பழக்கங்களை உண்டாக்கிடுவதற்கு எவ்வாறு பெற்றோர்கள் உதவிபுரிய வேண்டும்?

8. Write short notes on any FOUR. (4 × 5 = 20)

(a) Meals for Elderly

(b) Over weight

(c) Glycogen

(d) Food guide

(e) Diarrhoea.

ஏதேனும் நான்கினுக்கு சிறுகுறிப்பு வரைக.

(அ) வயதானவர்களுக்கான உணவு

(ஆ) மிகவும் எடை அதிகரிப்பு

(இ) கிளைக்கோஜன்

(ஈ) உணவு வழிகாட்டி

(உ) வயிற்றுப்போக்கு.