தீ பி ஜாயா மகளிர் மகா வித்தியாலயம்
தரம்-10

மனைப்பொருளியல்

தவனை -01

பொருத்தமான விடையை தெரிவு செய்க.

1. பின்வருவனவற்றுள் குறைந்த அளவு புரதம் கொண்ட உணவு

a) சிறகவரை b) இறைச்சி c) பருப்பு d) பால்

2. ஓர் எளிய காபோகைதரேற்று

a) மோல்டோசு b) செலுலோசு c) கலக்றோசு d) சுக்குரோசு

3. ஒரு பல் நிரம்பிய கொழுப்பு அமிலம்

a) லோரிக்கமிலம் b) ஒலேயிக்கமிலம் c) லினலோயிக்கமிலம் d) புயுத்திரிக்கமிலம்

4. 10g மாஜரினின் சக்திப்பெருமானம்

a) 40 கிலோ கலோரி b) 55 கிலோ கலோரி c) 70 கிலோ கலோரி d) 90 கிலோ கலோரி

5. விலங்கு உணவில் காணப்படும் விற்றமின் A இனம்காணப்படுவது

a) ரெபிறோல் என b) கோலிக்கல்சிபெறோல் என c) பீற்றாகரோற்றின் என d) தொகோபெறல் என

6. விற்றமின் D என்பது

a) நயசின் b) பிரிடொக்சின் c) இரைபோபிளேயின் d) தயமின்

7. சிபாரிசு செய்யப்பட்ட போசணைத் தேவை அட்டவனையில் தேவைப்பாடு கிராம்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள போசணைப்பொருள்

a) புரதம் b) இரிம்பு c) கல்சியம் d) விற்றமின் C

8. இறைச்சியிலும் பாலிலும் அடங்கி உள்ள புரதங்கள் முறையே

a) மயோசின் கேசின் b) குறட்டன் இலாரின் c) குளோபியுலின் அல்புமின d) ஆவிடின் கொலோஜன்

9. குளையல் மாவினுல் மீள்சக்தி உருவாவதற்கு கோதுமையில் உள்ள எப்புரதம் காரணமாக அமைகிரது

a) இலகுமின் b) குளுட்டன் c) செயின் d) மெதியோணின்

10. தவிடுள்ள அரிசியை அவிப்பதனால் பெறப்படும் விற்றமின் எது?

a) விற்றமின A b) விற்றமின B_2 c) விற்றமின B_1 d) விற்றமின C

11. காபோகைதரேற்றில் ஜதரசனிக்கும் ஒட்சிசனுக்கும் உள்ள விகிதம்

a) 2:1 b) 1:2 c) 2:2 d) 1:1

www.lkedu.lk

12. குழந்தைகளின் பற்களினதும் எலும்புகளினதும் வளர்ச்சிக்கு உதவும் கணிப்பொருள் எது

a) இரும்பு b) அயடின் c) கல்சியம் d) பொசுபரசு

13. காபோகைதரேற்றின் பல்சக்கரைட்டு இணியுலின் அடங்கிய உணவு மூலம்

a) வில்வம் பழம் b) லாவுலு c) டேலியா கிழங்கு d) கொய்யா

14. கோலிக்கல்சி பெரோல் குறைபாட்டின்போது

a) முரசிலிருந்தி குருதி வடிதல் b) புற்கல் சிதைவடைதல் c) என்பு பலவீனமடைதல் d) நித்திரைமயக்கம்

15. வளரும் பிள்ளைகளின் உணவுமூலம் பெற்றுகொள்ளகூடிய அத்தியாவசிய அமினோ அமிலம்

a) லியுசின் b) ஆர்ஜினின் c) ஜசோலியுசின் d) வலின்

16. நுண்கனியுப்புகளிள் அடங்காத தொகிதி

a) கல்சியம் சோடியம b) இரும்பு நாகம் c) செப்பு அயடிண் d) புளோரைட்டு மங்கனீசி

17. கிருமி கொல்லியாகவும் நிறத்தை கொடுக்கவும் பயன்படுவது

a) மஞ்சல b) அப்பசோடா c) பேக்கிங்பௌடர் d) நிறமூட்டி

18. வீட்டுவளங்கள் பிரதானமாக வகைப்படுத்தபடுவது

a) பௌதீகம் பௌதீகமல்லாத வளங்கள் என

b) மனித மனிதனில் வளங்கள் என

c) மனித பௌதீக வளங்கள் என

d) மனிதனில் பௌதீகம் என

19. வீட்டின் கிடைப்படம் ஒன்றை வரையும்போது கவனம் செலுத்த தேவையற்ற விடயம்

a) அளவுதிட்டம் b) குறியீடுகள் c) இடவசதி d) நிதிவசதி

20. கூட்டுக் குடும்ப அங்கத்தவர்கரிடையே காணப்படும் குணப்பன்பு அல்லாதது

a) பகிர்வு b) பொறுமை c) தியாகம் d) சுயநலம்

21. குடும்பத்தில் பணமாகக்கிடைக்கும் வருமானங்கள்

a) உழைப்பு b) பொருட்கள் c) சம்பளம் d) வட்டி

22. வாழிடம் தொடர்பான அத்தியாவசிய செலவு

a) வாடகை b) விருந்தினர் வருகை c) பொருள் வாங்குதல் d) ஆடைஅணிகள் வாங்குதல்

www.lkedu.lk

23. பௌதீகமல்லாத வளம்

a) பணம் b) அறிவு c) மின்சாரம் d) உழைப்பு

24. மரக்கறிகளின் பச்சை நிறத்திற்கு காரணமான நிறப்பொருள்

a) பிளேவோன் b) குளோரபீல் c) அந்தோசயனின் d) கரோட்டினொயிட்

25. புதிய மீனின் இயல்புகளிள் ஒன்று

a) மீனின் மேற்பகுதி மென்மையாக இருத்தல்

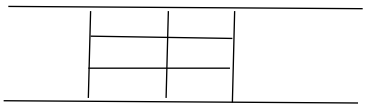
b) செட்டை சிதைவடைந்து இருத்தல்

c) மீனை உள்ளங்கையிள் வைக்கும்போது அதன் வால் நேராக இருத்தல்

d) கண் கருஞ்சிவப்பு நிறத்திலுருத்தல்

26. தளத்திட்டத்தில் பிரதான படுக்கையறையானது

a) 100 சதுர அடிகள் b) 120 சதுர அடிகள் c) 90 சதுர அடிகள் d) 80 சதுர அடிகள்

27. 

இப்படம் குறிப்பது

a) காற்றிடை வெளி b) கதவு c) இரைட்டைமுகப்பு கதவு d) யன்னல்

28. தளத்திட்டத்திள் கதவுகளுக்கு ஒதுக்கபடவேண்டிய அளவு

a) அறைகளின் பறப்பளவிலிருந்து $\frac{1}{15}$

b) அறைகளின் பறப்பளவிலிருந்து $\frac{1}{7}$

c) அறைகளின் பறப்பளவிலிருந்து $\frac{1}{10}$

d) அறைகளின் பறப்பளவிலிருந்து $\frac{1}{9}$

29. பல் தொழில்பாட்டு தளபாடங்களுக்கு உதாரணம்

a) அடுக்கு கட்டில் b) மடிக்கும் கட்டில் c) இலாச்சியுடனான கட்டில் d) மடிக்கும் இறாக்கை

30. மிககுறைந்த செலவில் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய பொது வசதிகளானது

a) சொத்துக்கள் b) உழைப்பு c) நீர் d) நூலகம்

31. ஒமேகா 3 கொழுப்பமிழம் காணப்படுவது

a) இறைச்சி b) மீன் c) மீன்ஈரல் d) முட்டை

www.ikedu.lk

32. நாளாந்த உணவு வேளைகளிள் அதிகளவில் உள்ளடக்கபட வேண்டிய உணவுகள்

a) இறைச்சி,முட்டை,பால் b) பலா,ஈரப்பலா,கிழங்குc) பாலும்,பால் உற்பத்திகளும்d)கொழுப்பும்,சீனியும்

33. பெரும் போசணை

a) புரதம்,கனியுப்பு b) காபோகைதரேற்று,கனியுப்பு c) புரதம்,கொழுப்பு d)விற்றமின்,கனியுப்பு

34. ஒரு சக்கரைட்டின் சூத்திரம்

a) $C_6H_{12}O_6$ b) $C_{12}H_{22}O_{11}$ c) $C_6H_{11}O_6$ d) $C_{12}H_{10}O_{11}$

35. புரதத்தில் காணப்படும் நைதரசனின் அளவு

a) 16% b) 20% c) 30% d) 15%

36. புரத சமிபாட்டின் இறுதி விளைபொருள்

i. a) குளுக்கோசு b) அமிணோஅமிலம் c) கொழுப்பமிலம் d) மேற்கூறிய யாவும்

37. 1g கொழுப்பில் காணப்படும் கிலோயுல்

a) 30 b) 20 c) 38 d) 9

38. நீரில் கறையும் விற்றமின்

a)C b) D c) E d) A

39. விற்றமின் B_1 இன் இரசாயனப் பெயர்

a) ரைபோபிளேவின் b) நயசின் c) பிரிடொக்சின் d) தயமின்

40. தலைமுடி பலவீனம் தோலின் நிறமாற்றம் காரணமான கனியுப்பு

a) நாகம் b) அயடின் c) கந்தகம் d) செலனியம்

www.lkedu.lk

பகுதி-2

① எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக

1. கருக்குடும்பத்தின் வேறுபெயர்கள் 2 தருக

2. கூட்டகட்டமைப்பு வசதிகள் 2 தருக

3. மனையின் தளத்திட்டத்தை வரையும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் 2 கூருக

4. மனையில் பயன்படுத்தபடும் துணையனிகள் 2 தருக

5. பௌதீக வளங்கள் 2 இன் பெயர்

6. நுண் போசணைகள் எவை

7. கொழுப்பில் கரையும் விற்றமின்கள் எவை

8. நீரின் பயண்கள் 2 கூருக

9. புதிய பழுங்களின் இயல்புகள் 2 கூருக

10. உணவின் தறப்பன்புகள் 2 எழுதுக

②1. கூட்டுகுடும்பத்தினரின் இயல்புகள் மூன்று எழுதுக

2. குடும்பத்தின் தேவைகளுள் பெளைதீக தேவைகள் எவை

3. மனையைக் கட்டி எழுப்பும் போது நிலத்தை தெரிவு செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை

③1. காபோகைதறேற்றை அட்டவனைபடுத்துக

2. காபோகைதறேற்றின் தொழிற்பாடுகள் 2 கூறுக

3. காபோகைதறேற்றை அதிகமாக உட்கெதாள்வதால் கிடைக்கும் பிரதி கூரங்கள் எவை

④1. விற்றமின்களை வகைப்படுத்துக

2. நுண் கனியுப்புகள் 3 தருக

3.இரும்பு அடங்கிய உணவுகள் மூன்றைக் குரிப்பிடுக

⑤1. உணவு வேளைகளைத் திட்டமிட வழிகாட்டக்கூடிய மூலாதாரங்கள் எவை

2. போசனை அட்டவணை என்பதை தெளிவுபடுத்துக

3. கட்டிளமை பருவத்தினருக்கான மதிய உணவை திட்ட மிடுக

www.lkedu.lk

www.lkedu.lk