6.0 எமது உணவு

தரம் -05



திருமதி. ஆ.லெ.பா. சபீலா B.ed

மட் /மம/ மில்லத் பெண்கள் உயர்தரப் பாடசாலை

காத்தான்குடி.

நாம் உட்கொள்ளும் உணவு வேளைகள்

1. காலை வேளை
2. பகல் வேளை
3. இரவு வேளை

www.1kedu.lk

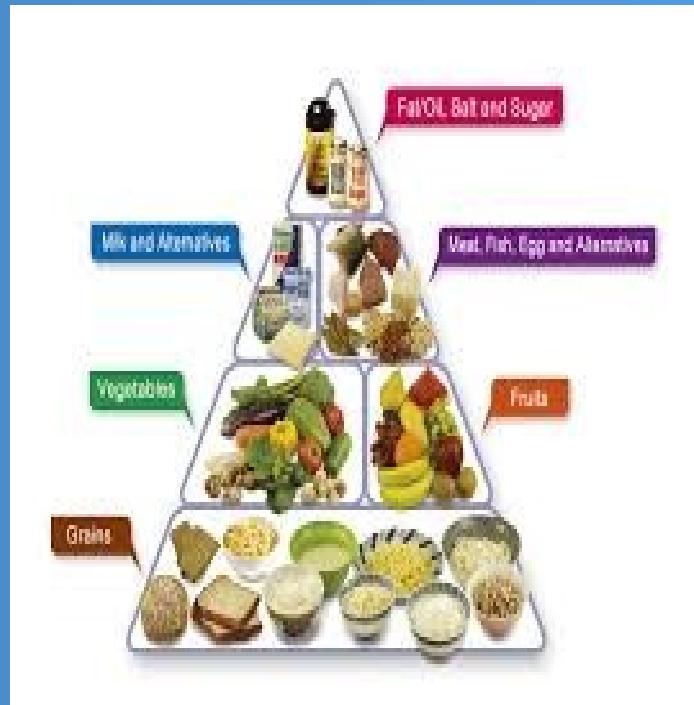
நல்ல வேளை உணவொன்றின் இயல்புகள்

- போதுமானதாக இருத்தல்
- நிறைவான போசாக்குப் பெறுமானமுடையதாக இருத்தல் (நிறையுணவில் காபோவைதரேற்று, புரதம், கொழுப்பு , விற்றமின்கள் அடங்கியிருத்தல்)
- பாதுகாப்பான தன்மை
- சுவைத்து உண்ணக்கூடியதாக இருத்தல்
- வேளை உணவோடு பழமும்,பானமும் அடங்கியிருத்தல்

www.ikedu.lk

போசாக்கான உணவில் அடங்கியிருக்க வேண்டியவை

- சோறு
- கீரை வகைகள்
- இரண்டு நிறங்கொண்ட காய்கறிகள் (போஞ்சி/கரட்)
- இறைச்சி, மீன் , கருவாடு, முட்டை போன்ற உணவு வகைகளில் ஒன்று.
- அவரை வகை (பயறு,பருப்பு....)
- பழவகைகள்



www.lkedu.lk

அன்றாட உணவு வேளைகளில் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட வேண்டிய உணவு வகைகள்



பால்



பழங்கள்



கிழங்குகள்



தானியங்கள்



காய்கறிகள்



இறைச்சி

www.tkedu.lk

எமது வேளை உணவுகளில் போசாக்கான உணவினைச் சேர்ப்பதால் கிடைக்கும் நன்மைகள்

1. உடலுக்குத் தேவையான சக்தி கிடைத்தல்
2. நோய் நொடிகளில் இருந்து பாதுகாப்புக் கிடைத்தல்
3. உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவுதல்

எமது வேளை உணவுகளில் போசாக்கான உணவினைச் சேர்க்காவிட்டால் கிடைக்கும் தீமைகள்.

- ❑ உடலுக்குத் தேவையான சக்தி கிடைக்காது போகும்.
- ❑ நோய்கள் ஏற்படும்
- ❑ உடல் வளர்ச்சி குன்றும்

www.kedu.lk

நாம் உண்ணும் உணவுகளின் வகைப்பாடு

- சக்தி தரும் உணவுகள்:- காபோவைதரேற்றுக்கள் கொண்ட கொழுப்பு உணவுகள்.
- வளர்ச்சிக்கு உதவும் உணவுகள் : - புரதம் அடங்கிய உணவுகள்
- பாதுகாப்புத்தரும் உணவுகள் : - விற்றமின்கள் கனியுப்புக்கள் அடங்கிய உணவுகள்

www.ikeou.lk

போசனைக் கூறுகளும் அவை அடங்கியுள்ள உணவுகளும்.

- காபோவைதரேற்று : - தானியங்கள் , மாப் பொருள் கொண்ட கிழங்குகள், பலாக்காய், ஈரப்பலா

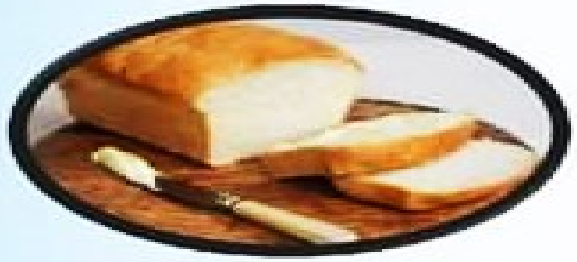
- புரதம்:- மீன் ,பால் , முட்டை , இறைச்சி , சோயா அவரை , கடலை

- கொழுப்பு :- எண்ணெய் , மாஜரீன் , நிலக்கடலை , இறைச்சி, சில மீன்வகை

www.ikeu.lk

உடலுக்கு சக்தியை வழங்கும் உணவு வகைகள்

காபோவைதரேற்று அடங்கிய உணவுகள்



பாண்



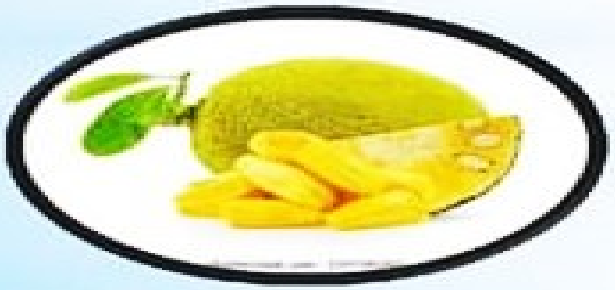
உருளைக்கிழங்கு



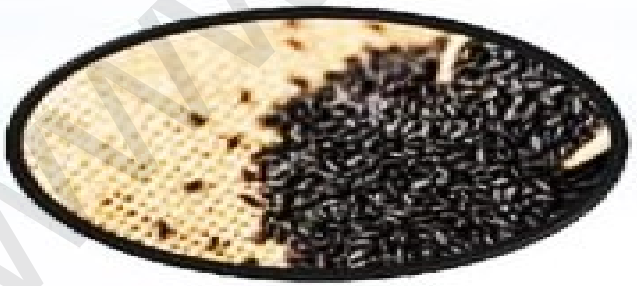
பிட்டு



ஈரப்பலாக்காய்



பலாக்காய்



எள்ளு



மரவள்ளிக்கிழங்கு

www.ikeal.lk

உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும் உணவு வகைகள்

புரதம் அதிகளவு அடங்கியுள்ள உணவு வகைகளை உண்பதால் உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான போசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.



பயறு



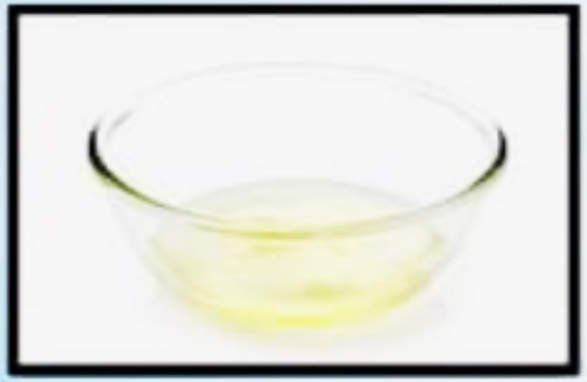
இறைச்சி



தானியங்கள்



காளான்



முட்டை வெள்ளைக்கரு



சோயா



பருப்பு



கருவாடு

கொழுப்பு அடங்கிய உணவுகள்



நெய்



தேங்காயெண்ணெய்



மாட்டிறைச்சி



முட்டை மஞ்சட்கரு



தயிர்



நிலக்கடலை



மாஜரீன்

www.lkedu.lk

விற்றமின் A :- கரும் பச்சை நிற இலைகள் , கீரைகள் , பசளி ,கரட் , முருங்கை , பப்பாசி , மா, லாவுலுப் பழம்

விற்றமின் B :- கரும் பச்சை இலைகள், பசளி , முளைக்கீரை, கறிவேப்பிலை ,வெண்டிக்காய் , போஞ்சி , பீற்றூட், தோடை , வாழை , அன்னாசி, பாசிப்பயறு , உழுந்து , கடலை , அவரை, நிலக்கடலை

விற்றமின் C :- பழவகை –நெல்லிக்காய் , கொய்யாப்பழம், மரமுந்திரிப்பழம் , தோடை வகை

www.ikeo.lk

உடலை நோய்களில் இருந்து பாதுகாக்க உண்ணவேண்டிய உணவுகள்

விற்றமின் A அடங்கிய உணவுகள்

பச்சை நிறமுடைய காய்கறிகள்



வெண்டிக்காய்



வாழைக்காய்



பப்பாசிக்காய்



மஞ்சள் நிறமுடைய பழங்கள் , காய்கறிகள்

பலாப்பழம்



வாழைப்பழம்



கரட்



பூசனிக்காய்



www.ikedu.lk

விற்றமின் B அடங்கிய உணவுகள்

பச்சை நிறமுடைய இலைக்கறிகள்



முருங்கையிலை



அகத்தி



பசளி



முட்டை



மீன்



தீட்டாத அரிசி

www.ikeu.lk

விற்றமின் C அடங்கிய உணவுகள்



நெல்லிக்காய்



தோடை வகை



அன்னாசிப்பழம்



தக்காளிப்பழம்



மாம்பழம்



கொய்யாப்பழம்

www.1kegu.lk

- விற்றமின் D :- மீனெண்ணெய், முட்டை, பால்
- இரும்பு :- கரும் பச்சை நிறக்காய்கறிகள் , கீரைவகை – சாரணைக்கீரை , வல்லாரை , முருங்கை இலை , பொன்னாங்கண்ணி, குறிஞ்சாக்கீரை – மீன் , இறைச்சி , பாசிப்பயறு , காராமணிப்பயறு, உழுந்து , சோயாஅவரை, கடலை
- கல்சியம் : - முளைக்கீரை, அகத்திக்கீரை , கறிவேப்பிலை , தாமரைக்கிழங்கு, நெத்தலி மீன் ,கருவாடு , கூனி இறால் , எள்ளு , பால்சார்ந்த உற்பத்திகள் - பால் , யோகர்ட், தயிர் , சீஸ்
- அயடீன் :- கடல் மீன் , கருவாடு , உவர்ச்சூழலில் வளரும் தாவரங்கள்

www.tkedu.lk

விற்றமின் D அடங்கிய உணவுகள்



மீனெண்ணெய்குளிசை



ஈரல்



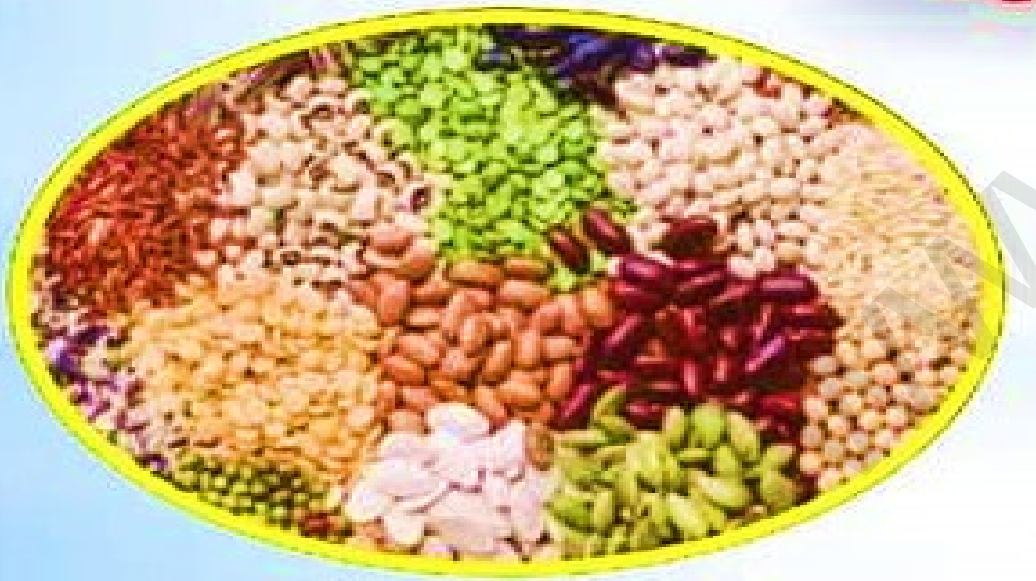
காலை நேரச்சூரிய ஒளி

www.lkedu.lk

விற்றமின் E அடங்கிய உணவு வகைகள்



பருப்பு வகைகள்



தானியங்கள்



மலைநாட்டு மரக்கறிகள்

கனியுப்புக்கள் அடங்கிய உணவுகள்

கல்சியம் அடங்கிய உணவுகள்



நெத்தலி மீன்



பால்



காய்கறிகள்

அயடீன் அடங்கிய உணவுகள்



மீன்



கருவாடு



உப்பு

இரும்புச்சத்து அடங்கிய உணவுகள்



காய்ந்த பழங்கள்



ஈரல்



முருங்கையிலை

www.kedu.lk

போசாக்குக் குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்கள்.

போசாக்கு வகைகள்	போசாக்குக் குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்கள்.
காபோவைதரேற்று	சக்தி குறைதல் , உடல் இடை குறைதல் ,மரஸ்மஸ்
புரதம்	உடல் வளர்ச்சி குன்றுதல் (குவாசியக்கோர்)
கொழுப்பு	உடல் பொலிவிழத்தல்
விற்றமின் A	கண்பார்வை குறைவடைதல் (மாலைக்கண்)
விற்றமின் B	பசியின்மை , வயிற்றில் எரிச்சல் , உதடுகளில் வெடிப்பு பெரிபெரி
விற்றமின் C	வாய் சார்ந்த நோய் (முரசுகரைதல்), காயங்கள் ஆறுவதற்கு தாமதமடைதல் ,
விற்றமின் D விற்றமின் E விற்றமின் K கல்சியம்	எலும்பு நோய்கள் ஏற்படல் மலட்டுத்தன்மை குருதி உறையா நோய் என்பு ,பல் வளர்ச்சி தடைப்படல்

www.ikeau.lk

சரியான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.

1. பிரதான உணவு வேளைகள் எத்தனை?
   1. 2 2. 3 3. 4
2. நாம் கட்டாயம் உண்ண வேண்டிய உணவு வேளை எது?
   1. பகல் 2.காலை 3. இரவு
3. உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும் போசனைக் கூறு எது?
   1. புரதம் 2. விற்றமின் 3. காபோவைதரேற்று
4. உடலுக்குச் சக்கி தரும் உணவு எது?
   1. காபோவைதரேற்று 2. புரதம் 3. விற்றமின்
5. கொழுப்பு அடங்கிய உணவு வகைகளில் ஒன்று
   1. கரட் 2. மாஜரீன் 3. கீரை
6. . மரவள்ளிக் கிழங்கில் அதிக அளவில் அடங்கும் போசணைப் பொருள்.
   (1) விற்றமின்கள் (2) காபோவைதரேற்றுகள் (3) உப்புகள்
7. கலப்புணவு என்பது,
   1. சகல போசணைப் பதார்த்தங்களும் அடங்கிய உணவு.
   2. அரைத்துக் கலக்கப்பட்ட உணவு
   3. தெரிவு செய்யப்பட்ட உணவு வகை.

www.ikedu.lk

8. சோயா அவரையில் அதிக அளவில் உள்ள போசணைப் பொருள்,

1. புரதம் 2. கல்சியம் 3.கொழுப்பு

9. இலங்கையின் தேசிய உணவு எது?

1. ரொட்டி 2. பாற்சோறு 3. நெல்லரிசிச்சோறு

10. வற்றாளைக் கிழங்கில் அதிக அளவில் உள்ள போசணைப் பதார்த்தம்,

1. இலிப்பிட்டு 2. புரதம் 3.மாப்பொருள்

11. விற்றமின் A குறைபாட்டினால் ஏற்படக் கூடியநோய்

1. குவாசியக்கோர் 2. மாலைக்கண் 3. பெரிபெரி

12. அயடீன் குறைபாட்டால் ஏற்படக்கூடிய நோய்

1. குருதிச்சோகை 2. தொண்டைக்கழலை 3. மாலைக்கண்

13. காலையில் சூரிய ஒளியில் கிடைக்கும் விற்றமின் எது?

1. விற்றமின் C 2. விற்றமின் D 3. விற்றமின் E

14. இரும்புச்சத்து குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய் எது?

1. குருதிச்சோகை 2. பெரிபெரி 3.மாலைக்கண்

www.kodu.lk

பானம் தயாரிக்க உதவுபவை



வில்வம் பூ



நன்னாரி



கொத்தமல்லி



வெள்ளரி



பப்பாசிப் பழம்



பொன்னாவரசு



தோடம்பழம்



விளாம்பழம்



வத்தகைப்பழம்

இலைக்கஞ்சி தயாரிக்கும் போது கவனிக்க வேண்டியவை

- போசனைத் தன்மையுடைய அரிசி வகையைத் தெரிவு செய்தல்
- இலைகளை நன்கு சுத்தம் செய்தல்
- சுத்தம்செய்த இலைகளை நன்கு இடித்தல்
- கஞ்சியைப் பச்சை நிறம் மாறாத வகையில் அதிக நேரம் வேகவைக்காது தயாரித்தல்.



www.ikedu.lk

இலைக்கஞ்சி தயாரிக்கப் பயன்படும் இலைகள்







- பொன்னாங்கண்ணி
- வல்லாரை
- முருங்கை
- தேங்காய்ப்பூக்கீரை
- சாத்தாவாரி
- பசளி
- வட்டுக்கத்தரி
- சிறுநாரத்தை
- சீதேவியார் செங்கழுநீர்
- தூதுவளை









www.ikedu

உணவு மாசடையும் சந்தர்ப்பங்கள்

- உணவைத்திறந்து வைத்திருத்தல்
- இரசாயணத்தாக்கங்கள்.

  (உ/ம்) தேங்காயெண்ணெய் பாண்டலடைதல்
- பிராணிகளின் தாக்கத்தினால்

  (உ/ம்) எலி , பல்லி , ஈ ,கரப்பான்
- பௌதீகக்காரணிகள்

  (உ/ம்) வெப்பநிலை , ஈரப்பதன் ,ஒளி

www.tkedu.lk

உணவு நஞ்சாகும் முறைகள்

- உணவு காலாவதியடைதல்
- உணவுச் சுவையூட்டிகளில் அதிக இரசாயணப் பதார்த்தம் கலந்திருத்தல்.
- அலுமினியப் பாத்திரங்களில் சமைக்கும் போது புளிவகைகளைச் சேர்த்தல். (உ/ம்) எலுமிச்சை , கொறுக்காய் , பழப்புளி
- இரசாயணப் பொருட்கள் உணவுடன் கலத்தல

www.ikedu.lk

நஞ்சாகிய உணவுகளால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்

- தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட மீன்
- போமலின் இடப்பட்ட மீன்
- பல்லிவிழுந்த உணவு
- ஈமொய்த்த உணவுகள்
- நஞ்சடைந்த மரவள்ளிக்கழங்கு
- காலாவதியான பானங்கள்
- அன்னாசிப் பிஞ்சு
- அதிகம் சோடியம் நைதரேற்று சேர்க்கப்பட்ட உணவு

- வயிற்றுவலி ,வாந்தி
- உதடுகள் வீங்குதல்
- மயக்கம் ஏற்படல்
- கழிச்சல் நோய், வயிற்றுளைவு
- மரணம் ,மயக்கம்
- வாந்திபேதி , நெருப்புக்காய்ச்சல்
- உடலில் தடிப்பு ,சொறிவு ஏற்படல்
- புற்றுநோய்

www.lkedu.lk

விடைதருக?

1. பானம் தயாரிக்க உதவும் இலைகள் 2தருக.

2. பானம் தயாரிக்க உதவும் வித்துக்கள் 2தருக.

3. இலைக்கஞ்சி தயாரிக்கப் பயன்படும் தாவர இலைகள் 2தருக.

4. உணவு மாசடையும் சந்தர்ப்பங்கள் இரண்டை எழுதுங்கள்.

5. போமலின் இடப்பட்ட மீனை உண்பதால் யாது நிகழும்?

www.lkedu.lk

பச்சையாக உண்ணக்கூடிய உணவுகள்



கரட்



பசளிக்கீரை



வல்லாரை



தக்காளி



வத்தகைப்பழம்



சலாது



வெள்ளரி



முள்ளங்கி

பச்சையாக உண்ணக்கூடிய உணவுகளை உண்பதால் கிடைக்கும் பயன்கள்.

1. உணவின் பூரணமான போசனையைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

2. மணம், சுவை , நிறம் என்பவற்றில் மாற்றம் ஏற்படாது.

3. உடலுக்கு ஆரோக்கியமும் சக்தியும் கிடைக்கும்.

www.lkedu.lk

உணவு தொடர்பான விளம்பரங்களை வழங்கக் கூடிய ஊடகங்கள்.











வானொலி தொலைக்காட்சி சுவரொட்டி பத்திரிகை துண்டுப்பிரசுரங்கள்

உணவு தொடர்பான விளம்பரங்களின் அனுகூலங்கள்.

1. உணவின் நன்மை பற்றி அறிந்து கொள்ளல்.
2. உணவில் அடங்கியுள்ள போசனைத் தன்மை குறித்து அறிவூட்டம் கிடைத்தல்.
3. உணவு உட்கொள்ளும் தயாரிக்கும் முறைகளை அறிதல்.
4. உணவின் சேர்மானங்களை அறிதல்.

www.ikou.lk

உணவு தொடர்பான விளம்பரங்களின் பிரதி கூலங்கள்.

1. உணவு தொடர்பான தவறான விளக்கங்கள் முன்வைக்கப்படல்
2. கவர்ச்சியான விளம்பரங்களால் தரமற்ற பொருள்களை கொள்வனவு செய்தல்
3. தரமற்ற உணவுகளை உண்பதால் உடலநல சீரகேடுகள் ஏற்படுதல்.

www.ikeu.lk

உடன் உணவுகளின் தீங்குகள்.

1. நீரிழிவு நோய் ஏற்படுதல்
2. உடல் நிறை அதிகரித்தல்
3. இரசாயண சுவையூட்டிகளால் உடலில் நச்சுத்தன்மை சேருதல்
4. உயர் குருதி அழுக்கம் ஏற்படல்

www.ikeu.lk

உணவுப் பொருள் பழுதடையும் சந்தர்ப்பங்கள்

1. உணவு உற்பத்தி செய்யப்படும் போது.
2. உணவை கொண்டு செல்லும் போது.
3. உணவைக் களஞ்சியப்படுத்தும் போது.
4. உணவை விற்பனை செய்யும் போது.
5. உணவைச் சமைக்கும் போது.

www.ikedu.lk

உணவுப் பொருட்களை வாங்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்

1. காலாவதித் திகதியை அவதானித்தல்.
2. பொருளின் தரத்தை அவதானித்தல்
3. அதன் விலையை அவதானித்தல்
4. பழுதடையும் நிலையிலுள்ள உணவுப் பொருட்களை நுகர்வதைத் தவிர்த்தல்.
5. குளிரேற்றியில் வைத்து மீண்டும் மீண்டும் குளிரேற்றி உண்ணும் உணவைத் தவிர்த்தல்.

www.ikeu.lk

சரியான விடையின் கீழ்க்கோடிடுக.

1. நாம் உண்ணும் உணவுகளை அசுத்தமடையச் செய்யும் பிராணிகள் கூட்டம்
   1. எலி, பல்லி, கரப்பான் பூச்சி 2. ஆடு, மாடு , கோழி 3. தவளை, ஓணான், தேள்

2. உணவு தொடர்பான சுகாதாரப் பழக்க வழக்கம் அல்லாதது
   1. உணவை தயாரித்து மூடி வைத்தல்
   2.பழங்களை கழுவி உண்ணுதல்
   3. உணவு சமைக்கும் போது தலையைச் சொறிதல்

3. பெரும்பாலும் புற்று நோய் ஏற்படக் காரணமாக அமையக்கூடிய உணவுகள்
   1. செயற்கை நிறப்பொருள், சுவையூட்டிகள் சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள்
   2. மூடாமல் சமைக்கப்பட்ட மரவள்ளிக் கிழங்கு
   3. நன்றாக உலர்த்தப்பட்ட பனங்கிழங்கு

4. உணவு பழுதடையும் சந்தர்ப்பமாக அமையாதது
   1. உணவு உற்பத்தியின் போது
   2.உணவு விற்பனையின் போது
   3.உணவு மூடி வைத்திருக்கும் போது

5. வியாபாரி விளம்பரம் செய்யப் பயன்படுத்தும் ஊடகம் அல்லாதது?
   1) வானொலி 2) தொலைக்காட்சி 3) புத்தகம்

www.ikedu.lk

6. தரமற்ற பொருள் தொடர்பான முறைப்பாட்டை யாருக்குத் தெரிவிக்க வேண்டும்?

1) உற்பத்தியாளருக்கு 2) நுகர்வோர் பாதுகாப்பு சபைக்கு 3) சுகாதார திணைக்களம்

7. பானபோத்தல்களில் மேலுறையில் உள்ள பச்சை நிறவட்டம் குறிப்பது.

1. சீனி அதிகமாக உள்ளது 2. சீனி குறைவாக உள்ளது 3. சீனி மத்திமமாக உள்ளது

8. உடன் உணவுகளின் தீங்குகளின் தீங்குகளில் ஒன்று

1. போசனை கிடைக்கும் 2. உடல் நிறை அதிகரித்தல் 3. சக்தி கிடைத்தல்

9. உணவுப் பொருள் பழுதடையும் சந்தர்ப்பங்களில் ஒன்று

1. மூடிவைத்திருக்கும்போது 2. உணவு உற்பத்தி செய்யப்படும் போது
3. சாப்பிடும் போது

10. தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட மீன் அல்லது பால்மா போன்றவற்றை வாங்கும் போது நாம் அவதானிக்க வேண்டிய மிக முக்கியமான அம்சம்,

1. உற்பத்தித் திகதி 2. பொருளின் தரம் 3. காலாவதியாகும் திகதி

www.ikeout.lk

நேரம்

www.ieu.lk