

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

ஆரோக்கியமான உணவை உட்கொள்வோம்

அலகு-11

தரம்-11

1. உணவை பேணி பாதுகாத்தல் என்றால் என்ன?
2. உணவை பேணி பாதுகாத்தலில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் காரணிகளை குறிப்பிட்டு அவற்றிற்கு உதாரணம் தருக?
3. உணவை பேணி பாதுகாத்தல் நடைபெறும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?
4. உணவு உற்பத்தியின் போது விவசாய நிலத்தை பேணிபாதுகாக்க மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகள் எவை?
5. உணவு உற்பத்தியின் போது தொழிற்சாலைகளின் தன்மையை பாதுகாக்க மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகள் எவை?
6. உணவை கொண்டுசெல்லலின் போது அவற்றை பேணிபாதுகாக்க மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகள் எவை?
7. உணவை களஞ்சியப்படுத்தும் போது அவற்றை பேணிபாதுகாக்க மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகள் எவை?
8. உணவு தயாரிக்கும் போது அவற்றின் தன்மையை பேணிக்கொள்வதற்காக கருத்திற்கு கொள்ளப்பட வேண்டிய விடயங்கள் எவை?
9. உணவு பழுதடைதல் என்றால் என்ன?
10. உணவு பழுதடைவதற்கான காரணங்கள் எவை?
11. பழுதடைந்த உணவை இனங்காணும் முறைகள் எவை?
12. உணவு பழுதடைவதால் ஏற்படும் பிரதீகூலங்கள் எவை?
13. உணவினை கலந்திளக்கம் (கலப்படம்) செய்தல் என்பது யாது?
14. உணவு கலப்படம் செய்யப்படுகின்ற முறைகள் எவை?
15. உணவினை கலந்திளக்கம் செய்வதால் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சனைகள் எவை?
16. கலந்திளக்கம் செய்யப்பட்ட உணவை இனங்காணும் முறைகள் எவை?
17. உணவு நஞ்சாதல் என்றால் என்ன?
18. உணவு நஞ்சாதல் காரணமாக ஏற்படும் நோய்குறிகள் எவை?
19. உணவில் நஞ்சுபதார்த்தங்கள் சேரும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?
20. உணவு நஞ்சாவதில்செல்வாக்குசெலுத்தும் காரணிகளைத் தருக?
21. உணவு ஒவ்வாமை ஏற்படுகின்ற போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவிடயங்கள் எவை?
22. ஒவ்வாமை அறிகுறிகள் எவை?
23. ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தக்கூடிய உணவுவகைகள் எவை?
24. ஒவ்வாமையை தவிர்ப்பதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை?
25. உணவின் போசணை தன்மையை பாதுக்கவும் மேம்படுத்தவும் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை?