

**F-5183**

**Sub. Code**

**7BHFA1**

**U.G. DEGREE EXAMINATION, NOVEMBER 2021**

**Home Science**

**Allied — BASIC NUTRITION**

**(CBCS – 2017 onwards)**

Time : 3 Hours

Maximum : 60 Marks

**Part A**

(10 × 1½ = 15)

Answer **all** questions.

1. List any three stress related disease.

மன அழத்தம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களின் ஏதேனும் மூன்றினை பட்டியலிடுக.

2. Define adulteration.

கலப்படம் – வரையறு.

3. Who is a reference man?

Reference man என்றால் யார்?

4. Define RDA.

RDA வரையறு.

5. List any four uses of food guide pyramid.

உணவு சதுரங்கத்தின் பயன்கள் ஏதேனும் நான்கினை பட்டியலிடுக.

6. Write the goal of health reduction.

ஆரோக்கிய கல்வியின் நோக்கத்தை எழுதுக.

7. What is diabetes mellitus?

நீரிழிவு நோய் என்றால் என்ன?

8. What is anorexia nervosa?

பசியற்ற உளநோய் என்றால் என்ன?

9. Define and classify fiber.

நார்ச்சத்து – வகைப்படுத்த மற்றும் வரையறை செய்.

10. List any five fiber rich foods.

நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகளில் ஏதேனும் ஐந்தினை பட்டியலிடுக.

**Part B**

(5 × 3 = 15)

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

11. (a) Write in detail about the ill effect of junk food over health.

தீங்கு விளைவிக்கும் junk food ஆல் உடலில் ஏற்படும் விளைவுகளை விவரிவாக எழுதுக.

Or

(b) Explain the factors affecting health.

ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கும் காரணிகளை விவரி.

12. (a) Give an account of functions of food.

உணவின் செயல்பாடுகளைப் பற்றி குறிப்பு வரைக.

Or

(b) Explain the general principles of RDA.

RDA வின் கொள்கைகளை விவரிக்க.

13. (a) Illustrate the food guide pyramid and its uses.

உணவு சதுரங்கத்தின் படத்தை வரைந்து அதன் பயன்பாடுகளை எழுதுக.

Or

(b) Write in detail about personal hygiene.

தன் சுத்தம் சுகாதாரம் பற்றி விரிவாக எழுதுக.

14. (a) Explain the prevention and management of hypertension.

உயர் இரத்த அழுத்தம் வராமல் தடுக்கும் முறையினையும் அதன் மேலாண்மையினையும் விவரி.

Or

(b) Write a note on binge eating and bulimia nervosa among adolescents.

வளர் இளம் பருவத்தினரின் மிதமிஞ்சி உண்ணும் பழக்கம் மற்றும் பெரும்பசி உளநோய் பற்றி குறிப்பு தருக.

15. (a) Explain the role of food in health.

ஆரோக்கியத்தில் உணவின் பங்கினை விவரி.

Or

(b) Give an account of beneficial effects of antioxidants.

Antioxidants இன் நன்மை பயக்கும் காரணிகளைப் பற்றி குறிப்பு வரைக.

**Part C**

(3 × 10 = 30)

Answer any **three** questions.

16. Explain the harmful effect and prevention of adulteration with suitable examples.

கலப்படத்தின் தீங்கு விளைவிக்கும் காரணிகளையும் தடுப்பு முறைகளையும் தக்க ஆதாரங்களுடன் விவரி.

17. Write in detail about principles of meal planning.  
திட்ட உணவின் கொள்கைகளைப் பற்றி விவரிவாக எழுதுக.
18. Enumerate the causes and symptoms of CVD.  
இதய நோக்கான காரணிகளையும், அறிகுறிகளையும் எழுதுக.
19. Explain the importance of health education.  
ஆரோக்கிய கல்வியின் முக்கியத்துவத்தினை விவரி.
20. Bring out the sources and beneficial effects of dietary fibre.  
நார்ச்சத்து உணவினை பெறுவதற்கான உணவு பொருட்களையும் அதன் நன்மை பயக்கும் காரணிகளையும் எழுதுக.
-