

F-2742

Sub. Code

7BHFA1

U.G. DEGREE EXAMINATION, NOVEMBER 2019

Home Science

Allied — BASIC NUTRITION

(CBCS – 2017 onwards)

Time : 3 Hours

Maximum : 60 Marks

Part A (10 × 1½ = 15)

Answer **all the** questions.

1. What are junk foods?

Junk உணவு என்றால் என்ன?

2. Define adulteration.

கலப்படம் வரையறு.

3. List any three uses of RDA.

RDA ன் எவையேனும் மூன்று பயன்களை பட்டியலிடுக.

4. What are energy yielding foods? Give examples.

ஆற்றல் தரும் உணவுகள் என்றால் என்ன? எடுத்துக்காட்டு தருக.

5. On what basis is the balance diet planned?

சரிவிகித உணவு எதன் அடிப்படையில் திட்டமிடப்படுகிறது?

6. Is there a need for personal hygiene?

தனிப்பட்ட சுகாதாரம் தேவையா?

7. Define glycemic index of food.

உணவின் க்ளைசீமிக் குறியீடு – வரையறு.

8. Define bulimia nervosa.

புல்மியா நெர்வோசா – வரையறு.

9. What are anti-oxidants? Give examples.

எதிர் ஆக்சிஜனேற்றம் என்றால் என்ன? எடுத்துக்காட்டு தருக.

10. Give four examples for low cost fiber rich foods.

குறைந்த விலை மதிப்புடைய நார்ச்சத்து உணவுகள் நான்கினை எழுதுக.

Part B (5 × 3 = 15)

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

11. (a) How will you inculcate healthy eating habits?
Explain.

நல்ல உணவு பழக்கங்களை எவ்வாறு கற்பிப்பது? விளக்குக.

Or

(b) Explain the measures to be taken to overcome stress.

மன அழுத்தத்தை சமாளிக்க எடுக்கும் நடவடிக்கைகளை விளக்குக.

12. (a) Explain the general principles behind RDA.

RDA வின் அடிப்படை கோட்பாடுகளை விளக்குக.

Or

(b) Write a note on major nutrients.

முக்கியமான அதிக அளவில் தேவையான சத்துக்கள் – குறிப்பு வரைக.

13. (a) Describe food guide pyramid diagrammatically. List its uses.

உணவு வழிகாட்டி பிரமிட்டை வரைபடம் மூலம் விளக்குக.
அதன் பயன்பாடுகளை பட்டியலிடுக.

Or

- (b) How is personal hygiene of hair, teeth and nails maintained? Explain.

தலைமுடி, பல் மற்றும் நகங்களின் தனிப்பட்ட சுகாதாரம் எப்படி பராமரிக்கப்படுகிறது? விளக்குக.

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

உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் உணவு வழிகாட்டுதல்களை விளக்குக.

Or

- (b) What is binge eating? Explain its causes. How is it prevented?

பின்னால் சாப்பிடுதல் என்றால் என்ன? அதன் காரணங்களை விளக்குக. அது எப்படி தடுக்கப்படுகிறது.

15. (a) Physical exercise and ageing. Explain.

உடற்பயிற்சி மற்றும் முதுமை – விளக்குக.

Or

- (b) Vitamin A is more an anti-oxidant than a vitamin. Explain.

வைட்டமி 'A' என்பது வைட்டமினைவிட எதிர் ஆக்சிஜனேற்றியாக கருதப்படுகிறது விளக்குக.

Part C (3 × 10 = 30)

Answer any **three** questions.

16. Explain the types of adulteration. Quotings examples. Explain the preventive measures.

கலப்படத்தின் வகைகளை எடுத்துக்காட்டுடன் விளக்குக. அதன் தடுப்பு நடவடிக்கைகளை விவரிக்க.

17. Explain the physiological and social functions of food.

உணவின் உடலியல் மற்றும் சமூக செயல்பாடுகளை விளக்குக.

18. Explain the importance of exercise on health.

உடல் பயிற்சியினால் உண்டாகும் உடல் ஆரோக்கியத்தின் முக்கியத்துவத்தை விவரி.

19. Explain the dietary guidelines to be followed in the management of ischemic heart disease.

குருதி ஓட்டத்தடை இதய நோயின் மேலாண்மைப் பணிகளில் பின்பற்ற வேண்டிய உணவு வழிகாட்டுதல்களை விளக்குக.

20. Highlight the importance of dietary fibre in the prevention of diseases.

நோய் தடுப்பில் நார்ச்சத்தின் முக்கியத்துவத்தை முன்னிலைப்படுத்துக.
