www.lkedu.lk

எமது உணவு

கருப்பொருள் : 6

(தரம் 3, 4, 5 மாணவர்களுக்கானது)

[ஆசிரியர் வழிகாட்டியைத் தழுவித் தயாரிக்கப்பட்டது]



PN.Siva
(NDT (Merit) B.A M.A)
0779500691


LEARN EASY
- KNOWLEDGE IS POWER -
www.learneasy.lk
மகத்தான கல்விக்கு
உங்கள் ஆசான்
zoom
ICT
Maths
English
Commerce
Tamil
History
Science
Sinhala
இன்னும் பல
Medium
தமிழ்/ English
தரம்
01-A/L
76667-4945
தனித்துவமான புலமைப்பரிசில் பரீட்சை வகுப்புக்கள்
தரம் 1 தொடக்கம் 5 வரை நடைபெறுகின்றன
www.learneasy.lk || www.lkedu.lk

www.lkedu.lk



எமது உணவு



போசாக்கான உணவில் அடங்கியிருக்க வேண்டியவை

- ✓ சோறு
- ✓ கீரை வகைகள்
- ✓ இரண்டு நிறங்கள் கொண்ட காய்கறிகள்(போஞ்சி, பூசணி)
- ✓ இறைச்சி, மீன், முட்டை, கருவாடு, காளான் போன்ற உணவுகளில் ஒன்று
- ✓ அவரை வகை (பருப்பு பயறு .....போன்றவை)
- ✓ ஈற்றுணவாகப் பொருத்தமான பழவகை



www.lkedu.lk

உரிய வேளையில் உணவு உண்ணாவிட்டால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்

- உடல் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும்
- நோய்கள் ஏற்படும்
- உடலுக்கு தேவையான சக்தி கிடைக்காது போகும்



PN.Siva (NDT merit B.A M.A) 0779500691

www.lkedu.lk

நாம் உணவு பெறும் வழிகள்

தாவரங்களில் இருந்து

- உதாரணம் - பழங்கள், தானியங்கள், கீரைகள், கிழங்குகள், காய்கறிகள், பருப்பு/ வித்துக்கள், தாவர எண்ணெய்

விலங்குகளிலிருந்து

- உதாரணம் - மீன், முட்டை, இறைச்சி, பால், தயிர், வெண்ணெய், தேன், மாசி, ஈரல், கருவாடு



தாவரத்திலிருந்து பெறப்படும் உணவுகள்

தானியங்கள்	நெல், சோளம், இறுங்கு, குரக்கன், சாமை, கோதுமை
பழங்கள்	மா, பலா, வாழை, திராட்சை, கொய்யா, தோடை, விளா
காய்கறிகள்	கத்தரி, வெண்டி, பீர்க்கு, பாகல், பூசணி, பயற்றை, தக்காளி, போஞ்சி
கீரைகள்	அகத்தி, குரக்கன், வல்லாரை, பசளி, சலாது, முருங்கை, தேங்காய்ப்பூக்கீரை
பருப்பு/வித்து	சோயா, கௌபி, உழுந்து, துவரை, பயறு, கடலை, நிலக்கடலை, பலா, எள்ளு, மரமுந்திரி
கிழங்குகள்	மரவள்ளி, வற்றாளை, கரணை, இராசவள்ளி, கரட், பீற்றூட்

அறிந்துகொள்வோம்

- உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான போசனை - புரதம்
- நோய்களில் இருந்து உடலைப் பாதுகாக்கும் போசனை - விற்றமின்
- உடலுக்கு சக்தி தரும் போசனை - மாப்பொருள்
- மஞ்சள் நிறப் பழங்கள், காய்கறிகளில் காணப்படும் விற்றமின் - விற்றமின் A
- புளிப்புச் சுவையுடைய பழங்களில் காணப்படும் விற்றமின் - விற்றமின் C
- தவிடு நீக்காத அரிசியில் காணப்படும் போசனை - விற்றமின் B
- உணவு சமைக்கும் போது அணியும் மேலணி - ஏப்ரன்

www.lkedu.lk

உணவை நீண்டகாலம் பேணக்கூடிய பண்டைய முறைகள்

உலர்த்துதல்

- உதாரணம் - கருவாடு, தானியங்கள், பலாக்காய், கத்தரிக்காய், மாங்காய், ஈரப்பலாக்காய், பாகற்காய், மரவள்ளி

புகையூட்டுதல்

- உதாரணம் - மீன் இறைச்சி

மணலில் புதைத்தல்

- உதாரணம் - எலுமிச்சம்பழம், பலாக்கொட்டை, இஞ்சி, முருங்கைக்காய்

தேனில் அமிழ்த்துதல்

- உதாரணம் - இறைச்சி , ஈரப்பலாக்காய், பலாக்காய்

உப்பிடுதல்

- உதாரணம் - மீன், எலுமிச்சம்பழம், புளியம்பழம், கொறுக்காய், மாங்காய், பிலிங்கா

www.lkedu.lk

தொழில்நுட்ப ரீதியாக உணவை நீண்டகாலம் பேணக்கூடிய முறைகள்

தகரத்தில் அடைத்தல்

- உதாரணம் - மீன், பழரசம், பழப்பாகு, மாஜரின்,எண்ணெய்வகை

பைக்கற்றுக்களில் அடைத்தல்

- உதாரணம் - குளிர்பானங்கள், பால், எண்ணெய், பழப்பாகு

போத்தல்களில் அடைத்தல்

- உதாரணம் - குளிர்பானங்கள், பால், எண்ணெய், பழப்பாகு

குளிரேற்றிகளில் வைத்தல்

- உதாரணம் - இறைச்சி , மீன், ஐஸ்கிறீம், முட்டை

PN.Siva (NDT merit B.A M.A) 0779500691

www.tkedu.lk

உணவை நீண்டகாலம் பேணும் முறைகளின் அனுகூலங்கள்

- உணவு விரயமாவது தடுக்கப்படுகின்றது.
- அதிக விளைச்சல் உள்ள காலங்களில் எதிர்காலத் தேவைக்கு பேணி வைத்தல்.
- உண்ட பின் எஞ்சிய உணவுகள் விரயமாகாது பாதுகாத்தல்.
- வீண் விரயம் தவிர்க்கப்படும்.
- வீண் செலவுகள் தவிர்க்கப்படும்.


LEARN EASY
- KNOWLEDGE IS POWER -
www.learneasy.lk
zoom
மகத்தான கல்விக்கு
உங்கள் ஆசான்
Medium
தமிழ்/ English
தரம்
01-A/L
76667-4945
ICT
Maths
English
Commerce
Tamil
History
Science
Sinhala
இன்னும் பல
தனித்துவமான புலமைப்பரிசில் பரீட்சை வகுப்புக்கள்
தரம் 1 தொடக்கம் 5 வரை நடைபெறுகின்றன
www.learneasy.lk || www.lkedu.lk

www.lkedu.lk

பாதுகாப்பற்ற உணவு பானங்களால் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள்



- வாந்திபேதி
- வயிற்றோட்டம்
- வயிற்றுக்கோளாறு
- ஒவ்வாமை
- மயக்கம்
- வாந்தி
- புழுநோய்

www.tkedu.lk

அசுத்தமான நீர், பானங்களால் ஏற்படும் நோய்கள்

- நெருப்புக்காய்ச்சல்
- வாந்திபேதி
- மஞ்சட்காமாலை
- செங்கண்மாரி
- வாந்திபேதி
- கழிச்சல்



www.tkedu.lk

நாம் உண்ணும் உணவில் அடங்கியுள்ள போசனைக் கூறுகளும் உணவுகளும்

போசனைக் கூறுகள்	உணவுகள்
காபோவைதரேற்று	தானியங்கள், (குரக்கன், அரிசி, கோதுமை இறுங்கு, சோளம், காய்கள் (பலாக்காய், ஈரப்பலாக்காய்) மாப்பொருள் கொண்ட கிழங்குகள் (மரவள்ளி, வற்றாளை)
கொழுப்பு	எண்ணெய், கொழுப்பு, மாஜரீன், நிலக்கடலை, மரமுந்திரிப் பருப்பு, தாவர எண்ணெய், சில மீன்கள், இறைச்சி

PN.Siva (NDT merit B.A M.A) 0779500691

www.lkedu.lk

போசனைக் கூறுகள்	உணவுகள்
இரும்பு	கரும்பச்சை நிறக் காய்கறிகள், கீரைவகைகள், சாரணைக்கீரை, வல்லாரை, முருங்கைக்கீரை பொன்னாங்கண்ணி,குறிஞ்சாக்கீரை, மீன், இறைச்சி பாசிப்பயறு, காராமணிப்பயறு, உழுந்து, சோயா அவரை, கடலை, பருப்பு வகை
கல்சியம்	முளைக்கீரை, அகத்திக்கீரை கறிவேப்பிலை தாமரைக்கிழங்கு, அவரைவகை, மீன், இறைச்சி முட்டை, நெய்த்தோலி, மீன், கருவாடு, தகரத்தில் அடைத்த மீன், பால், பால் சார்ந்த உற்பத்திகள் பசும்பால், தயிர், யோக்கட், சீஸ்
அயடீன்	மீன், கருவாடு, உவர் சூழலில் வளரும் தாவரம்

www.lkedu.lk

போசனை உணவுக் கூம்பகம்





கொழுப்பு/ எண்ணெய்

பாலுணவுகள்

இறைச்சி ,மீன், முட்டை.

காய்கறிகள்

பழங்கள்

தானியங்கள்

www.lkedu.lk

உடலுக்கு சக்தி தரும் உணவுகள்

காபோவைதரேற்று, கொழுப்பு கொண்ட உணவுகள்

PN.Siva (NDT merit B.A M.A) 0779500691



மரவள்ளி



பாண்



சோறு



பிட்டு



இடியப்பம்



றொட்டி

www.lkedu.lk

காபோவைதரேற்று, கொழுப்பு கொண்ட உணவுகள்



ஈரப்பலா



வற்றாழைக்கிழங்கு



பலா வித்து

PN.Siva (NDT merit B.A M.A) 0779500691



சோளம்



குரக்கன்



சீனி

www.lkedu.lk

உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும் உணவுகள்

PN.Siva (NDT merit B.A M.A) 0779500691

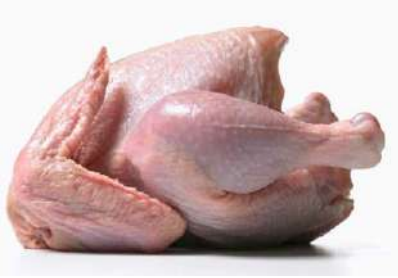
புரதம் அடங்கிய உணவுகள்



மீன்



இறைச்சி



கோழிஇறைச்சி



முட்டை



அவரை



பால்

www.lkedu.lk

PN.Siva (NDT merit B.A M.A) 0779500691

புரதம் அடங்கிய உணவுகள்



பயறு



வெண்ணெய்



கடலை



பருப்பு



கௌபி



முளைகட்டிய தானியங்கள்

www.lkedu.lk

உடலை நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்க உதவும் உணவுகள்

PN.Siva (NDT merit B.A M.A) 0779500691



கரட்



முருங்கையிலை



பூசணி



கறிவேப்பிலை



மரமுந்திரி



மாம்பழம்

உடலை நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்க உதவும் உணவுகள்

www.lkedu.lk

PN.Siva (NDT merit B.A M.A) 0779500691



கொய்யா



லாவுலு



நெல்லி



பப்பாப்பழம்



வாழைப்பழம்



தோடம்பழம்

www.lkedu.lk



பிரதான போசாக்கு வகை	போசாக்குக் குறைபாட்டால் பிள்ளைகளில் ஏற்படும் தாக்கங்கள்
காபோவைதரேற்று	சக்தி குறைதல் உடல் எடை குறைதல்
புரதம்	உடல் வளர்ச்சி குன்றுதல் தசை சுருங்கி குறைதல் மந்த போசணை ஏற்படல் காரணமாக 1. மரஸ்மஸ் 2. குவாசியக்கோர் ஏற்படல்
கொழுப்பு	உடல் பொலிவிழத்தல்

www.lkedu.lk

துணைப் போசனை வகை

கனியுப்புக்கள்	போசாக்குக் குறைபாட்டால் பிள்ளைகளில் ஏற்படும் தாக்கங்கள்
இரும்பு	குருதிச்சோகை
கல்சியம்	எலும்புகள் வலிமை இழத்தல் பற்கள் சிதைவுறுதல்
அயடீன்	தொண்டைக்கழலை



www.lkedu.lk

விற்றமின்கள்

PN.Siva (NDT merit B.A M.A) 0779500691



விற்றமின் A	மாலைக்கண் கண் பார்வை குறைதல்
விற்றமின் B	பசியின்மை வயிற்றில் எரிச்சல் உதடுகளின் இணைப்பு ஓரங்களில் வெடிப்பக்கள் தோன்றுதல்
விற்றமின் C	வாய் சார்ந்த நோய்கள் காயங்கள் ஆறுவதில் தாமதம் ஸ்கேவி நோய் (கடைவாய் அவிதல், முரசு கரைதல், பல் இடுக்குகளில் குருதி வடிதல்.
விற்றமின் D	எலும்பு நோய்கள் ஏற்படல் என்புருக்கி சிறு பிள்ளைகளின் என்பு விகாரமடைதல்

www.lkedu.lk

பானம் தயாரிக்க உதவுபவை

வில்வம்பூ (அவித்து பானமாக பருகுதல்)	வெள்ளரி	அம்பரல்லா
பொன்னாவரை (அவித்து பானமாக பருகுதல்)	பப்பாசிப்பழம்	நெல்லி
கொத்தமல்லி இலை(அவித்து பானமாக பருகுதல்)	விளாம்பழம் தோடம்பழம்	கெக்கரி
நன்னாரி(அவித்து பானமாக பருகுதல்)	திராட்சைப் பழம்	எலுமிச்சம் பழம்



PN.Siva (NDT merit B.A M.A) 0779500691


LEARN EASY
- KNOWLEDGE IS POWER -
www.learneasy.lk
மகத்தான கல்விக்கு
உங்கள் ஆசான்
zoom
ICT
Maths
English
Commerce
Tamil
History
Science
Sinhala
இன்னும் பல
தரம்
01-A/L
Medium
தமிழ்/ English
76667-4945
தனித்துவமான புலமைப்பரிசில் பரீட்சை வகுப்புக்கள்
தரம் 1 தொடக்கம் 5 வரை நடைபெறுகின்றன
www.learneasy.lk || www.lkedu.lk

www.lkedu.lk

பானம் தயாரிக்க உதவுபவை



வில்வம்பூ



கொத்தமல்லி



நன்னாரி



பொன்னாவரை



கெக்கரி



அம்பரல்லா

www.lkedu.lk

இலைக்கஞ்சி தயாரிக்க பயன்படுத்தும் இலைகள்

- பொன்னாங்கண்ணி
- முருங்கையிலை
- சீதேவியார்
- செங்கழுநீர்
- வல்லாரை
- தேங்காய்ப்பூகீரை
- வட்டுக்கத்தரி
- முசுமுசுக்கை
- சிறுநாரத்தை
- பசளி
- சாத்தாவாரி



இலைக்கஞ்சி தயாரிக்க பயன்படுத்தும் இலைகள்

www.lkedu.lk



தேங்காய்ப்பூக் கீரை



வட்டுக்கத்தரி



பொன்னாங்கண்ணி



சீதேவியார்செங்கழுநீர்



சாத்தாவாரி



பசளி

PN.Siva (NDT merit B.A M.A) 0779500691

www.lkedu.lk

உணவு மாசடையும் சந்தர்ப்பம்

- உணவைத் திறந்து வைத்திருப்பதால் மாசடைகின்றது.
- இரசாயணத் தாக்கங்கள் மூலம் மாசடைதல்.

  உதாரணம் - தேங்காய் எண்ணெய் பாண்டலடைதல்
- பௌதீகக்காரணிகள் மூலம் உணவு மாசடைதல்.

  உதாரணம் - வெப்பநிலை, ஈரப்பதன், ஒளி
- பிராணிகளின் தாக்கத்தினால் உணவு மாசடைதல்.

  உதாரணம் - எலி, பல்லி , கரப்பான் பூச்சி, இலையான்



www.lkedu.lk

உணவு நஞ்சாகும் முறைகள்

- உணவு காலாவதியடைதல்.
- உடன் உணவுகளைச் சுவையூட்டப் பயன்படுத்தும். இரசாயனங்களால் சில சந்தர்ப்பங்களில் உணவு நஞ்சாதல்.
- அலுமினியப் பாத்திரத்தில் சமைக்கும் உணவுகள்
- சூடாக இருக்கும் போது புளி வகைகள் சேர்த்தல்.
- இரசாயனப் பொருட்கள் உணவுடன் கலத்தல்.



www.lkedu.lk

உடலுக்கு கேடு விளைவிக்கும் உடன் உணவுகள்

PN.Siva (NDT merit B.A M.A) 0779500691



பீட்சா
(தட்டை ரொட்டி)



பர்கர்



ப்ரைட் ரைஸ்
வறுத்த சோறு



நூடில்ஸ்



குளிர்பானங்கள்



பரோட்டா

www.lkedu.lk

உடன் உணவுகளின் தீங்குகள்

PN.Siva (NDT merit B.A M.A) 0779500691



- நீரிழிவு நோய் ஏற்படல்.
- உடல் நிறை அளவுக்கதிகமாக அதிகரித்தல்.
- உடலுக்குத் தேவையான முழுமையான போசனை கிடையாது போதல்.
- இயற்கையான போசனை உணவுகள் உண்பது தவிர்க்கப்படல்.
- அதிக பணம் செலவு ஏறபடல்.
- உயர் குருதி அழுக்கம் ஏற்படல்.

www.lkedu.lk

உணவு பானங்கள் நஞ்சாகும் சந்தர்ப்பங்களும் அவற்றால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களும்

நஞ்சாகிய உணவுகள்	ஏற்படக்கூடிய விளைவுகளும் நோய் அறிகுறிகளும்
காலாவதியான தகரத்தில் அடைத்த மீன்கள்	வயிற்று வலி ஏற்படல் வாந்திவரல்
போமலின் இடப்பட்ட மீன்	உதடுகள் வீங்குதல்
பூஞ்சணம் பிடித்த பழைய பாண்	வயிற்று வலி ஏற்படல் வயிற்றுக் கோளாறுகள்
பல்லி விழுந்த உணவுகள்	மயக்கம் ஏற்படல்
அன்னாசிப் பிஞ்சு	உடலில் தடிப்பக்கள் ஏற்படல் சொறிவு ஏற்படல்

PN.Siva (NDT merit B.A M.A) 0779500691

நஞ்சாகிய உணவுகள் PN.Siva (NDT merit B.A M.A) 0779500691	ஏற்படக்கூடிய விளைவுகளும் நோய் அறிகுறிகளும்
பழுதடைந்த சேறு, காய்கறிகள்	வயிற்றுக் கோளாறுகள் வயிற்றுப் போக்கு
காற்றில் திறந்து வைக்கப்பட்ட மரவள்ளிக்கிழங்கு	மயக்கம் ஏற்படல் உடலில் நஞ்சு சேர்தல்
மூடிவைத்து சமைக்கப்பட்ட மரவள்ளிக்கிழங்கு	மயக்கம் ஏற்படல் உடலில் நஞ்சு சேர்தல்
ஈ மொய்த்த உணவுகள்	கழிச்சல் நோய் ஏற்படல் வயிற்றுளைவு ஏற்படல்
MSG எனப்படும் சுவையூட்டி சேர்க்கப்பட்ட உணவு	உடலில் அரிப்பு எற்படல் குருதியமுக்கம் ஏற்படல்

www.tkedu.lk

நஞ்சாகிய உணவுகள்	ஏற்படக்கூடிய விளைவுகளும் நோய் அறிகுறிகளும்
நஞ்சடைந்த மரவள்ளிக்கிழங்கு	மரணம் ஏற்படல் மயக்கம் எற்படல்
காலாவதியான பானங்கள்	வாந்திபேதி ஏற்படல் நெருப்புக்காச்சல் ஏற்படல்
அதிகளவு சோடியம் நைதிரேற்று சேர்க்கப்பட்ட உணவு	புற்று நோய் ஏற்படல்
பழுதடைந்த உணவுகள்	நோய் வாய்ப்படல் ஒவ்வாமை ஏற்படல் நச்சுத்தன்மை ஏற்படல்

PN.Siva (NDT merit B.A M.A) 0779500691

www.tkedu.lk

www.lkedu.lk

போசனைத் தன்மை பாதுகாக்கப்படும் வகையில் உணவு தயாரிக்கும் போது பின்பற்ற வேண்டிய நடைமுறைகள்

- சில உணவு வகைகள், பான வகைகளை பச்சையாக உண்ணல்
- பச்சையாக உண்ணக்கூடிய வல்லாரை, சலாது, கரட், பிப்பிஞ்சா, வெள்ளரி, என்பவற்றை நன்றாக உப்பு நீரில் அல்லது தூய நீரில் கழுவிய பின் பச்சையாக தயாரித்து உண்ணல்
- காய்கறிகள், வித்துக்கள், கீரைகளை குறைவான நேரம் அவித்தல்
- இறைச்சி காய்கறிகள் பழங்கள் என்பவற்றை கழுவிய பின் வெட்டுதல்
- தவிடு நீக்காத அரிசியைச் சமைத்தல்
- உணவுப் பொருட்கள் சூடாக இருக்கம் போது விற்றமின் C சேர்ப்பதைத் தவிர்த்தல்

www.lkedu.lk



பச்சையாக உண்ணக்கூடிய உணவுகளை பச்சையாக உண்பதால் கிடைக்கும் பயன்கள்

- உணவின் பூரணமான போசனையைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
- மணம், சுவை , நிறம் என்பவற்றில் மாற்றம் ஏற்படாது.
- உடலுக்கு ஆரோக்கியமும், சக்தியும் கிடைத்தல்

www.tkedu.lk

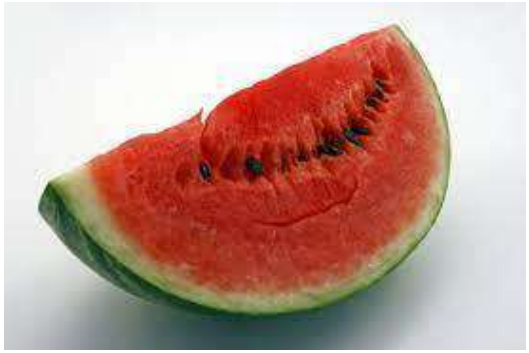
பச்சையாக உண்ணக்கூடிய உணவுகள்



கரட்



முள்ளங்கி



வத்தகைப்பழம்



தக்காளி



வெள்ளரி



சலாது

www.lkedu.lk



உணவு தொடர்பான விளம்பரங்களை வழங்கக்கூடிய ஊடகங்கள்

- வானொலி
- பத்திரிகை
- துண்டுப்பிரசுரங்கள்
- தொலைக்காட்சி
- சுவரொட்டி

PN.Siva (NDT merit B.A M.A) 0779500691

www.lkedu.lk

உணவு பழுதடையும் சந்தர்ப்பங்கள்

- உணவு உற்பத்தி செய்யப்படும் போது
- உணவு கொண்டு செல்லப்படும் போது
- உணவு களஞ்சியப்படுத்தும் போது
- உணவு விற்பனையின் போது
- உணவு தயாரிக்கும் போது/உணவு சமைக்கும் போது

PN.Siva (NDT merit B.A M.A) 0779500691

- இயற்கைக் காரணிகளால் (மழை, வெள்ளம், காற்று)


LEARN EASY
- KNOWLEDGE IS POWER -
www.learneasy.lk
மகத்தான கல்விக்கு
உங்கள் ஆசான்
zoom
ICT
Maths
English
Commerce
Tamil
History
Science
Sinhala
இன்னும் பல
தரம்
01-A/L
Medium
தமிழ்/ English
76667-4945
தனித்துவமான புலமைப்பரிசில் பரீட்சை வகுப்புக்கள்
தரம் 1 தொடக்கம் 5 வரை நடைபெறுகின்றன
www.learneasy.lk || www.lkedu.lk

www.lkedu.lk

உணவுப் பொருளை நுகரும்போது கவனிக்க வேண்டியவை

- காலாவதித் திகதியை அவதானித்து வாங்குதல்
- பழுதடைந்த உணவுகளை நுகர்வதைத் தவிர்த்தல்
- உணவு வாங்கும் போது அதன் நிலையை அறிந்து வாங்குதல்
- குளிரேற்றியில் வைத்து மீண்டும் மீண்டும் குளிரேற்றப்பட்ட உணவை உண்பதைத் தவிர்த்தல்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

1. உடலுக்கு சக்தி தரும் உணவுகள் நான்கு எழுதுக.
2. உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும் உணவுகள் நான்கு எழுதுக.
3. உடலை நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்க உதவும் உணவுகள் நான்கு எழுதுக.
4. காபோவைதரேற்று அடங்கியுள்ள உணவுகள் நான்கு எழுதுக.
5. புரதம் அதிகளவில் அடங்கியுள்ள உணவுகள் நான்கு எழுதுக.



www.lkedu.lk

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

1. விற்றமின் அதிகளவில் அடங்கியுள்ள உணவுகள் நான்கு எழுதுக.
2. கல்சியம் அதிகளவில் அடங்கியுள்ள உணவுகள் இரண்டு எழுதுக.
3. இரும்புச் சத்து அதிகளவில் அடங்கியுள்ள உணவுகள் இரண்டு எழுதுக.
4. அயடீன் அதிகளவில் அடங்கியுள்ள உணவுகள் இரண்டு எழுதுக.
5. கொழுப்புச் சத்து அதிகளவில் அடங்கியள்ள உணவுகள் இரண்டு எழுதுக.



www.lkedu.lk

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

1. பானம் தயாரித்துப் பருக உதவும் பழங்கள் நான்கு எழுதுக.
2. பானம் தயாரிக்க உதவும் பூக்கள் இரண்டு எழுதுக.
3. பானம் தயாரிக்க பயன்படும் இலைகள் இரண்டு எழுதுக.
4. இலைக்கஞ்சிக்குப் பயன்படுத்தும் இலைகள் இரண்டு எழுதுக.
5. உணவு மாசடையும் சந்தர்ப்பங்கள் இரண்டு எழுதுக.
6. உணவு நஞ்சடையம் சந்தர்ப்பங்கள் இரண்டு எழுதுக.



www.lkedu.lk