

A-8974

Sub. Code
4BHFA1

U.G. DEGREE EXAMINATION, NOVEMBER 2019**Home Science****Allied – BASIC NUTRITION****(CBCS – 2014 onwards)**

Time : 3 Hours

Maximum : 60 Marks

Part A $(10 \times 1\frac{1}{2} = 15)$ Answer **all** questions.

1. List the types of stress related diseases.

மன அழுத்தம் தொடர்பான நோய்களை வகைப்படுத்துக.

2. What is meant by junk foods?

சத்தற்ற உணவு என்றால் என்ன?

3. Define nutrition.

சத்துணவு - வரையறு.

4. What are the constituents of food?

உணவின் உட்கூறுகள் யாவை?

5. Define a balance diet.

சரிவிகித உணவு - வரையறு.

6. What are the means of imparting health education?

சுகாதார கல்வி வழங்குவதற்கான வழிமுறைகள் யாவை?

7. What are the tried symptoms of diabetes mellitus?

நீரிழிவு நோய்க்குறிய முதிர்ந்த (மும்மை) அறிகுறிகள் யாவை?

8. What is anorexia nervosa?

பசியிழப்பு நோய் என்றால் என்ன?

9. List the sources of dietary fibre.

நார்சத்தின் உணவுகளை பட்டியலிடுக.

10. What are anti-oxidants?

எதிர் ஆக்ஷிஜனேற்றி என்றால் என்ன?

Part B (5 × 3 = 15)

Answer **all** questions, choosing either (a) or (b).

11. (a) Explain the types of stress citing examples.

மன அழுத்தத்தின் வகைகளை எடுத்துக்காட்டுடன் விளக்குக.

Or

(b) Discuss the types of adulteration with examples.

கலப்படத்தின் வகைகளை எடுத்துக்காட்டுடன்
விவாதிக்கவும்.

12. (a) Explain the physiological functions of foods.

உணவின் உடலியல் செயல்பாடுகளை விளக்குக.

Or

(b) Enumerate the uses and limitations of RDA.

RDA வின் பயன்கள் மற்றும் வரம்புகளை வரையறுக்கவும்.

13. (a) Explain the principles to be followed while selecting food.

உணவுகளை தேர்ந்தெடுக்கும் போது பின்பற்ற வேண்டிய கோட்பாடுகளை விளக்குக.

Or

- (b) Is personal hygiene important – Justify.

தனிப்பட்ட சுகாதாரம் முக்கியமா? நியாயப்பூட்டுக.

14. (a) Explain the dietary guidelines to be followed for hypertension.

இரத்த அழுத்தத்தின் போது பின்பற்ற வேண்டிய உணவு வழிகாட்டு நெறிகளை விளக்குக.

Or

- (b) Enumerate the signs and symptoms, food included and avoided for atherosclerosis.

பெருந்தமணி தடிப்பின் அறிகுறிகள் மற்றும் சேர்க்கப்படும் மற்றும் தவிர்க்கப்படும் உணவுகள் பற்றி விவரிக்க.

15. (a) Discuss the beneficial effects of dietary fibre on health.

உடல் ஆரோக்கியத்தில் நார்ச்சத்தின் நன்மைகளை விளக்குக.

Or

- (b) How is physical exercise related to health? Explain.

உடற்பயிற்சி உடல் ஆரோக்கியத்தில் எப்படி தொடர்புடையது? விளக்குக.

Part C

(3 × 10 = 30)

Answer any **three** questions.

16. Explain how healthy eating habits can be inculcated in school children.

ஆரோக்கியமான உணவு பழக்கங்களை பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கு உணர்த்தும் முறைகளை விளக்குக.

17. Describe the general principles behind RDA.

RDA ன் பொதுவான கோட்பாடுகளை விளக்குக.

18. Explain food guide pyramid with its uses.

உணவு வழிகாட்டி பிரமிட்டுகளை அதன் பயன்பாடுகள் மூலம் விளக்குக.

19. Plan a day's diet for an adult man with diabetes mellitus.

நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு ஆண் மகனுக்கு ஒரு நாள் உணவை திட்டமிடுக.

20. Explain the role of anti-oxidants in the treatment of diseases.

நோய் சிகிச்சையில் எதிர் ஆக்சிஜனேற்றின் பங்கை விளக்குக.