11065

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි / முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights Reserved]

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

85 T I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2023(2024)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2023(2024)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2023(2024)

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I, II மனைப் பொருளியல் I, II Home Economics I, II	පැය තුනයි மூன்று மணித்தியாலம் *Three hours*

අමතර කියවීම් කාලය - මිනිත්තු 10 යි மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள் Additional Reading Time - 10 minutes	வினாப்பத்திரத்தை வாசித்து, வினாக்களைத் தெரிவு செய்வதற்கும் விடை எழுதும்போது முன்னுரிமை வழங்கும் வினாக்களை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்வதற்கும் மேலதிக வாசிப்பு நேரத்தைப் பயன்படுத்துக.

மனைப் பொருளியல் I

அறிவுறுத்தல்கள்:

※ எல்லா வினாக்களுக்கும் விடையளிக்க.

※ **1** தொடக்கம் **40** வரையுள்ள வினாக்கள் ஒவ்வொன்றிலும் (1), (2), (3), (4) என இலக்கமிடப்பட்ட விடைகளில் சரியான அல்லது மிகப் பொருத்தமான விடையைத் தெரிவு செய்க.

※ உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள விடைத்தாளில் ஒவ்வொரு வினாவுக்கும் உரிய வட்டங்களில் உங்கள் விடையின் இலக்கத்தை ஒத்த வட்டத்தினுள்ளே புள்ளடி (×) இடுக.

※ அவ்விடைத்தாளின் மறுபக்கத்தில் தரப்பட்டுள்ள அறிவுறுத்தல்களையும் கவனமாக வாசித்து, அவற்றைப் பின்பற்றுக.

1. பின்வருவனவற்றுள் நிறை புரதம் யாது?
(1) ஜெலட்டின் (2) இலக்கியுமின் (3) கேசின் (4) குளுட்டன்

2. அத்தியாவசியமான கொழுப்பமிலங்கள் இரண்டு
(1) அரக்கிடோனிக் அமிலம், லினொலெயிக் அமிலம்
(2) ஒலேயிக் அமிலம், லினொலெனிக் அமிலம்
(3) லினொலெயிக் அமிலம், லினொலெனிக் அமிலம்
(4) அரக்கிடோனிக் அமிலம், ஒலேயிக் அமிலம்

3. பின்வருவனவற்றுள் நார் உணவுகள் தொடர்பான பொருத்தமற்ற கூற்று யாது?
(1) குடலில் நீர் அகத்துறிஞ்சப்படுகின்றது.
(2) உணவு சமிபாட்டை இலகுபடுத்துகின்றது.
(3) மலத்தின் பரிமானத்தை அதிகரிக்கின்றது.
(4) மல வெளியேற்றலை இலகுபடுத்துகின்றது.

4. என்புகள் விகாரமடைதல் நோயினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள பிள்ளைக்குப் பொருத்தமான உணவுப் பதார்த்தங்கள் அடங்கிய விடையைத் தெரிவுசெய்க.
(1) பால், நெத்தலி, வல்லாரை
(2) மீன், பயறு, பூசணிக்காய்
(3) பசளி, பட்டர், இறைச்சி
(4) முட்டை, தேங்காய், ஈச்சம்பழம்

5. பின்வரும் எப்போசணைக் குறைபாடு பெரி பெரி நோய் ஏற்படக் காரணமாகின்றது?
(1) தயமின் (2) நயசின் (3) விற்றமின் K (4) விற்றமின் C

6. இவற்றுள் புரதம் அதிக சதவீதம் அடங்கும் உணவுப் பதார்த்தம்
(1) பருப்பு (2) சோயா போஞ்சி (3) கஜு (4) எள்

7. போசணையுடன் தொடர்பான சில கூற்றுகள் வருமாறு
A - பிரிடொக்சின் விற்றமின் B_6 எனப் பெயரிடப்பட்டுள்ளது.
B - இரும்பு, நாகம், பொசுபரசு என்பன நுண் கனியுப்புக்கள் என அழைக்கப்படுகின்றன.
C - மீன்களில் கொலாஜன், மயோசின், அக்டின் ஆகிய புரதங்கள் அடங்கியுள்ளன.
D - பார்லி, கோதுமை, ஓட்ஸ் ஆகியவற்றில் மோல்ட்டோசு அடங்கியுள்ளது.
இவற்றில் சரியான கூற்று / கூற்றுகள்
(1) D மாத்திரம்
(2) A, B ஆகியன மாத்திரம்
(3) B, C ஆகியன மாத்திரம்
(4) A, C, D ஆகியன மாத்திரம்

[பக். 2 ஐப் பார்க்க

Department of Examinations Sri Lanka

3. (i) வயதுவந்த பருவத்தில் ஏற்படும் அயடீன் குறைபாட்டின் நோய் அறிகுறிகள் **மூன்றைக்** குறிப்பிடுக.

(ii) கர்ப்பிணித் தாய் ஒருவருக்குப் பொருத்தமான பகல் உணவு வேளைக்கான உணவுப் பட்டியலைத் திட்டமிடுக. உங்கள் தெரிவுக்கான காரணங்களைக் குறிப்பிடுக.

(iii) காபோவைதரேற்றின் தொழிற்பாட்டினைக் குறிப்பிடுக.

4. (i) உணவு வகைகளைத் தயாரிக்கும்போது சேர்த்துக் கொள்ளப்படும் பொங்க வைக்கும் காரணிகள் **மூன்றைக்** குறிப்பிடுக. அவை ஒவ்வொன்றையும் பயன்படுத்தித் தயாரிக்கும் உணவு வகைகள் **ஒவ்வொன்று** வீதம் குறிப்பிடுக.

(ii) உணவு பழுதடைவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் இரசாயனக் காரணங்கள் **மூன்றை** எழுதுக.

(iii) மாங்காய்ச் சட்னி தயாரிக்கும் செயன்முறையைப் படிமுறையாக முன்வைக்குக.

5. (i) 'சமையலறையின் வினைத்திறனை அதிகரிப்பதற்கு சிறந்த முகாமைத்துவம் முக்கியமானதாகும்.' இங்கு கவனம் செலுத்த வேண்டிய **மூன்று** விடயங்களைக் குறிப்பிடுக.

(ii) வீடொன்றை அமைக்கும் போது,

- உட்கட்டமைப்பு வசதிகள்
- நிதி வசதிகள்
- இடவசதி

முக்கியமான காரணிகளாகும். இவை ஒவ்வொன்றையும் அறிமுகஞ் செய்க.

(iii) 'குடும்பத்திலிருந்து சமூகத்திற்கும்', 'சமூகத்திலிருந்து குடும்பத்திற்கும்' நிறைவேற்றப்பட வேண்டிய கடமைகளும் பொறுப்புகளும் **இரண்டு** வீதம் குறிப்பிட்டு, அவற்றுள் **ஒன்றை** விளக்குக.

6. (i) 'மொரியுலா' என்பதனை அறிமுகஞ் செய்க.

(ii) கர்ப்பிணித் தாய்மாருக்கான பிணி ஆய்வின்போது மேற்கொள்ளப்படும் இரத்தப் பரிசோதனைகள் மூலம் கண்டுபிடிக்கக் கூடிய **மூன்று** விடயங்களைக் குறிப்பிடுக.

(iii) குறிப்பெழுதுக.

(a) மாதவிடாய் சக்கரம்

(b) கர்ப்பிணிப் பருவத்தில் இரும்புச்சத்தின் அவசியம்

7. (i) சிறு பிள்ளையொருவரின் மூக்கில் அல்லது தொண்டையில் ஏதேனும் சிக்குவதைத் தடுப்பதற்குப் பெற்றோர் எடுக்க வேண்டிய **மூன்று** படிமுறைகளைக் குறிப்பிடுக.

(ii) ஆரம்ப ஆறு மாதங்களில் தாய்ப்பால் மட்டும் கொடுப்பதால் குழந்தைக்குக் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள் **மூன்றை** எழுதுக.

(iii) குழந்தைப் பருவத்தில் வெவ்வேறு வயதுகளில் வழங்கக் கூடிய விளையாட்டுப் பொருட்கள் தொடர்பாகக் கலந்துரையாடுக.

* * *

Department of Examinations Sri Lanka
Department of Examinations Sri Lanka

20. சிகிச்சையின் மூலம் குணமடைந்தாலும் மீளத் தோன்றக்கூடிய தன்மை கொண்ட பாலியல் தொடர்புகளால் கடத்தப்படும் நோய்
(1) சிபிலிசு. (2) கோணோரியா. (3) ஹேர்ப்ஸ். (4) ட்ரைகொமொனயசீஸ்.

21. கர்ப்பிணிப் பருவத்திற்கு மிகவும் பொருத்தமான வயதெல்லை யாது?
(1) 16 - 22 வயது (2) 20 - 28 வயது (3) 28 - 32 வயது (4) 30 - 35 வயது

22. முளைய வளர்ச்சியின் ஆரம்பத்திலிருந்து நடைபெறும் நரம்புக் கலங்களின் உருவாக்கத்திற்கு மிகவும் தேவைப்படும் போசணை
(1) விற்றமின் A (2) விற்றமின் C (3) போலிக்கமிலம் (4) இரும்பு

23. சூல் விடுவித்தலின் பின்பு முதிர்ந்த சூல் பலோப்பியன் குழாயினுள் எத்தனை நாட்கள் உயிருடன் காணப்படும்?
(1) இரண்டு நாட்கள் வரை (2) மூன்று நாட்கள் வரை
(3) ஐந்து நாட்கள் வரை (4) ஏழு நாட்கள் வரை

24. பிரசவத்திற்கு முற்பட்ட வளர்ச்சியுடன் தொடர்பான சரியான கூற்றைத் தெரிவுசெய்க.
(1) சூல் பருவம் ஏழு நாட்கள் வரை ஆகும்.
(2) கருக்கட்டும் நாளிலிருந்து மூன்று மாதங்கள் வரையிலான காலப்பகுதி முளையப் பருவம் என அழைக்கப்படுகின்றது.
(3) முளையத்தில் போசணைக்காக அமைந்துள்ள விசேட கட்டமைப்பு என்றோமெற்றியம் ஆகும்.
(4) இனப்பெருக்க ஓமோன்களின் சுரப்பு பரிவகக்கீழ் சுரப்பி சுரக்கும் ஓமோனால் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது.

25. ஒரு பிள்ளைக்கு எவ் வயதில் இறுதி போலியோ வாய்ச் சொட்டு மருந்து கொடுக்கப்படுகின்றது?
(1) 3 வயதில் (2) 4 வயதில் (3) 5 வயதில் (4) 6 வயதில்

26. முக்கூட்டுத் தடுப்பூசிக்குரிய மூன்று நோய்களுக்கு மேலதிகமாக பென்டாவேலண்ட் தடுப்பூசி மூலம் தடுக்கப்படும் இரு நோய்களைத் தெரிவுசெய்க.
(1) சின்னமுத்து, ஹெப்பற்றைற்றிஸ் B
(2) ஹெப்பற்றைற்றிஸ் B, ஹிமொபிளஸ் இன்புளுவென்ஸா B
(3) ஹிமொபிளஸ் இன்புளுவென்ஸா B, ஜேர்மன் சின்னமுத்து
(4) ஜேர்மன் சின்னமுத்து, ஹெப்பற்றைற்றிஸ் B

27. தையலில் சமமான தன்மையைக் காட்டும் இரண்டு அலங்காரத் தையல் முறைகள்
(1) லேசி டெய்சித் தையல், நரம்புத் தையல் (2) வெட்டுக்குத்துத் தையல், சங்கிலித் தையல்
(3) சங்கிலித் தையல், லேசி டெய்சித் தையல் (4) நரம்புத் தையல், வெட்டுக்குத்துத் தையல்

28. தையலொன்றைப் பயன்படுத்தும் சில சந்தர்ப்பங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.
- பொருத்தொன்றின் திறந்த விளிம்பைப் பூரணப்படுத்தும்போது
- பிறையோரத்தைத் தைக்கும்போது
- அப்ளிக் செய்யும்போது

இத் தையல்
(1) கம்பளித் தையல் (2) தையற்காரத் தையல்
(3) மீன்முள்ளுத் தையல் (4) சிறுநூலோடல்

29. பின்வரும் கூற்றுகளுள் சரியான கூற்றைத் தெரிவுசெய்க
(1) மீன்முள்ளுத் தையல், துணியின் விளிம்பு நூல்கள் சிலவற்றை அப்புறப்படுத்திவிட்டு தைக்கப்படும் அலங்காரத் தையலாகும்.
(2) தையல் வர்ணக் கட்டி, தீதாள் என்பன துணை அலங்காரப் பொருட்கள் நிர்மாணிப்பிற்குப் பயன்படுத்தப்படும் கருவிகளாகும்.
(3) விளிம்புத் தையலை முடிச்சிட்டு நிறைவு செய்ய வேண்டும்.
(4) சிப்பித் தையல், குழந்தை ஆடையின் உடற் பகுதியை அலங்கரிப்பதற்குப் பயன்படும்.

30. விஸ்பத் தையலைத் தைக்கும்போது பின்பற்றக் கூடாத விடயத்தைத் தெரிவுசெய்க.
(1) வலமிருந்து இடமாகத் தைத்தல்
(2) ஆரம்பத்தில் மூன்று முறை ஒன்றின் மேல் ஒன்றாகத் தையலை இட்டுத் தைத்தல்
(3) தையலின் அளவு ஒரே மாதிரியாக இருத்தல்
(4) தையலின் நிறைவில் நூலை வெட்டி அகற்றுதல்

[பக். 4 ஐப் பார்க்க

Department of Examinations Sri Lanka

11065

31. பின்வரும் கூற்றுகளைக் கருதுக.

A – சிறுநூலோடி அலங்காரமொன்றைத் தைப்பதால் அதற்கு நிரப்பிய தோற்றத்தைத் தரும்.

B – பருத்தித் துணியை எரிக்கும்போது கடதாசி எரிவது போன்ற துர்நாற்றம் வெளிவரும்.

C – வெட்டுக்குத்துத் தையலைத் தைப்பதற்கு கென்வஸ் துணி அத்தியாவசியமாகும்.

இவற்றில் சரியான கூற்று / கூற்றுகள்

(1) A மாத்திரம் (2) B மாத்திரம்

(3) C மாத்திரம் (4) A, B ஆகியன மாத்திரம்

32. பின்வரும் நார்வகைகளுள் விலங்கு நார் வகை ஒன்றும் செயற்கை நார் வகை ஒன்றும் முறையே

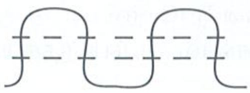
(1) பட்டும் ஓர்லோனும் (2) கம்பளியும் ரெயோனும்

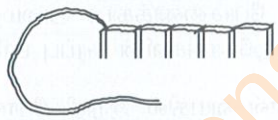
(3) பட்டும் ரெயோனும் (4) நைலோனும் டெரிலீனும்

33. அடிப்படைத் தையல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி கட்டியெழுப்பப்பட்டுள்ள அலங்காரத் தையல் முறை யாது?

(1)

(2)

(3) 

(4) 

34. குழந்தை ஆடைகளுடன் தொடர்பான இரண்டு விடயங்கள்

(1) ஆடைகள் அழகாக இருத்தல், ரெயோன் துணியினால் நிறைவடைதல்.

(2) சிறிய அலங்காரங்களுடன் இருத்தல், டெரிலீன் துணியினால் நிறைவடைதல்.

(3) இளநிறமாக இருத்தல், பொலியெஸ்டர் துணியினால் நிறைவடைதல்.

(4) ஆடைகளை உடுத்துவதற்கு இலகுவாக இருத்தல், லோன் துணியினால் நிறைவடைதல்.

35. ஒட்டு நிறங்களின் பொருத்தப்பாட்டைத் தெரிவுசெய்க.

(1) மஞ்சள் செம்மஞ்சள், செம்மஞ்சள், சிவப்பு ஊதா

(2) மஞ்சள் பச்சை, பச்சை, நீலம்

(3) ஊதா, நீல ஊதா, நீல பச்சை

(4) மஞ்சள், மஞ்சள் செம்மஞ்சள், செம்மஞ்சள்

36. வளை கோடுகள் மூலம் தூண்டும் உணர்வுகள் அடங்கிய விடையைத் தெரிவுசெய்க.

(1) அமைதியும் சாந்தமும் (2) அழகானதும் மகிழ்ச்சியானதும்

(3) குழப்பமானதும், செயற்திறன் கூடியதும் (4) அகலமானதும் நெகிழும்தன்மையானதும்

37. வீடொன்றைக் கட்டியெழுப்பும் போது பின்பற்ற வேண்டிய சரியான விடயம்

(1) பிரதான படுக்கையறை குறைந்தது 120 சதுர அடிகளாக இருத்தல்

(2) மிகச் சிறிய அறை 80 சதுர அடிக்குக் குறையாதிருத்தல்

(3) அறைகளின் பரப்பளவில் 1/6 ஐ யன்னல்களுக்காகப் பயன்படுத்தல்

(4) அறையின் உயரம், கூரை / பாவுகையிலிருந்து குறைந்தது 8 1/2 அடியாக இருத்தல்

38. வீடொன்றின் குளியலறையில் அவதானிக்கப்படும் பின்வரும் பண்புகளில் சரியான பண்பு யாது?

(1) உயரமான யன்னல்களை அமைத்திருத்தல்

(2) சவர் (shower) அருகில் சலவை இயந்திரத்தை வைத்தல்

(3) குளியலறையின் தரை சரிவாக இருத்தல்

(4) மெல்லிய பலகையிலான கதவைப் பயன்படுத்தி இருத்தல்

39. பௌதீக வளங்களுக்கான இரண்டு உதாரணங்கள்

(1) நிதியும் மின்சாரமும் (2) உழைப்பும் சொத்துக்களும்

(3) இடவசதியும் நேரமும் (4) சொத்துக்களும் எரிபொருளும்

40. பின்வருவனவற்றுள் கூட்டுக் குடும்பமொன்றின் பண்பு யாது?

(1) பிறர்நலம் (2) தனித்துவம்

(3) சுயாதீனம் (4) தீர்மானிக்கும் திறன்

* *

[பக். 5 ஐப் பார்க்க

Department of Examinations Sri Lanka

Department of Examinations Sri Lanka

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව / முழுப் பதிப்புரிமையுடையது /All Rights Reserved]

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

85 T I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2023(2024)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2023(2024)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2023(2024)

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I, II
மனைப் பொருளியல் I, II
Home Economics I, II

மனைப் பொருளியல் II

※ **முதலாம்** வினாவையும் வேறு **நான்கு** வினாக்களையும் தெரிவுசெய்து, எல்லாமாக **ஐந்து** வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக.

※ **முதலாம்** வினாவுக்கு **20** புள்ளிகளும் ஏனைய வினாக்களுக்கு **10** புள்ளிகள் வீதமும் உரித்தாகும்.

1. பின்வரும் விடய ஆய்வை வாசித்து, அதன்கீழே தரப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்குச் சுருக்கமான விடைகளைத் தருக.

வசதியான வீடொன்றில் வாழும் திரு. மூர்த்தி இரண்டு பிள்ளைகளின் தந்தையாவார். மனைவி தனியார் நிறுவனமொன்றில் தொழில் புரிகின்றார். அவர்களது மூத்த பிள்ளையான தனுஷன் 11 ஆம் தரத்தில் கல்வி கற்கின்ற அதேவேளை மாணவர் தலைவனுமாவான். 6 ஆம் தரத்தில் கல்வி கற்கும் மகளான நிஷாந்தி வகுப்புத் தலைவியாவாள். அவர்கள் இருவரும் விளையாட்டுக்களில் திறமையானவர்கள். பாடசாலையின் பல்வேறு செயற்பாடுகளுக்கும் தலைமை தாங்குவார்கள். அயல்வீடொன்றில் வசிக்கும் ஐந்து வயதான பெண் பிள்ளையொருவர் இவர்களது வீட்டில் ஒவ்வொரு நாளும் மாலை வேளையில் தனது பொழுதைக் கழிப்பது வழக்கமாகும்.

(i) இக் குடும்பத்திற்கான உணவுப் பதார்த்தங்களைத் தெரிவுசெய்யும் போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய **இரு** விடயங்களை எழுதுக.

(ii) தாய் தொழில் புரியும் இடத்திற்குக் கொண்டு செல்லப் பொருத்தமான பகல் உணவு வேளை ஒன்றைக் குறிப்பிடுக.

(iii) தனுஷனின் போசணைத் தேவைகள் **இரண்டினை** எழுதுக.

(iv) நிஷாந்தியின் பிறந்தநாள் விழாவிற்கு திரவ மாக்குழையலைக் கொண்டு தயாரிக்கக்கூடிய உணவு வகைகள் **இரண்டினைக்** குறிப்பிடுக.

(v) இவ்வீட்டின் வரவேற்பறையின் cushion உறையொன்றிற்குப் பொருத்தமான கட்டுரு ஒன்றை வரைக.

(vi) ஐந்து வயதுடைய பெண்பிள்ளையின் ஆடைக்குப் பொருத்தமான தாவர நார் வகையொன்றில் தயாரிக்கும் **இரண்டு** துணி வகைகளைக் குறிப்பிடுக.

(vii) தனுஷனினதும் நிஷாந்தியினதும் சமூக வளர்ச்சியை வெளிப்படுத்தும் **இரண்டு** பண்புகளை எழுதுக.

(viii) ஐந்து வயதுப் பிள்ளைக்கு வழங்கப்படும் இருகூட்டு தடுப்பூசியின் மூலம் தடுக்கப்படும் நோய்களைக் குறிப்பிடுக.

(ix) அவர்களது காணியின் எல்லைகளுக்கு தடுப்புச் சுவருக்குப் பதிலாகப் பயன்படுத்தக்கூடிய வேறு **இரண்டு** முறைகளை எழுதுக.

(x) இங்கு சமயலறைக்கு வெளிச்சத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளப் பயன்படுத்தக்கூடிய மேம்படுத்தப்பட்ட முறைகள் **இரண்டினைக்** குறிப்பிடுக.

2. (i) துணிகளில் காணப்படக்கூடிய தொழில்நுட்பக் குறைபாடுகள் **மூன்றினை** எழுதுக.

(ii) 'பெருநூலோடல்' எனும் தையல் முறையை விபரிக்குக.

(iii) 'தையல் முறைகள் மூலம் துணை அலங்காரப் பொருட்களைத் தயாரிக்க முடியும்'

(a) அவ்வாறான துணை அலங்காரப் பொருட்கள் **இரண்டைக்** குறிப்பிடுக.

(b) துணை அலங்காரப் பொருட்களில் இருக்க வேண்டிய **மூன்று** பண்புகளை விளக்குக.

[பக். 6 ஐப் பார்க்க

Department of Examinations Sri Lanka

8. உணவுக் கூம்பகத்தின் உச்சியில் உள்ள பகுதியில் அடங்கியுள்ள உணவுத் தொகுதிகளில் அதிகமாகக் காணப்படும் போசணை
(1) காபோவைதரேற்று, கொழுப்பு, விற்றமின் A, விற்றமின் E
(2) புரதம், கொழுப்பு, விற்றமின் C, விற்றமின் D
(3) கொழுப்பு, கல்சியம், விற்றமின் A, விற்றமின் B_2
(4) புரதம், காபோவைதரேற்று, விற்றமின் K, விற்றமின் B_3

9. பின்வருவனவற்றுள் போசணைப் பெறுமானம் மிகக் கூடிய காலை உணவுவேளை எது?
(1) பட்டர் மற்றும் ஜாம் பூசப்பட்ட பாண், பால் தேநீர்
(2) கீரைகள் கலந்த ரொட்டி, உப்புக் கலந்த மிளகாய், பால் சொதி, கோப்பி
(3) பிட்டு, உறைப்பாகச் சமைத்த மீன், சீனிச் சம்பல், மோல்ட் பால்
(4) இடியப்பம், மீன் தியல்க்கறி, தேங்காய்ப்பூச் சம்பல், இலைக் கஞ்சி

10. வயோதிபப் பருவத்திலுள்ளவர்களுக்கான உணவு வேளையொன்றைத் திட்டமிடும் போது
(1) காபோவைதரேற்று மற்றும் இரும்புச் சத்து அடங்கிய உணவுகளை அதிகரிக்க வேண்டும்.
(2) புரதம் மற்றும் கல்சியம் அடங்கிய உணவுகளை அதிகரிக்க வேண்டும்.
(3) கொழுப்பு மற்றும் கல்சியம் அடங்கிய உணவுகளைக் குறைக்க வேண்டும்.
(4) கொழுப்பு மற்றும் புரதம் அடங்கிய உணவுகளைக் குறைக்க வேண்டும்.

11. பின்வருவனவற்றுள் நாளாந்தம் அதிக சக்தி தேவைப்படுவது
(1) இளம் பெண்ணுக்காகும். (2) இளைஞனுக்காகும்.
(3) கர்ப்பிணித் தாய்க்காகும். (4) பாலூட்டும் தாய்க்காகும்.

12. குடற் சாறில் அடங்கும் இரண்டு நொதியங்கள்
(1) அமைலேசு, பெப்சீன் (2) டிரெப்சீன், லக்டேசு
(3) பெப்திடேசு, சுக்குரேசு (4) இலிப்பேசு, ரெனின்

13. பின்வருவனவற்றுள் போசணைப் பதார்த்தம் மிகவும் பாதுகாக்கப்படும் சமையல் முறையைத் தெரிவுசெய்க.
(1) நீராவியில் அவித்தல் (2) அமுக்கத்தில் சமைத்தல்
(3) சுடுதல் (4) பொரித்தல்

14. கடத்தல், மேற்காவுகை ஆகிய வெப்பமேற்றப்படும் முறைகள் மூலம் சமைக்கப்படும் இரண்டு உணவு வகைகள் முறையே
(1) பற்றீஸ், கட்லட் (2) இடியப்பம், தோசை
(3) ரொட்டி, சூப் (4) பணியாரம், சோறு

15. பின்வரும் கூற்றுகளில் விருந்து அளிக்கும் சந்தர்ப்பத்துடன் தொடர்பான **பிழையான** கூற்று யாது?
(1) குடும்பத் தலைவனும் குடும்பத் தலைவியும் மேசையின் இரு பக்கங்களிலும் அமர வேண்டும்.
(2) விருந்து கொடுப்பவர் வலது பக்கமாக உணவைப் பரிமாற வேண்டும்.
(3) அனைவரும் உணவு உண்டு முடியும் வரை அமர்ந்திருத்தல் வேண்டும்.
(4) உணவு உண்டதன் பின்பு உணவுண்ட பாத்திரங்களை உடனடியாக அப்புறப்படுத்தல் வேண்டும்.

16. குவாசியோர்கோர் நோயின் நோய் அறிகுறிகளுள் ஒன்று
(1) மிகவும் மெலிந்திருத்தல் (2) கை, கால்கள் உணர்விழத்தல்
(3) வீக்கமடைதல் (4) வாய்ப்புண்

17. உணவு பழுதடைவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் புறக் காரணி
(1) pH பெறுமானம். (2) வளர்ப்பூடகம். (3) நீர்ச் செயற்பாடு. (4) வெப்பநிலை.

18. ஆழ்குளிரேற்றல் மூலம் உணவு நற்காப்புச் செய்யப்படும்போது
(1) நோயாக்கி அங்கிகள் அழிவடையும்.
(2) நோயாக்கி அல்லாத அங்கிகள் அழிவடையும்.
(3) அங்கிகளின் வளர்ச்சி குறைவடையும்.
(4) அனைத்து அங்கிகளும் அழிவடையும்.

19. கட்டிளமைப் பருவத்து பிள்ளையிடம் நிகழும் உள வளர்ச்சியைப் பிரதிபலிக்கும் ஒரு பண்பு
(1) தெளிவான கருத்துக்களைத் தெரிவித்தல். (2) முக்கிய நபராக இருப்பதற்கான ஆர்வம்.
(3) பின்பற்றல். (4) வீரவணக்கம்.

[பக். 3 ஐப் பார்க்க

Department of Examinations Sri Lanka