

Higher Secondary First Year Model Practical Examination - 2023
138 – Nutrition and Dietetics

Std : XI

Time : 2 ½ Hrs
Marks : 15

Part - A

- I. a) Write the importance of cereals in cookery and formulate a recipe using boiling method. Prepare and serve it. Calculate the energy and protein content of the preparation.
- Or**
- b) Write on weaning formulate a weaning food. Prepare and serve it. Calculate the energy and protein content.
- II. a) Write the importance of pulses in cookery. Formulate a recipe using pressure cooking. Prepare and serve it calculate the energy and protein content of the recipe.
- Or**
- b) Write the importance of jaggery in cookery. Formulate a recipe. Prepare and serve it. Calculate the energy and Iron content of the recipe.
- III. a) Write the importance of vegetables in cookery. Formulate a recipe using frying method of cooking prepare and serve it. Calculate energy and carotene content of the recipe.
- Or**
- b) Explain the importance of egg in cookery. Formulate a recipe. Prepare and serve it. Calculate the energy and protein content of the recipe.
- IV. a) Write the importance of cereal in cookery. Formulate a recipe using roasting method. Prepare and serve it. Calculate the Energy and protein content of the Preparation.
- Or**
- b) Explain the Benefits of Fruits. Formulate a recipe prepare and Serve it. Calculate the energy and Vitamin C content of the recipe.
- V. a) Write the importance of germination in cookery. Formulate a recipe prepare and serve it. Calculate the protein and vitamin B, C content.
- Or**
- b) Explain the importance of benefits of milk products. Formulate a recipe. Prepare and serve it. Calculate energy and protein content of the recipe.

Part - B

I. Find the adulterants present in the given sample. (Write any 3)

1. Sugar
2. Chilli Powder
3. Milk
4. Honey
5. Tea Powder
6. Black Pepper

www.Padasalai.Net

Mark Allotment

Part – A

Role of Food items in Cookery	-	2 Marks
Procedure / Formulation of recipe	-	4 Marks
Food preparation and Discussion	-	4 Marks
Calculation of Nutritive Value	-	2 Marks

Part – B

Food Adulteration	-	3 Samples
Identification - ½		
Test - ½	X3	3 Marks
	=	15 Marks

Internal Mark	-	5
External Mark	-	15
Total	=	20 Marks

மேல்நிலை முதலாம் ஆண்டு மாதிரி செய்முறைத் தேர்வு - 2023

138 - சத்துணவியல்

வகுப்பு : XI

நேரம் : 2½ மணி
மதிப்பெண் : 15

பகுதி - அ

- I. a) சமைத்தலின் தானியங்களின் பங்கை எழுதி கொதிக்க வைத்தல் முறையில் தானியங்களைக் கொண்டு ஏதேனும் ஓர் உணவினைத் தயார் செய்க. அவ்வுணவில் உள்ள கலோரி மற்றும் புரதத்தை கணக்கிடுக.
(அல்லது)
b) துணை உணவளித்தல் குறிப்பு வரைக. ஏதேனும் ஓர் துணை உணவு தயாரித்தல் குறித்து எழுதுக. அவ்வுணவில் உள்ள சக்தி மற்றும் புரதத்தை கணக்கிடுக.
- II. a) சமைத்தலின் பயறு மற்றும் பருப்பு வகைகளின் பங்கை எழுதுக. அழுத்தக் கொதிகலன் முறையில் பயிறுகளை சமைத்து பரிமாறுக. சமைத்த உணவில் உள்ள கலோரி மற்றும் புரதத்தை கணக்கிடுக.
(அல்லது)
b) சமைத்தலின் வெல்லத்தின் முக்கியத்துவத்தை எழுதுக. வெல்லம் பயன்படுத்தி ஏதேனும் ஓர் உணவு தயாரித்து அதில் உள்ள கலோரி மற்றும் இரும்புச்சத்தை கணக்கிடுக.
- III. a) உணவு சமைத்தலின் காய்கறிகளின் பங்கு குறித்து எழுதுக. வறுத்தல் முறையை பயன்படுத்தி ஏதேனும் ஓர் உணவு தயாரிக்கவும் தயாரித்த உணவில் உள்ள கலோரி மற்றும் கரோட்டின் சத்துக்களை கணக்கிடுக.
(அல்லது)
b) சமைத்தலின் முட்டையின் முக்கியத்துவத்தை எழுதுக. முட்டையை பயன்படுத்தி ஏதேனும் ஓர் உணவு தயார் செய்க. அவ்வுணவில் உள்ள கலோரி மற்றும் புரத அளவுகளை கணக்கிடுக.
- IV. a) சமைத்தலின் தானியங்களின் பங்கை எழுதுக. வறுத்தல் முறையைப் பயன்படுத்தி தானிய உணவு தயாரிக்கவும். சமைத்த உணவில் உள்ள கலோரி மற்றும் புரதத்தை கணக்கிடவும்.
(அல்லது)
b) பழங்களின் நன்மைகளை எழுதுக. பழங்களைக் கொண்டு ஏதேனும் ஓர் உணவு தயாரித்து அதில் உள்ள கலோரி மற்றும் உயிர்ச்சத்து C ஆகியவற்றை கணக்கிடுக.
- V. a) உணவு சமைத்தலின் முளைக்கட்டுதலின் பயன் யாது? ஏதேனும் ஓர் உணவு தயார் செய்து அதிலுள்ள புரதம் மற்றும் உயிர்ச்சத்து B, C அளவுகளை கணக்கிடுக.
(அல்லது)
b) பாலின் முக்கியத்துவம் மற்றும் பயன்களை எழுதுக. பாலை பயன்படுத்தி ஏதேனும் ஓர் உணவு தயாரித்து அதில் காணப்படும் கலோரி மற்றும் புரத சத்துக்களை கணக்கிடுக.

பகுதி - ஆ

I. கொடுக்கப்பட்ட மாதிரிகளில் உள்ள உணவு கலப்படத்தை கண்டறிக.
(ஏதேனும் 3)

1. சர்க்கரை
2. மிளகாய் தூள்
3. பால்
4. தேன்
5. தேயிலைத் தூள்
6. கருப்பு மிளகு

www.Padasalai.Net

மதிப்பெண் ஒதுக்கீடு

பகுதி - அ

சமைத்தலின் உணவுகளின் பங்கு	-	2 மதிப்பெண்கள்
செய்முறை	-	4 மதிப்பெண்கள்
உணவு தயாரித்தல் மற்றும் கலந்துரை	-	4 மதிப்பெண்கள்
ஊட்டச்சத்து மதிப்பு கணக்கீடு	-	2 மதிப்பெண்கள்

பகுதி - ஆ

உணவு கலப்படம்	-	3 Samples
கலப்பட பொருள் கண்டறிதவ்வ்	- 1/2	
	X3	- 3 மதிப்பெண்கள்
தேர்வு முறை	- 1/2	
	=	15 மதிப்பெண்கள்

அக மதிப்பெண்கள்	-	5
புற மதிப்பெண்கள்	-	15
மொத்தம்	=	20 மதிப்பெண்கள்