



வாராந்த செயற்றிட்டம்-2021

மனைப் பொருளியல்

தரம்-10

அலகு - 03 - உணவும் போசணையும்

கே.இராஜேஸ்வரி - கே/தெஹி/புனித மரியாள் தேசிய பாடசாலை
எட்டியாந்தோட்டை.

1. போசணை என்பது யாது?
2. உணவின் (தொழில் அடிப்படையில்)அடிப்படை மூன்றும் எவை?
3. உணவுக் கூம்பகத்தின் மேற்பகுதியில் மிகக் குறைவாக உள்ளடக்கப்பட வேண்டிய உணவுகள் யாவை?
4. போசணைப் பதார்த்தங்கள் எத்தனை வகைப்படும் அவை எவை?
5. குளுக்கோசு, பிறக்டோசு என்பன எவ்வகை காபோவைதரேற்றில் அடங்கும்.
6. காபோவைதரேற்றை அதிகளவில் உட்கொள்வதால் ஏற்படும் பதாக விளைவுகள் இரண்டு தருக
7. புரத்தித்தில் காணப்படும் மூலகங்கள் எவை?
8. புரதத்தில் அடங்கியுள்ள நைதரசன் அளவு யாது?
9. அத்தியாவசிய அமினோ அமிலங்கள் 5 தருக.
- 10.புரத பூரணப்படுத்தல் என்பதை விளக்குக.
- 11.இறைச்சி, பால்,முட்டை வெண்கரு போன்ற உணவுகளில் அடங்கும் புரத வகை யாவை?
- 12.தனி நிரம்பாக் கொழுப்பமிலம் என்பது யாது?
- 13.கொழுப்பின் தொழில்கள் 3 தருக.
- 14.விறற்றமின்களை வகைப்படுத்துக.
- 15.இரும்புச் சத்து உடலில் அகத்துறிஞ்சுவதற்கு அவசியமான விறற்றமின் யாது?
- 16.விறற்றமின் A குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய் நிலைமை யாது?
- 17.பீட்டா கரோடின, குளோரபில் ஆகியன அடங்கும் உணவுகள் யாவை?
- 18.விறற்றமின் K குறைபாட்டினால் ஏற்படும் பாதக விளைவு யாது?
- 19.உடலில் ஈமோகுளோபின் உடற்பத்திற்கு தேவைப்படும் கனிப்பொருள் யாது?
- 20.அயடின் குறைபாட்டினால் ஏற்படும் குறைபாட்டு நோயும் நோய் அறிகுறிகளும் எவை?
- 21.மீன் எண்ணெய்களில் காணப்படும் ஒமேக 3 கொழுப்பமிலத்தின் பயன்பாடு யாது?
- 22.ஈன் இரும்புச் சத்து அடங்கியுள்ள உணவுப் பொருட்கள் 3 தருக.
- 23.நார்ப் பொருட்களுக்கு 3 உதாரணங்கள் தருக.
- 24.நார்ப் பொருட்களின் பயன்கள் யாவை?
- 25.செலனியம் காணப்படும் உணவுகள் 3 தருக.