LEARN EASY
KNOWLEDGE IS POWER
Study Materials
www.lkedu.lk
76667 4945
Online Classes
www.learneasy.lk
ஆசிரியர் . திரு.ஐ.சிவசங்கரலிங்கம்
(முல்லைத்தீவு றோ.க.த.மகளிர் பாடசாலை)



புலமைவளர்

ஆசிரியர்:- ஐ.சிவசங்கரலிங்கம் (சங்கர்)

தரம்~ 4,5

சுற்றாடல்

அலகு ~06

எமது உணவு

www.lkedu.lk

கருப்பொருள் - 06
எமது உணவு

போசாக்கான உணவில் அடங்கியிருக்க வேண்டியவை

- சோறு (மாப்பொருள்)
- கீரை வகைகள் (கனியுப்புக்கள்)
- காய்கறிகள் (விற்றமின்கள்)
- இறைச்சி மீன், முட்டை, கருவாடு, காளான் போன்றவற்றில் ஒன்று (கொழுப்பு, புரதம்)
- அவரை வகை (பருப்பு, பயறு போன்றவை)
- ஈற்றுணவாக பழவகை

www.ikeau.lk

உணவுக் கூறுகளும் பயன்களும்

- காபோவைதரேற்று ,இலிப்பிட்டு/கொழுப்பு– உடலுக்கு சக்தியைத் தரும்.
- புரதம் - உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும்.
- விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள் - உடலை நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கும்.

www.lkedu.lk

அன்றாட உணவு வேளைகளில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய உணவுகள்.



1.பால்



2. தானியங்கள்



3.கிழங்குகள்



4.கீரைகள்

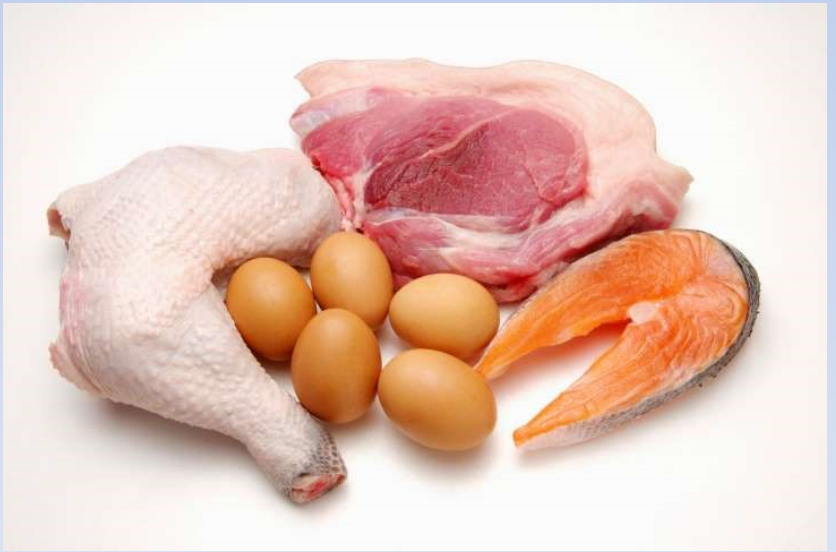


5.காய்கறிகள்



6.பழங்கள்





7.மாமிச உணவுகள்

உடலுக்கு சக்தியைத் தரும் உணவுகள்

மாப்பொருள் உணவுகள்







மாவினால் செய்யப்பட்ட உணவுகள்

கிழங்கு வகைகள்

பலாக்காய்

ஈரப்பலாக்காய்



எள்ளு

சோளம்

குரக்கன்

பலாவித்து

உடலை நோயிலிருந்து பாதுகாக்கும் உணவுகள்

விற்றமின்கள்/உயிர்ச்சத்துக்கள் அடங்கிய உணவுகள்

1.பழவகைகள்





2.காய்கறிகள்



3.கீரை வகைகள்



www.lkedu.lk

- பழங்கள் - மாம்பழம், வாழைப்பழம், பப்பாசிப்பழம்
- காய்கறிகள் - கரட், முள்ளங்கி, வெண்டி, பூசணி
- கீரைகள் - பசளி, வல்லாரை, கங்குன், முருங்கை இலை, பொன்னாங்காணி, அகத்தி

www.lkedu.lk

உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும் உணவுகள்.

புரத உணவுகள்



1.மீன்கள்



2.இறைச்சிகள்



3.முட்டைகள்

4.கருவாடுகள்



www.ikeu.lk

5. தானியங்கள்



பருப்பு, கடலை, பயறு, சோயா, கௌப்பி, உழுந்து, போஞ்சி, பயற்றை, துவரை

நாம் உணவைப் பெறும் வழிகள்.



விலங்குகளிலிருந்து





மீன், முட்டை, இறைச்சி, பால், தயிர், வெண்ணெய், தேன், மாசி, கருவாடு





www.ikeedu.lk

அறிந்து கொள்வோம்

- உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான போசணை
  புரதம்
- நோய்களிலிருந்து உடலைப் பாதுகாக்கும் போசணை
  விற்றமின்
- உடலுக்கு சக்தி தரும் போசணை
  மாப்பொருள்
- மஞ்சள் நிற பழங்கள் காய்கறிகளில் காணப்படும் விற்றமின்
  விற்றமின் **A**
- புளிப்புச் சுவையுடைய பழங்களில் காணப்படும் விற்றமின்
  விற்றமின் **C**
- தவிடு நீக்காத அரிசியில் காணப்படும் போசணை
  விற்றமின் **B**
- உணவு சமைக்கும் போது அணியும் மேலணி
  ஏப்ரன்

www.ikedu.lk

வயதிற்கேற்ப கொண்டிருக்க வேண்டிய உயரம், நிறை, உடலகச் சுட்டித்திணிவு

வயது	உயரம்(cm)	நிறை(kg)	BMI
8	115-140	23-24	17.5
9	120-145	25-26	18.0
10	125-150	27-28	18.2
11	130-152	29-30	19.1

www.lkedu.lk

பிரதான போசணைக் கூறுகளும் அவை அடங்கியுள்ள உணவு வகைகளும்.

1. காபோவைதரேற்று

- மாப்பொருள்

அரிசி, கோதுமை, பார்லி, குரக்கன், சோளம், இறுங்கு போன்ற தானியங்கள்

- குளுக்கோசு

உருளைக்கிழங்கு, மரவள்ளி, சேம்பு, நோக்கல், பீற்றூட் போன்ற கிழங்கு வகைகள்.

- சுக்குரோசு

மாம்பழம், வாழைப்பழம், பப்பாசி, திராட்சை போன்ற பழங்கள்.

www.ikeduik

2. புரதம்

- மீன், இறைச்சி, பால், முட்டை, கருவாடு போன்ற விலங்குணவுகள்
- சோயா, பயறு, உழுந்து, கௌபி, துவரை போன்ற பருப்பு வகைகள்
- போஞ்சி, அவரை, பயற்றை போனற அவரை வகைகள்

3. இலிப்பிட்டு

- பெரியமீன்கள், பன்றி, இறைச்சி முட்டைமஞ்சட்கரு, பாலாடைகட்டி, நெய், மீணெண்ணெய் போன்ற விலங்குணவு
- தேங்காய்எண்ணெய், மரக்கறிஎண்ணெய், மாயரீன் போன்ற தாவரஉணவு வகைகள்

www.lkedu.lk

4. விற்றமின்கள்

- விற்றமின் A
  - கடும் பச்சை நிற இலையுடைய இலைக்கறிவகை, பசளி, முருங்கை இலை ,அகத்தி இலை, கீரை வகை, கோவா போன்றவை.
  - பூசணி, கரட், மாம்பழம், பலாப்பழம், வாழைப்பழம், பப்பாளி, போன்ற மஞ்சள் நிற காய்கறி, பழ வகைகள்
- விற்றமின் B
  - வெண்டி, கத்தரி, போஞ்சி, பயற்றை போன்ற காய்கறிகள்
  - பசளி, முளைக்கீரை, கறிவேப்பிலை ,அகத்தி போன்ற கடும் பச்சை நிற இலை வகைகள்
- விற்றமின் C
  - நெல்லி ,கொய்யா, தோடை ,எலுமிச்சை, மரமுந்திரி, திராட்சை போன்ற புளிச்சுவையுடைய பழ வகைகள்

www.kcdu.lk

- விற்றமின் D
  - பால், முட்டை, வெண்ணெய், நெய், மீணெண்ணெய் போன்ற கொழுப்புணவுகள்

5. கனியுப்புக்கள்
  - கீரை வகைகள், பசளி, முருங்கை இலை, புதினா, கோவா, முடக்கொத்தான், தூதுவளை, வல்லாரை, பொன்னாங்காணி, குறிஞ்சா ,சாரணைக்கீரை போன்ற கீரை வகைகள்

- இரும்பு
  - பாசிப்பயறு, காராமணிப்பயறு, உழுந்து, சோயா, அவரை, கடலை, பருப்புவகைகள்
  - கத்தரிக்காய், வாழைக்காய், மரமந்திரிப்பழம்

www.lkedu.lk

- கல்சியம்
  - முளைக்கீரை ,அகத்தி, கறிவேப்பிலை ,பிரண்டை ,போன்ற இலை வகைகள்
  - அவரை வகை, இறைச்சி வகை, மீன் ,முட்டை, இறால் ,நெத்தலிக்கருவாடு போன்றவை
  - பசுப்பால், தயிர் ,யோக்கற் ,சீஸ் வகை போன்ற பால் மற்றும் பால் சார்ந்த பொருடுட்கள்
- அயடீன்
  - கடல் மீன்கள், கருவாடு ,உவர் சூழலில் வளரும் கடற்பாசிகள், கடற்றாவரங்கள்

www.lkedu.lk

பிரதான வேளை உணவில் அடங்கியிருக்க வேண்டிய நிறையுணவுகள்

- **காலைஉணவு வேளை** – இட்லி, தோசை, பாண், உடன் முட்டைச்சொதி, மீன், குழம்பு, பச்சடி, பருப்புக்கறி + ஒரு குவளை பால் தேநீர்

- **மதிய உணவு வேளை** – சோறு உடன் மீன்கறி, இறைச்சிக்கறி, முட்டைக்கறி, பருப்புக்கறி, பொன்னாங்காணி வறை, கத்தரிக்காய், வெண்டிக்காய்க் கறி, கரட் சம்பல்

- **இரவு உணவு வேளை** – பிட்டு, இடியப்பம் உடன் பருப்புக்கறி பச்சடி, கரட் சம்பல் கறிவேப்பிலைத் துவையல் ,ஒரு குவளைப் பால்

www.ikeduk

- ஒரு வேளை உணவில் காபோவைதரேற்று உணவு 40 வீதத்திற்கு குறைவாக இருக்க வேண்டும்.
- கொழுப்பு 5 வீதத்திற்கு குறைவாக இருக்க வேண்டும்.
- அதிகளவு கொழுப்புணவுகளை உண்பதால் உடற்பருமன் அதிகரித்தல், இருதய நோய்கள், நீரிழிவு நோய், மாரடைப்பு போன்றவை ஏற்படும்.

www.ikeau.lk

பிரதான போசாக்கு குறைபாடுகளும் அதனால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களும்.

- காபோவைதரேற்று
  - உடல் பலவீனமடைதல்
  - நிறை குறைவடைதல்
  - குவாசியக்கோர் நோய் ஏற்படல்.
- புரதம்
  - உடல் வளர்ச்சி குன்றுதல்
  - உடல் மெலிதல்
  - மரசுமஸ் நோய் ஏற்படல்

www.lkedu.lk

- இலிப்பிட்டு (கொழுப்பு)
  - உடல் பொலிவிழந்து காணப்படல்
  - உடல் நிறை குறைவடைதல்
- விற்றமின் A
  - கண்பார்வை குறைவடைதல்
  - மாலைக்கண் நோய் ஏற்படல்
- விற்றமின் B
  - பசியின்மை
  - உதட்டு ஓரங்கள் வெடித்தல்
  - பெரிபெரி நோய் ஏற்படல்

www.lkedu.lk

- விற்றமின் C
  - முரசு கரைதல் வாய் சார்ந்த நோய்கள்
  - காயங்கள் ஆறுதல் தாமதமடைதல்
  - ஸ்கேவி நோய் ஏற்படல்.
- விற்றமின் D
  - எலும்பு நோய்கள் ஏற்படல்
  - என்புருக்கி நோய் ஏற்படும்.
- இரும்பு
  - உடற்சோர்வு, குருதிச்சோகை நோய் ஏற்படல்
- கல்சியம்
  - பல், என்பு வளர்ச்சி பாதிக்கப்படல்
- அயடீன்
  - ஞாபக சக்தி குறைவடைதல்
  - எளிய கழலை ஏற்படல்

www.lkedu.lk

சரியான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.

01) எமது பிரதான உணவு வேளைகளின் எண்ணிக்கை

1. இரண்டு
2. மூன்று
3. நான்கு

02) வேளையுணவில் அடங்கியிருக்க வேண்டிய கலப்புணவுகள்

1. சோறு, இறைச்சி, மீன், வல்லாரை, கத்தரிக்காய்
2. சோறு, பாண், இடியப்பம், கறி, வாழைப்பழம்
3. சோறு, மீன், பசளி, வாழைப்பழம், போஞ்சி

03) எமது வேளையுணவு கண்டிப்பாக அமைய வேண்டியது?

1. கலப்புணவாக
2. மரக்கறி உணவாக
3. தானிய உணவாக

www.ikeou.lk

04) சீராக மலம் கழிப்பதற்கு உதவக்கூடிய உணவு

1. வற்றாளைக்கிழங்கு
2. பப்பாசிப்பழம்
3. மரவள்ளிக்கிழங்கு

05) உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும் போசணை

1. விற்றமின் 2. காபோவைதரேற் 3. புரதம்

06) உடலுக்கு அதிகளவு சக்தி தரும் உணவு

1. தக்காளி 2. ஈரப்பலா 3. வெண்டி

07) உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும் உணவு

1. இறைச்சி 2. கரட் 3. சோளம்

www.lkedu.lk

08) உடலை நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கும் விற்றமினுள்ள உணவு

1. சோயா 2. தக்காளி 3. மரவள்ளி

09) விற்றமின் A குறைபாட்டினால் ஏற்படத்தக்க நோய்

1. மாலைக்கண் 2. குருதிச்சோகை 3. வாந்திபேதி

10) தொண்டைக்கழலை நோய் ஏற்படக் காரணமாக அமைவது

1. புரதக்குறைபாடு
2. அயடீன் குறைபாடு
3. இரும்புச்சத்துக் குறைபாடு

11) இரும்புச்சத்துக் குறைபாட்டினால் ஏற்படக்கூடிய நோய்

1. குருதிச்சோகை 2. பெரிபெரி 3. ஸ்கேவி

www.ikeau.lk

12) உடலிலுள்ள கழிவுகளை இலகுவாக வெளியேற்ற உதவுபவை

1. நீர், பழங்கள் 2. பானம், பால் 3.சோறு, இறைச்சி

13) மாணவரின் உயரத்தையும் நிறையையும் அளவிட்டு மாணவரின் உடலகச் சுட்டித் திணிவைக் (BMI) கணிக்க உதபுபவர் யார்?

1. வைத்திய அதிகாரி
2. குடும்ப சுகாதார தாதி
3. மருத்துவத் தாதி

www.lkedu.lk

14) பாடசாலையின் இடைவேளையின் போது உண்ணக்கூடிய ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டி வகை

1. அவித்த பயறு 2. பிஸ்கட் வகை 3. பற்றிசு வகை

15) அதிகளவு உப்பு,சீனி அடங்கிய உணவு வகைகள் பொதி செய்யப்பட்ட மேல் உறையில் காணப்படும் நிறக் குறியீடு

1. சிவப்பு 2. மஞ்சள் 3. பச்சை

16) நிறையுணவில் அடங்கியிருக்கும் பிரதான போசனைக் கூறுகள்

1. புரதம், இலிப்பிட்டு ,கனியுப்புக்கள்
2. காபோவைதரேற்று, புரதம், கொழுப்பு
3. வி8ற்றமின், கனியுப்பு, புரதம்

www.lkedu.lk

பானம் தயாரிக்க உதவும் உணவுகள்

- வில்வம் பூ - (அவித்துப் பானமாகப் பருகுதல்)
- பொன்னாவரை - (அவித்துப் பானமாகப் பருகுதல்)
- நன்னாரி - (அவித்துப் பானமாகப் பருகுதல்)
- அம்பரல்லா - (அவித்துப் பானமாகப் பருகுதல்)
- வெள்ளரி
- நெல்லி
- விளாம்பழம்
- கெக்கரி
- தோடம்பழம்
- பப்பாசிப்பழம்

www.lkedu.lk

இலைக்கஞ்சி தயாரிக்க உதவும் உணவுகள்

- பொன்னாங்காணி
- முருங்கை இலை
- சீதேவியார் செங்கழுநீர்
- வல்லாரை
- தேங்காய்ப்பூக்கீரை
- வட்டுக்கத்தரி
- சாத்தாவாரி
- முசுமுசுக்கை
- சிறுநாரத்தை

www.lkedu.lk

இயற்கையாகப் பெறும் பானங்களின் பண்புகள்

- ✓ சுத்தமான புதிய பானங்களாக இருக்கும்.
- ✓ உடலுக்கு ஆரோக்கியமானதாக அமையும்.
- ✓ இரசாயனத் தாக்கங்கள் இல்லாதிருக்கும்.
- ✓ போதியளவு சீனி காணப்படும்.
- ✓ உடலை நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்க உதவும்.

www.lkedu.lk

செயற்கையாகப் பெறும் பானங்களின் பண்புகள்

- ✓ உடலுக்கு தீங்கு ஏற்படுத்தக்கூடியவை.
- ✓ இரசாயனப் பொருட்கள் சேர்க்கப்பட்டிருப்பதால் உடற் கோளாறுகள் ஏற்படும்.
- ✓ நிறமூட்டிகள் சேர்க்கப்பட்டிருப்பதால் உடலுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படும்.
- ✓ சுவையூட்டிகள் சேர்க்கப்பட்டிருப்பதால் உடலுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படும்.
- ✓ அதிகளவு சீனி சேர்க்கப்பட்டிருப்பதால் உடலுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படும்.

www.ikedu.lk

உணவுப் பொருட்கள் அசுத்தமடைவதற்கான காரணங்கள்

1. விலங்குகள் காரணமாக உணவு அசுத்தமடைதல்.

இலையான் பல்லி, எலி, பூனை கரப்பான் பூச்சி போன்ற வீட்டில் உள்ள விலங்குகளால் உணவு அசுத்தமடைகிறது.

- உணவுப் பொருட்களில் கரப்பான் பூச்சி மேய்தல்.
- உணவுப் பொருட்களை பல்லி உண்ணல்.
- உணவுப்பொருட்களில் பல்லி விழல்.
- உணவுப் பொருட்களில் வீட்டு ஈ மொய்த்தல்.
- உணவுப் பொருட்களை எலி கடித்தல்.
- பூனை நாய் போன்ற பிராணிகள் உணவை நக்குதல்.

www.ikeduk.lk

2. சரியாகப் பொதி செய்யப்படாமையால் அசுத்தமடைதல்.

பொதியினுள் நீள்மூஞ்சு வண்டுகள், புழுக்கள் போன்றன புகுந்து பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன.

3. சூழல் காரணிகளால் உணவு அசுத்தமடைதல்.

தூசு படிதல், அதிக சூரியஒளி படுதல், மழைபடுதல்

- உணவில் தூசுகள் படிதல்.
- உணவுப் பொருட்களில் மழை நீர் படுதல்.
- பூஞ்சணம் பிடித்தல்.
- வெப்பநிலை, ஈரலிப்பு, ஒளி போன்றவற்றால் பாதிப்படைதல்.

www.ikeu.lk

4. மனிதச் செயற்பாடுகள் காரணமாக உணவு அசுத்தமடைதல்.

- கவனமின்றி உணவுகளை மூடாது வைத்தல்.
- கவனமின்றி உணவுகளைப் பொதி செய்தல்.
- கவனமின்றி உணவுகளைச் சமைத்தல்.
- பாதுகாப்பு இரசாயனங்களை இடல். (பழுக்க வைத்தல் நீண்ட காலம் பேணுதல் என்பவற்றுக்காக)
- காலாவதியான உணவுகளைச் சமைத்தல்.
- சமைப்பவரும் பாத்திரங்களும் சுத்தமில்லாது இருத்தல்.

www.lkedu.lk

வீட்டிலுள்ள சமைத்த சமைக்காத உணவுகளின் சுத்தம் மற்றும் பாதுகாப்பு என்பவற்றை பேணக்கூடிய வழிகள்

- சமையலறையைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்
- உணவு தயாரிக்கப் பயன்படும் பொருட்கள், உபகரணங்களைச் சுத்தம் பேணல்
- உணவு தயாரிப்பவர் சுத்தம் பேணுதல்
- உணவு தயார் செய்யும் போது மேலங்கி, தலைக்கவசம், கையுறை போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தல்
- பூனை, பல்லி, கரப்பான் பூச்சி, இலையான், எலி போன்ற விலங்குகளின் பாதிப்புக்குள்ளாகாதவாறு மூடி வைத்தல்
- தூசு, மழைநீர், சூரிய ஒளி போன்றன படாதவாறு பாதுகாத்தல்

www.ikeduk

சமையலுக்குப் பயன்படுத்தும் பொருட்களைச் சுத்தம் பேணும் வழிமுறைகள்

- உணவுப் பொருட்களை பிராணிகள் நெருங்காத இடத்தில் வைத்தல்
- பொருத்தமான பாத்திரங்களில் இட்டு மூடி வைத்தல்
- பாவனைக் காலம் முடிந்த உணவுகளைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல்
- உணவுப் பொருட்களை நன்கு சுத்தம் செய்த பின் சமைத்து உண்ணல்
- நச்சு தன்மையான பொருட்களைச் சமையலறையில் வைப்பதைத் தவிர்த்தல்
- சமைத்த உணவுகளை மூடி வைத்தல்

www.ikeduk.lk

சமையலறையைச் சுத்தமாகப் பேணும் வழிமுறைகள்

- சமையலறையில் குப்பைகளைச் சேரவிடாது பார்த்துக் கொள்ளல்
- சமையலறை உபகரணங்களையும் பாத்திரங்களையும் உரிய இடத்தில் வைத்தல்
- கரப்பான், பல்லி போன்ற பிராணிகளைச் சமையலறையிலிருந்து ஒழித்தல்
- எலி, பூனை என்பன நுழையாதவாறு பாதுகாத்தல்
- உணவு சமைத்த பின் சமையலறையைச் சுத்தம் செய்தல்
- சமையலறையில் குப்பை கூடை வைத்தல்
- உணவுப் பொருட்களை மூடி வைத்தல்

www.lkedu.lk

உணவுகளைச் சுத்தமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் பேணாமையினால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்

❖ நோய்கள் ஏற்படல்

உதாரணம் - வயிற்றுக் கோளாறுகள், வயிற்றோட்டம் ,
ஒவ்வாமை , வாந்தி , கழிச்சல், வாந்தி பேதி

❖ தேவையற்ற பணச் செலவு ஏற்படல்

உதாரணம் - சுகவீன நிலைமையைப் போக்க மருந்து பெறல்
உணவு விரயமாவதால் மீண்டும் வாங்குதல்

❖ நாளாந்த நடவடிக்கைகக்குத் தீங்கு ஏற்படல்

உதாரணம் - பாடசாலைக்குச் செல்ல முடியாமை
கடைக்குச் செல்ல முடியாமை
நேரம் வீணாகுதல்
விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட முடியாமை

www.ikeduk

சரியான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.

1) வீட்டிலுள்ள உணவை அசுத்தமடையச் செய்யும் விலங்கு

1. கறையான்
2. பல்லி
3. கோழி

2) உணவை அசுத்தமடையச் செய்யும் சூழற் காரணி

1. உணவில் கரப்பான் பூச்சி மேய்தல்
2. உணவில் அதிக சூரிய ஒளி படுதல்
3. வண்டுகளால் தாக்கப்படுதல்

3) உணவை அசுத்தமடையச் செய்யும் மனிதச் செயற்பாடு

1. உணவை மூடி வைத்தல்
2. உப்பிட்டு வைத்தல்
3. இரசாயனங்கள் இடல்

www.ikeau.lk

4) உணவு தயாரிக்கும் ஒருவருக்கு அவசியமற்ற உடை

1. காலுறை 2. கையுறை 3. தலைக்கவசம்

5) அசுத்தமடைந்த உணவுகளை உண்பதால் ஏற்படத்தக்க நோய்

1. நீரிழிவு நோய்
2. தொண்டைக்கழலை
3. வயிற்றோட்டம்

6) பருகுவதற்கு மிக உகந்த நீர்

1. குளிர் நீர் 2. மழை நீர் 3. கொதித்தாறிய நீர்

7) புரதச்சத்துக் குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்

1.குருதிச்சோகை 2. என்புருக்கி 3. மரஸ்மஸ்

www.lkedu.lk

8) பச்சையாக உண்ணக்கூடிய உணவு அல்லாதது?

1. மீன் 2. சலாது 3. கரட்

9) விற்றமின் **E** குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்?

1. மலட்டுத்தன்மை
2. பெரி பெரி
3. குவாசியக்கோர்

10) பின்வருவனவற்றுள் வாசனைக்காகப் பயன்படுத்தும் பொருள் அல்லாதது?

1. ஏலக்காய் 2. கராம்பு 3. உப்பு

11) பின்வருவனவற்றுள் அதி குளிரேற்றியில் வைக்கப்பட வேண்டிய பொருள்?

1. சோடா 2. மீன் 3. மரக்கறி

12) பின்வருவனவற்றுள் நிறையுணவு எது?

1. பால் 2. இறைச்சி 3. மீன்

www.ikedu.lk

13) கொழுப்புச் சத்து அதிகம் உள்ளடங்கிய பழம் எது?

1. ஆனைக்கொய்யா 2. அன்னாசி 3. வாழைப்பழம்

14) கறிகளுக்கு தேசிப்புளி இடப்பட வேண்டிய வேளை ?

1. கறி சமைக்க ஆரம்பிக்கும் நேரத்தில்
2. கறி அடுப்பில் நன்றாகக் கொதிக்கும் போது
3. கறி அடுப்பிலிருந்து இறக்கி சற்று நேரத்தில்

15) சிற்றுண்டி சுகாதார நிலை தொடர்பாக ஆராயச் செல்லும் அலுவலகர்கள் எவ்வாறு அழைக்கப்படுவர்?

1. **MOH** 2. **PHI** 3.**MOD**

www.ikeda.lk

உணவை நீண்டகாலம் பேணும் முறைகள்

1. உணவை நீண்ட காலம் பேணக்கூடிய பண்டைய முறைகள்

- உலர்த்துதல்

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

- புகையூட்டல்

  உதாரணம் : மீன், இறைச்சி

- மணலினுள் புதைத்தல்

  உதாரணம் : எலுமிச்சம் பழம், பலாக்கொட்டை, இஞ்சி, முருங்கைக்காய்

www.lkedu.lk

- தேனில் அமிழ்த்துதல்

  உதாரணம் : இறைச்சி, ஈரப்பலாக்காய், பலாக்காய்

- உப்பிடுதல்

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

2. தொழில்நுட்ப ரீதியாக உணவை நீண்டகாலம் பேணும் முறைகள்

- தகரத்தில் அடைத்தல்

  உதாரணம் : மீன், பழரசம், பழப்பாகு, மாஜரின், எண்ணெய் வகை

www.ikeau.lk

- பைக்கற்றுக்களில் அடைத்தல்

  உதாரணம் : பிஸ்கட், நூடில்ஸ், உப்பு, தேயிலை, தானியங்கள், பால்மா

- போத்தல்களில் அடைத்தல்

  உதாரணம் : குளிர்பானங்கள், பால், எண்ணெய், பழரசம், மாத்திரைகள், மருந்து

- குளிரேற்றிகளில் வைத்தல்

  உதாரணம் : மீன், ஐஸ்கிறீம், இறைச்சி, சொக்லேட், முட்டை, பால், பழங்கள், காய்கறிகள்

www.ikedu.lk

உணவை நீண்ட காலம் பேணும் முறைகளின் அனுகூலங்கள்

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

www.ike.gov.lk

உணவை நீண்ட காலம் பேணும் முறைகளால் ஏற்படத்தக்க மாற்றங்கள்

- நிறம் மாற்றமடைதல்
- மணம் மாற்றமடைதல்
- பூஞ்சணம் பிடித்தல்
- சுவையில் மாற்றம் ஏற்படல்
- உலர்த்துவதன் மூலம் விற்றமின்கள் அழிவுறுதல்

www.lkedu.lk

- ✓ பாதுகாப்பற்ற உணவு பானங்களால் ஏற்படும் நோய்கள்

- வாந்தி பேதி, வயிற்றோட்டம், மயக்கம், ஒவ்வாமை, வயிற்றுக் கோளாறு, வாந்தி, புழுநோய்

- ✓ அசுத்தமான நீர் பானங்களால் ஏற்படும் நோய்கள்

- நெருப்புக்காய்ச்சல், மஞ்சட்காய்ச்சல், செங்கண்மாரி, வாந்திபேதி, கழிச்சல்

www.lkedu.lk

நஞ்சாகிய உணவுகளும் அவற்றால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்கள்

- காலாவதியான தகரத்தில் அடைத்த மீன்கள்
  - வயிற்று வலி ஏற்படல்
  - வாந்தி எடுத்தல்
- பல்லி விழுந்த உணவுகள்
  - மயக்கம் ஏற்படல்
- பூஞ்சணம் பிடித்த பழைய பாண்
  - வயிற்று வலி ஏற்படல்
  - வயிற்றுக்கோளாறுகள்
- போமலின் இடப்பட்ட மீன்
  - உதடுகள் வீங்குதல்

www.lkedu.lk

- அன்னாசிப்பிஞ்சு
  - உடலில் தடிப்புக்கள் ஏற்படல்
  - சொறிவு ஏற்படல்
- பழுதடைந்த சோறு / காய்கறிகள்
  - வயிற்றுக்கோளாறுகள்
  - வயிற்றுப்போக்கு
- காற்றில் திறந்து வைக்கப்பட்ட மரவள்ளிக்கிழங்கு
  - மயக்கம் ஏற்படல்
  - உடலில் நஞ்சு சேர்தல்
- மூடி வைத்து சமைக்கப்பட்ட மரவள்ளிக்கிழங்கு
  - மயக்கம் ஏற்படல்
  - உடலில் நஞ்சு சேர்தல்

www.lkedu.lk

- ஈ மொய்த்த உணவுகள்
  - கழிச்சல் நோய் ஏற்படல்
  - வயிற்றுளைவு ஏற்படல்
- நஞ்சடைந்த மரவள்ளிக்கிழங்கு
  - மரணம் ஏற்படல்
  - மயக்கம் ஏற்படல்
- காலாவதியான பானங்கள்
  - வாந்தி பேதி ஏற்படல்
  - நெருப்புக்காய்ச்சல் ஏற்படல்
- அதிகளவு சோடியம் நைதரேற்று சேர்க்கப்பட்ட உணவு
  - புற்று நோய் ஏற்படல்

www.lkedu.lk

- பழுதடைந்த உணவுகள்
  - நோய் ஏற்படல்
  - ஒவ்வாமை ஏற்படல்
  - நச்சுத்தன்மை ஏற்படல்

- MSG எனப்படும் சுவையூட்டி சேர்க்கப்பட்ட உணவு
  - உடலில் அரிப்பு ஏற்படல்
  - தலைவலி ஏற்படல்
  - குருதியமுக்கம் ஏற்படல்

www.ikedu.lk

நினைவிற் கொள்வோம்

- உணவு பழுதடைய பற்றீரியா பங்கசு என்பன காரணமாக அமைகின்றன
- பழுதடைந்த உணவில் காணப்கூடிய இயல்புகள்
  விரும்பத்தகாத மணம் வீசுதல்
  போசணையில் மாற்றம்
  நிறமாற்றம்
- பழச்சாறுகளை நீண்ட நாள் பாதுகாக்க பயன்படும் இரசாயனப்பதார்த்தம் பென் சோயிக்கமிலம்
- இறைச்சி உற்பத்திப் பொருட்களை நீண்ட நாள் பாதுகாக்க பயன்படும் இரசாயனப்பதார்த்தம்
  சோடியம் நைதரேற்று

www.ikedu.lk