# கற்றல் ஊக்கி – வினாவிடைகள்

**தரம் - 04** **சுற்றாடல் சார்ந்த செயற்பாடுகள்**

**எமது உணவு** **ஆக்கம் - ஜெ.டினோசன்**

1) போஷாக்கான உணவில் அடங்கியிருக்க வேண்டிய உணவுகள் எவை?
   1. சோறு
   2. கீரை வகைகள்
   3. இறைச்சி வகைகள்
   4. சிறிய மீன்கள்
   5. முட்டை

2) நாம் போஷாக்கான உணவுகளை உண்பதால் கிடைக்கும் பயன்கள் எவை?
   1. உடலை நோய்களிலிருந்து பாதுகாத்தல்
   2. உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவுதல்
   3. உடலுக்கு தேவையான சக்தி கிடைத்தல்

3) உரிய வேளைகளில் உணவுகளை உண்ணாவிட்டால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் எவை?
   1. உடல் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும்
   2. நோய்கள் ஏற்படும்
   3. உடல் மெலிவு ஏற்படும்

4) நாம் உணவில் அன்றாடம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய உணவுகள் எவை?
   1. இறைச்சி
   2. மீன்
   3. முட்டை
   4. கருவாடு
   5. பழவகைகள்

5) உடலுக்குச் சக்தி கிடைப்பதற்காக உண்ண வேண்டிய உணவுகள் எவை?
   1. சோறு
   2. பாண்
   3. பலாக்காய்
   4. மரவள்ளிக்கிழங்கு
   5. பிட்டு

6) உடலை நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்க உண்ண வேண்டிய உணவுகள் எவை?
   1. பழவகைகள் ( மாம்பழம், வாழைப்பழம், பப்பாசிப்பழம் )

www.ikedu.lk

2. காய்கறிகள் ( வெண்டி, பூசனி, பாகல் )
3. கீரைகள் ( பசளி, வல்லாரை, அகத்தி )

7) உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும் உணவுகள் எவை?
1. பருப்பு
2. கடலை
3. கருவாடு
4. இறைச்சி
5. மீன்

8) உடலுக்கு சக்தி தரும் போசணைக் கூறு யாது?
1. மாப்பொருள்

9) உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும் போசணைக் கூறு யாது?
1. புரதம்

10) உடலை நோயிலிருந்து பாதுகாக்கும் போசணைக் கூறு யாது?
1. விற்றமின்கள்

11) நாம் உணவு பெறும் வழிகள் எவை?
1. தாவரங்கள்
2. விலங்குகள்

12) தாவரங்களிலிருந்து கிடைக்கும் உணவுகள் எவை?
1. பழங்கள்
2. தானியங்கள்
3. கிழங்குகள்
4. காய்கறிகள்
5. தாவர எண்ணெய்

13) விலங்குகளிலிருந்து கிடைக்கும் உணவுகள் எவை?
1. மீன்
2. இறைச்சி
3. முட்டை
4. பால்
5. தயிர்

14) உணவு சமைக்கும் போது அணியும் மேலணி யாது?
1. ஏப்ரன்

www.lkedu.lk

15) தவிடு நீக்காத அரிசியில் காணப்படும் போசணைக்கூறு யாது?
1. விற்றமின் B

16) புளிப்புச் சுவையுடைய பழங்களில் காணப்படும் விற்றமின் யாது?
1. விற்றமின் C

17) மஞ்சள் நிற பழங்கள், காய்கறிகளில் காணப்படும் விற்றமின் யாது?
1. விற்றமின் A

18) விற்றமின் A குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய் யாது?
1. மாலைக்கண்

19) விற்றமின் B குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய் யாது?
1. பெரிபெரி

20) விற்றமின் C குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய் யாது?
1. ஸ்கேவி நோய்

21) கல்சியம் குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய் யாது?
1. முரசு கரைதல்
2. பற்சூத்தை

22) அயடீன் குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய் யாது?
1. தொண்டைக்கழலை

23) இரும்பு குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோயாட யாது?
1. குருதிச்சோகை

www.lkedu.lk

# கற்றல் ஊக்கி செயலட்டை

**தரம் - 04** **ஆக்கம் - ஜெ.டினோசன்**

**எமது உணவு** **பெயர் .....**

**சரியான விடையின் கீழ் கோடிடுக**

1) எமது பிரதான வேளைகளின் எண்ணிக்கை
   1. இரண்டு 2. மூன்று 3. நான்கு 4. ஒன்று

2) எமது வேளை உணவு கண்டிப்பாக அமைய வேண்டியது
   1. கலப்புணவு 2. மரக்கறி 3. இறைச்சி 4. தானிய உணவு

3) உடலிலுள்ள கழிவுகளை இலகுவாக வெளியேற்ற உதவுபவை
   1. நீர், பழங்கள்
   2. சோறு, இறைச்சி
   3. தேநீர், கோப்பி
   4. பானம், பால்

4) இரும்புச் சத்து குறைபாட்டினால் ஏற்படக்கூடிய நோய்
   1. குருதிச்சோகை
   2. பெரிபெரி
   3. டெங்கு
   4. ஸ்கேவி

5) எமது உணவில் அடங்கியிருக்க வேண்டிய கலப்புணவுகள்
   1. சோறு, இறைச்சி, மீன், வல்லாரை, பயிற்றை
   2. சோறு, பாண், இடியப்பம், கறி, வாழைப்பழம்
   3. சோறு, மீன், பசளி, வாழைப்பழம், போஞ்சி
   4. கருவாடு, முட்டை, சோறு, வல்லாரை, பயிற்றை

6) சீராக மலம் கழிப்பதற்கு உதவக்கூடிய உணவு
   1. வற்றாளைக்கிழங்கு
   2. பப்பாசிப்பழம்
   3. மரவள்ளிக்கிழங்கு
   4. பாற்சோறு

www.lkedu.lk

7) உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும் போசணை
   1. விற்றமின்
   2. புரதம்
   3. கல்சியம்
   4. காபோவைதரேற்று

8) விற்றமின் A குறைபாட்டினால் ஏற்படத்தக்க நோய்
   1. மாலைக்கண்
   2. குருதிச்சோகை
   3. வாந்திபேதி
   4. தொண்டைக்கழலை

9) உடலுக்கு அதிகளவு சக்தி தரும் உணவு
   1. தக்காளி
   2. சரப்பலா
   3. வெண்டி
   4. பயறு

10) தொண்டைக்கழலை நோய் ஏற்பட காரணமாக அமைவது
   1. புரதக்குறைபாடு
   2. விற்றமின் குறைபாடு
   3. அயடீன் குறைபாடு
   4. இரும்புச் சத்துக் குறைபாடு

**பொருத்தமான விடை எழுதுக**

1) தாவரங்களிலிருந்து பெறப்படும் உணவுகள் 4 எழுதுக?
   1. ……..
   2. ……..
   3. ……
   4. ……

2) உடலுக்கு சக்தி தரும் உணவுகள் 4 எழுதுக?
   1. ……
   2. ……
   3. ……
   4. ……

www.lkedu.lk

3) விலங்குகளிலிருந்து பெறப்படும் உணவுகள் 4 எழுதுக?

1. ……
2. ……
3. ……
4. ……

4) புரதம் அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் 4 எழுதுக?

1. ……
2. ……
3. ……
4. ……

5) மாப்பொருள் அதிகளவில் அடங்கியுள்ள உணவுகள் 4 எழுதுக?

1. ……
2. ……
3. ……
4. ……

6) உரிய வேளையில் போஷாக்கான உணவுகளை உண்ணாவிட்டால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் 4 எழுதுக?

1. ……
2. ……
3. ……
4. ……

7) உடல் வளர்ச்சிக்கு பெரிதும் உதவும் உணவுகள் 4 எழுதுக?

1. ……
2. ……
3. ……
4. ……

www.lkedu.lk

8) உடலை நோய்களில் இருந்து பாதுகாக்கும் உணவுகள் 4 எழுதுக?

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....

9) பின்வரும் தமிழ் சொற்களுக்குரிய ஆங்கில கருத்தை எழுதுக?

1. தேங்காய் .....
2. பலாப்பழம் .....

10) பின்வரும் தமிழ் சொற்களுக்குரிய சிங்கள கருத்தை எழுதுக?

1. வாழைப்பழம் .....
2. உணவு .....

www.lkedu.lk