

அலகு - 07

செயலட்டை

1. மனிதனுக்கு ஏன் உணவு அவசியமாகின்றது?

.....
.....
.....

2. மாப்போசணையை எத்தனை வகையாக வகைப்படுத்தலாம்?

.....
.....
.....
.....

3. நுண் போசணையை எத்தனை வகையாக வகைப்படுத்தலாம்? அவை எவை?

.....
.....
.....
.....

4. உணவுகளை பிரதானமாக 6 வகையாக வகைப்படுத்தலாம் அவை எவை?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

5. ஒரு வேளை உணவில் மாச்சத்து அடங்கிள உணவு, விலங்குணவு, காய்கறி பழங்கள் எத்தனை பங்கு காணப்படல் வேண்டும்?

.....
.....
.....

6. ஆரோக்கியமான உணவைத் தெரிவு செய்யும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

.....
.....
.....

7. ஆரோக்கியமான இடைவேளை உணவுகளை எடுத்துக் கூறுக?

.....
.....
.....

8. காபோவைதரேற்று அடங்கிய உணவுகள் 3 இனை எழுதுக?

.....
.....
.....

9. புரதம் அடங்கிய உணவு வகைகளைக் குறிப்பிடுக?

.....
.....
.....

10. கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகள் 5 இனைத் தருக?

.....
.....
.....
.....
.....

11. விற்றமின்கள் நிறைந்த உணவு வகைகள் சிலவற்றை எழுதுக?

.....
.....
.....

12. பாரம்பரிய உணவு வகைக்கு உதாரணம் தருக?

.....
.....

.....

13. மாவூட்டம் குறைவதனால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் இரண்டை எடுத்துக் கூறுக?

.....

.....

14. மாவூட்டம் கூடிய அளவில் கிடைக்கப் பெறுவதால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் 2 இனை எழுதுக?

.....

.....

15. நுண் ஊட்டம் குறைவடைவதால் ஏற்படும் குறைபாட்டு நோய்களைத் தருக?

.....

.....

16. “குறளாதல்” என்பதால் நீர் விளங்கிக் கொள்வது யாது?

.....

.....

17. “தேய்வடைதல்” எனும் பதத்தின் மூலம் நீர் விளங்கிக் கொள்வது யாது?

.....

.....

18. குறையூட்டம் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகளைத் தருக?

.....

.....

19. அதிக போசனை காரணமாக ஏற்படக்கூடிய தாக்கங்களைக் குறிப்பிடுக?

.....

.....

20. அதிஊட்டம் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய நோய் நிலைமைகள் 3 இனைக் கூறுக?

.....
.....
.....

21. இரும்புச் சத்து நிறைந்த உணவு வகைகள் 4 இனைத் தருக?

.....
.....
.....

22. அயடின் சத்து நிறைந்த உணவுப் பொருட்கள் 3 இனைத் தருக?

.....
.....
.....

23. விற்றமின் A நிறைந்த உணவுகள் 3 இனை குறிப்பிடுக?

.....
.....
.....

24. கல்சியம் நிறைந்த உணவுகள் 2 இனைக் குறிப்பிடுக?

.....
.....

25. நாகம் நிறை உணவினைக் குறிப்பிடுக?

.....
.....
.....