



சரஸ்வதி தேசிய கல்லூரி
கொரோனா இடர்கால வேலைத்திட்டம்-2021

எமது உணவு

- சரியான விடையின் கீழ் கோடிக.

1)எமது நிறையையும் உயரத்தையும் பதிவு செய்ய உதவ கூடியவர்கள்?

1. பொது சுகாதார பரிசோதகர் குடும்பநல உத்தியோகஸ்த்ததர்
- 2 .வைத்தியர் தாதி
3. சுகாதார சிற்றுாழியர்

2)காலை உணவாக நாம் உண்ண கூடியவை?

1. நீர் உள்ள உணவுகள்
2. திண்ம உணவுகள்
3. களி உணவு

3)நாம் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

1. காரம் நிறைந்த உணவுகள்
2. சீனி உப்பு அதிகம் நிறைந்த உணவு
3. தானிய உணவுகள்

4)நிறையுணவொன்றில் காணக்கூடியவையாக அமைவன?

1. காபோவைதரேற்று புரதம் விற்றமின்கள்
2. கொழுப்பு காபோவைதரேற்று மாப்பொருள்
- 3.இலிப்பீட்டுக்கள் கொழுப்பு உணவுகள்

5)நாம் ஒரு நாளில் எடுத்து கொள்ள கூடிய நீரின் அளவாக அமைவது?

1. 1.5l -2.5l
2. 3l-4l
- 3.4l-5l

6)ஆரேக்கியமான வாழ்க்கைக்கு தேவையான உணவு

1. கொழுப்புணவு
- 2.கலப்புணவு
3. காபோவைதரேற்று

7)நாம் கட்டாயம் உண்ண வேண்டிய உணவு வேளை எது?

- 1.இரவு வேலை
- 2.காலை உணவு
- 3.பகல் உணவு

8) நாம் நுகர வேண்டிய உணவு வகைகள்

- 1.சுவையான உணவுகள்
2. மருத்துவ குணமுடைய உணவுகள்
- 3.சுவையுட்புகள் நிறைந்த உணவுகள்

9)பாதுகாப்பற்ற உணவாக அமைவது

1. உணவகங்களில் கிடைக்கும் உணவுகள்
2. வீட்டில் தயாரிக்கும் உணவுகள்
3. உடன் உணவுகள்

10) பாதுகாப்பற்ற உணவினால் ஏற்படக்கூடியது

1. காய்ச்சல்
2. வயிற்று வலி
3. தலை வலி

11)உணவு மாசடைவதற்கு காரணமாக அமைவது ?

- 1.கால நிலைகள்
- 2 உற்பத்தி செய்யப்படும் முறை
- 3.இவை இரண்டும் சரி

12)உணவை சுத்தமாக வைத்திருப்பதற்கான முக்கிய காரணம்

1. விற்பனைக்காக
- 2.எமது ஆரோக்கியத்திற்காக
3. அழகிற்காக

13) காபேவைதிரேற்று அடங்கிய உணவுகளால் எமக்கு கிடைக்கும் நன்மையாக அமைது?

- 1.உடல் வளர்ச்சி பெறும்
- 2.உடலுக்கு சக்தி கிடைக்கும்

14)காபோவைதரேற்று அடங்கிய உணவு கூட்டமாக அமைவது?

- 1.மீன் பால் முட்டை இறைச்சி
- 2.கிழங்கு சோறு பலாக்காய் ஈரப்பலாக்காய்

3. பசளி கரட் பூசனிஇலை

15)இலைக்கஞ்சிதயாரிக்க கூடிய இலைக்கறிகள் கொண்ட சரியான விடைத்தொகுதி எது?

- 1.முருங்கை அகத்தி வல்லாரை
- 2.முடக்கத்தான் சாத்தாவாரி சேமன்
- 3.வல்லாரை பலாஇலை தோடை இலை

16)உடல் சக்திக்காக உண்ண வேண்டிய உணவு வகைகள் எவை?

1. நெல் சோளம் ஈரப்பலா கிழங்குவகை
- 2.மாட்டிறைச்சி சோயா உழுந்து
3. பழவகைகள்

17)புரதம் அடங்கிய உணவு கூட்டமாக அமைவது

1. பன்றி இறைச்சி முட்டையின் மஞ்சட்கரு மாஜரின்
2. முட்டையின் வெள்ளை கரு காளான் கௌப்பி
- 3.மீன் வகைகள் வெண்டி

18)உடலை நோயில் இருந்து பாதுகாக்க கூடிய உணவு கூட்டங்களாக அமைவது?

1. சோயா முட்டை மரவள்ளி
2. காய்கறிகள் கீரை வகைகள் பழங்கள்
3. மாமிச உணவுகள்

19) விற்றமின் A அடங்கிய உணவுத்தொகுதியை தெரிவு செய்க

- 1.பால் தயிர் ஈரல்
2. வெண்டிக்காய் கரட் அன்னாசி
3. கருவாடு நெத்தலி பருப்பு

20) விற்றமின் B அடங்கியுள்ள உணவு தொகுதியை தெரிவு செய்க .

- 1.சம்பா அரிசி பாற்கட்டி ஈரல்
- 2.மீன் எண்ணை தோடை நெல்லி
- 3.தவிடு நீக்காத அரிசி இறைச்சி மீன் முட்டை

21) விற்றமின் C அடங்கியுள்ள உணவுகள்

1. தோடை அன்னாசி நெல்லி
2. அகத்தி குறிஞ்சா பசளி

22)மீன் எண்ணையிலும் காலை சூரிய ஒளியிலும் அடங்கியுள்ள விற்றமின்களாக அமைவது ?

1. விற்றமின் B
2. விற்றமின் C
3. விற்றமின் D

23) கல்சியம் அடங்கியுள்ள உணவுத்தொகுதியை தெரிவு செய்க.

- 1.கரும் பச்சை நிறமுடை இலைகள்
2. மரமுந்திரிகை கத்தரிக்காய் வாழைக்காய்
3. சிறிய மீன்கள்

24)இரும்பு சத்துள்ள உணவுகளை எவ்வாறு அடையாளம் காணலாம் ?

- 1.மஞ்சள் நிறமாக காணப்படும்
- 2.வெட்டும் போது கறை உண்டாகும்
3. புளிப்பு சுவையாக காணப்படும்

25) வயது உயரம் என்பதற்கேற்ப உடல் பருமனை பேண ஒருவர் செய்ய கூடியது?

1. உணவை குறைவாக உண்ணல்
2. ஒருவேலை உணவை உண்ணாமல் இருத்தல்
3. போதியளவு உணவை எடுத்தலும் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்

26) காபோவைதரேற்று குறைப்பாட்டால் ஏற்படும் நோய் எது?

- 1.சுவாசியர் கோர்
- 2.தோல் வெடித்தல்
3. மரஸ்மஸ்

27)புரதம் குறைப்பாட்டால் ஏற்படும் நோய் எது?

- 1.பெரிபெரி
- 2.சுவாசியர் கோர்
- 3.மாலைக்கண்

28) முரசு கரைதல் நோய் ஏற்பட காரணமாக அமைவது?

- 1.விற்றமின் D
- 2.விற்றமின் C

3 குருதி உரைதல் தடைப்படல்

29)அயடின் குறைப்பாட்டால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்பு யாது?

1.தொண்டை கழலை

2. குருதி சோகை

3 என்புருக்கி

30)உணவை நாம் ஏன் நீண்ட காலம் பாதுகாக்க வேண்டும் ?

1.உணவு வீண்விரையத்தை தடுக்க

2.உணவின் போசனையை பாதுகாக்க

3.பணம் அதிகம் உள்ளதால்

31) உலர்த்துதல் முலம் நீண்ட காலம் பாதுகாக்க கூடிய உணவுகள் எவை?

1.இறைச்சி பழங்கள்

2.தானியங்கள் மூலிகைகள்

3.மரக்கறிகள் பினாட்டு

32)ஈர மணலில் புதைத்த பாதுகாக்க கூடிய உணவுகள் எவை?

1.கருவாடு கோழி

2.எழுமிச்சை பலாக்காய்

3.விளி மாங்காய் பாகற்காய்

33)தற்காலத்தில் உணவுகளை பாதுகாக்கும் முறைகளாக அமைவன?

1. தேனில் இட்டு வைத்தல்

2. உப்பிட்ட வைத்தல்

3. பைக்கற்றில் அடைத்தல்

34) காலாவதியான உணவொன்றின் பண்பாக காணக்கூடியது?

1.சுவையில் நிறத்தில் மனத்தில் மாற்றம்

2.போசனை அதிகரித்தல்

3.பளபளப்பாக காணப்படும்

35) பச்சையாக உண்ண கூடிய உணவு எது ?

1.ஈரப்பலா

2.பாகல்

3.வல்லாரை

36) இலைக்கஞ்சு தயாரிக்கும் போது கடைப்பிடிக்க வேண்டியது?

1.கஞ்சியை அதிக நேரம் வேகவைத்து கலக்குதல்

2.கஞ்சியை அதிக நேரம் வேக வைத்து பச்சை நிறம் மாறாது தயாரித்தல்

3.விருப்பமான அரிசியை பயன் படுத்தல்

37) கீரை வகைகளை சமைக்கும் போது

1.வெட்டிய பின்னர் கழுவுதல் வேண்டும்

2.கழுவிய பின் வெட்டுதல் வேண்டும்

3.நன்றாக திறந்து வைத்து சமைத்தல் வேண்டும்

38) உணவு தொடர்பான விளம்பரத்தின் அனுகூலமாக அமைவது?

1.உணவு தொடர்பான அறிவூட்டல்

2.உணவு தொடர்பான தவறான விளக்கமளித்தல்

3.விளம்பரத்தை நம்பி ஏமாறுதல்

39)உணவு பழுதடையும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

1.பிராணிகள் காரணமாக பல்வேறு பொருத்தமற்ற பொருட்கள் உணவுடன் சேர்தல்

2.உணவு களஞ்சியப் படுத்தும் போது விதி முறைகளை பின்பற்றாமை

3.மேற்கூறிய எல்லாம்

40)உடற் தொழிற் பாட்டை அதிகரிக்க பொருத்தமான விளையாட்டாக அமைவது?

1.கரம் விளையாட்டு

2.வீடியோ கேம்

3.தத்திப் பிடித்தல் விளையாட்டு

