

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கங்களைப் பேணுவோம்

அலகு-12

தரம்-07

01. உணவு ஏன் நமக்கு அவசியமாகிறது?
02. உணவின் கூறுகள் எவை?
03. போசணை பதார்த்தங்கள் எவை?
04. நுண் போசணை பதார்த்தங்கள் எவை?
05. நாளொன்றிற்கு ஒருவருக்கு தேவையான சக்தியின் அளவு?
06. காபோவைதரேற், புரதம், கொழுப்பு என்பவற்றிலிருந்து கிடைக்கும் சக்தியின் அளவு?
08. காபோவைதரேற் அடங்கியுள்ள உணவுப்பொருட்கள் சில தருக?
09. காபோவைதரேற் மூலம் உடலுக்கு கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?
10. காபோவைதரேற் குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்?
11. புரதம் அடங்கியுள்ள உணவுப் பொருட்கள் சில தருக?
12. புரதத்தின் மூலம் உடலுக்கு கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?
13. புரதக் குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய் எது?
14. கொழுப்பு அடங்கியுள்ள உணவுப்பொருட்கள் சில தருக?
15. கொழுப்பின் மூலம் உடலுக்கு கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?
16. கொழுப்புக் குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய் எது?
17. விற்றமீன்-A அடங்கியுள்ள உணவுப் பொருட்கள் சில தருக?
18. விற்றமீன் -A மூலம் உடலுக்கு கிடைக்கும் நன்மைகள்?
19. விற்றமீன்-B குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்?
20. விற்றமீன்-B அடங்கியுள்ள உணவுப்பொருட்கள் சில தருக?
21. விற்றமீன்- B குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்?
22. விற்றமீன்- C மூலம் உடலுக்கு கிடைக்கும் நன்மைகள்?

23. வீற்றமீன்~ C அடங்கியுள்ள உணவுப்பொருட்கள் சில தருக?
24. வீற்றமீன்~ C முலம் உடலுக்கு கிடைக்கும் நன்மைகள்?
25. வீற்றமீன்~ D குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்?
26. வீற்றமீன்~ D அடங்கியுள்ள உணவுப்பொருட்கள் சில தருக?
27. வீற்றமீன்~ D முலம் உடலுக்கு கிடைக்கும் நன்மைகள்?
28. வீற்றமீன்~ E குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்?
29. வீற்றமீன்~ E எவ்வாறு இலவசமாக பெறலாம்?
30. வீற்றமீன்~ E அடங்கியுள்ள உணவுப்பொருட்கள் சில தருக?
31. வீற்றமீன்~ K முலம் உடலுக்கு கிடைக்கும் நன்மைகள்?
32. வீற்றமீன்~ K குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்?
- 33.கல்சியம் அடங்கியுள்ள உணவுப்பொருட்கள் சில தருக?
- 34.கல்சியம் குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய் எது?
- 35.பொசுபரசு முலம் உடலுக்கு கிடைக்கும் நன்மைகள்?
- 36.பொசுபரசு குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய் எது?
- 37.ஹீம் இரும்பு அடங்கியுள்ள உணவுகள் எவை?
- 38.ஹீம் இரும்பு அடங்காத உணவுகள் எவை?
- 39.ஹீம் அல்லாத இரும்பு உணவுகள் எவை?
- 40.அயடீன் அடங்கியுள்ள உணவுகள்?
- 41.நாகம் அடங்கியுள்ள உணவுகள்?
- 42.இரும்புச்சத்து குறைபாட்டு எவ்வாறு நிவர்த்தி செய்யலாம்?
- 43.வீற்றமீன்~ C மாத்திரைகளை எத்தனை வாரங்கள் உள்எடுக்க வேண்டும்?
- 44.நார்ப்பதார்த்தங்கள் என்றால் என்ன?
- 45.நார்ச்சத்துள்ள உணவுகள் எவை?
- 46.நார்ச்சத்தை உணவில் சேர்ப்பதால் கிடைக்கும் நன்மை?

- 47.உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தில் குடிப்பதற்கு உகந்த நீர் என கருதும் நீரின் ph பெறுமானம் யாது?
- 48.நீர் எமக்கு ஏன் அவசியம்?
- 49.நாள் ஒன்றிற்கு ஒருவர் உள்ளெடுக்க வேண்டிய நீரின் அளவு?
- 50.உடலின் நீர்த் தேவை எவ்வாறு அளவிடப்படும்?
- 51.நீர்ச்சமநிலை என்றால் என்ன?
- 52.நீர் கிடைக்கும் வழிகள்?
- 53.எமது உடலிலிருந்து நீர் வெளியேறும் வழிகள் எவை?
- 54.நீர்ச்சமநிலை பேணப்பட வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் எவை?
- 55.உணவுக்கூம்பகம் என்றால் என்ன?
- 56.உணவுக்கூம்பகத்தை வரைந்து காட்டுக?
- 57.இரும்புச்சத்து குறைபாட்டை நீக்க யாது செய்ய வேண்டும்?
- 58.பயிர்ச்செய்கையில் பீடைத்தாக்கத்தை குறைக்க மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகள் எவை?
- 68.அன்றாடம் உடலுக்கு நீர் கிடைக்கும் வழிகள்?
- 69.நீர் வெளியேறப்படும் வழிகள்?
- 70.உணவுக்கூம்பகம் என்றால் என்ன?
- 71.உணவுக் கோப்பை ஒன்றை எவ்வாறு அமைத்தல் வேண்டும்?
- 72.உணவுக்கூம்பகத்தை வரைந்து காட்டுக?
- 73.உணவு வேளை ஒன்றை திட்டமிடும் போது கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயங்கள்?
- 74.சுகாதாரத்திற்கு கேடான உணவுவகைகளைத் தருக?
- 75.அதிக எண்ணெய் கலந்த உணவினை உட்கொள்வதால் ஏற்படும் நோய்கள்?
- 76.அதிக சீனியை உள்ளெடுப்பதால் ஏற்படும் நோய்கள்?
- 77.அதிக உப்பை உள்ளெடுப்பதால் ஏற்படும் நோய்கள்?
- 78.உள்ளெடுக்கக்கூடிய உச்ச அளவு சீனி எவ்வளவு?(ஒருவரால் நாளொன்றிற்கு)
- 79.நாளொன்றிற்கு உள்ளெடுக்கப்பட வேண்டிய சீனியின் அளவு?
- 80.உணவு தயாரிக்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய நடைமுறைகள் சில தருக?

- 81.உணவை வாங்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்?
- 82.சுவையூட்டிகளினால் கிடைக்கும் பயன்கள்?
- 83.சுவையூட்டிகளினால் கிடைக்கும் பயன்களை பட்டியல் படுத்துக?
- 84.உணவைப் பேணும் முறைகளையும் பேணக்கூடிய உணவு வகைகளும் எவை?
- 85.போசனையை அதிகரிப்பதற்க்கென எமது நாட்டில் தயாரிக்கப்படும் பாரம்பரிய உணவு வகைகள்?
- 86.போசனை மிக்க உணவை பெற்றுக்கொள்ள செய்ய வேண்டியவை எவை?
- 87.பொதிசெய்யப்பட்ட உணவு வகைகளை பயன்படுத்த பொருத்தமற்ற சந்தர்ப்பங்கள் எவை?
- 88.தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட உணவுவகைகளை பயன்படுத்த பொருத்தமற்ற சந்தர்ப்பங்கள் எவை?
- 89.வீட்டுத்தோட்டத்தின் நன்மைகள் எவை?

