



மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் சப்ரகமுவ - வாராந்த
பாடசாலை

பாடம் - மனைப்பொருளியல்

தரம் - 10

வாரம் - 12 (10th Jan - 16th Jan 2021)

தயாரிப்பு - திருமதி L. சுதானி
கே/தேஹி/தேஹியோவிற்த த. ம. வி.

பொருத்தமான விடையின் கீழ் கோடிடுக

1. தவிடுள்ள அரிசியின் காணப்படும் விற்றமின்

1. விற்றமின் B₁ 2. விற்றமின் B 3. விற்றமின் C 4. விற்றமின் A

2. விலங்குணவுகளில் காணப்படும் விற்றமின்.

1. விற்றமின் B 2. விற்றமின் D 3. விற்றமின் A 4. விற்றமின் C

3. வித்துவரகை மரக்கறிகளுள் ஒன்று

1. பீட்ரூட் 2. புடோல் 3. போஞ்சி 4. கரட்

4. கொழுப்பில் கரையும் விற்றமின்கள்

1. A,C,E,D 2. A,B,E,D 3. A,D,E,K 4. யாவும் பிழை

5. உணவுக்கூம்பகத்தில் மேற்பகுதியில் காணப்படும் உணவுத்தொகுதி

1. பழங்கள் 2. பாலும் பாலுற்பத்தியும் 3. மரக்கறிகள் 4. கொழுப்பும் சீனியும்

6. உடலுக்கு சக்தியை வழங்கும் பிரதான போசணை பதார்த்தம்

1. கொழுப்பு 2. புரதம் 3. காபோவைத்திரேற்று 4. கல்சியம்

7. காபோவைத்திரேற்று வரகைப்படுத்தலின் ஒருசக்கரரட்டின் குறியீடு

1. C₆H₁₂O₆ 2. C₁₂H₁₂O₆ 3. C₆H₁₀O₅ 4. C₆H₆O₁₂

8. மோல்ட்டோசு அடங்கியுள்ள உணவு

1. பால் 2. பார்லி 3. பீட்சீன் 4. தேன்

9. ஒரு கிராம் காபோவைத்திரேற்று மூலம் கிலோ கலோரி அளவு சக்கி பெறப்படுகிறது

1. 5 கி. கலோரி 2. 4 கி. கலோரி 3. 6 கி. கலோரி 4. 7 கி. கலோரி

10. இறைச்சியில் காணப்படும் புரதம்

1. கேசின் 2. குளுட்டன் 3. செயின் 4. இலாஸ்டின்

இடைவெளி நிரப்புக

11. உடல் இழையங்களின் நிலைப்பாட்டிக்காக தொழிற்படும் உடலால் உற்பத்தி செய்யக்கூடிய அமினோஅமிலம் ஆகும்.
12. பெரும் போசணை பதார்த்தங்கள் ஆகும்.
13. ஆகியவை பசை வகை பழங்களாகும்.
14. காபோவைத்திரேற்றை அதிகமாக உட்கொள்வதனால் நோய் ஏற்படும்.
15. நீரில் கரையும் விற்றமின்கள் தொகுதியாகும்.

பின்வரும் அட்டவணையைப் பூரணப்படுத்துக.

வினா எண்	விற்றமின் வகை	உணவின் மூலங்கள்	குறைப்பாட்டு நோய்
16	B1 (தயமின்)		
17			கடைவாயவிதல்
18		ஈரல் , முட்டை	
19			செங்குருதி சிறுதுணிக்கை உற்பத்தி பாதிப்பு
20		விலங்கு ஈரல் , ஈஸ்ட்	

சுருக்கமான விடை தருக.

21. கனியுப்புக்களின் பிரதான பிரிவுகளை குறிப்பிடுக.
.....,
22. கல்சியம் காணப்படும் உணவுகள் இரண்டு தருக.
.....,
23. நிறை புரதம் , நிறைவில் புரதம் என்றால் என்ன?
.....,
24. புரத சிக்கனச் செயற்பாடு என்றால் என்ன?
.....,
25. உடலின் சிறந்த நிலைப்பாட்டிற்கு உதவும் நீரினதும் , நார் பொருளினதும் தொழிற்பாடுகள் மூன்று தருக
.....
.....
.....