

அலகு - 07

செயலட்டை

1. சீரற்ற போசனைக் குறைப்பாடு ஒருவரிடம் காணப்பட்டால் அவரிடம் இனங்காணப்படும் இயல்புகள் எவை?
2. போசனைப் பதார்த்தங்களை எத்தனை வகையாக வகைப்படுத்தலாம்? அவை எவை?
3. இலங்கையில் காணப்படும் ஊட்டப் பிரச்சினைகளைக் குறிப்பிடுக?
4. குறையூட்டத்தினால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்கள் எவை?
5. மிகையூட்டம் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்களைத் தருக?
6. இரும்புச் சத்துக் குறைபாட்டிற்கான காரணிகள் மூன்றினைத் தருக?
7. இரும்புச் சத்து நிறைந்த உணவை உட்கொள்ளாமையினால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் எவை?
8. விற்றமின் A குறைபாட்டிற்கான காரணிகளைக் குறிப்பிடுக?
9. இரும்புச் சத்து நிறைந்த உணவுப் பதார்த்தங்களுக்கு உதாரணம் தருக?
10. விற்றமின் A அடங்கிய உணவுகள் எவை?
11. அயடின் குறைபாட்டிற்கான காரணிகளைக் குறிப்பிடுக?
12. அயடின் குறைபாட்டினால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களைக் எழுதுக?
13. அயடின் அடங்கிய உணவுப் பொருட்களைத் தருக?
14. கல்சியம் குறைபாட்டினால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் எவை?
15. கல்சியம் நிறைந்த உணவுப் பொருட்களைக் கூறுக?
16. நாகம் நிறைந்த உணவு உட்கொள்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள் யாது?
17. ஊட்டக் குறைபாட்டு தீங்கு வட்டம் என்றால் என்ன?
18. கர்ப்ப காலத்தில் தாயின் நிறை அதிகரிக்காமக்கான காரணம்?
19. உணவை பேணிப் பாதுகாத்தலுக்கு இடையூறாக அமையும் 03 காரணிகளும் எவை?
20. உணவு பழுதடைவதற்கான காரணம் யாது?
21. வயது மூடையும் போது எவ்விற்றமின்களின் அளவு குறைவடைகின்றது?
22. மக்களிடத்தே போசனை தொடர்பாக ஏற்பட்டுள்ள மூட நம்பிக்கைகள் சிலவற்றை எடுத்துக் கூறுக?
23. போசனைக் குறைபாட்டை தீர்ப்பதில் மாணவரின் மிக முக்கியமான செயற்பாடுகள் எவை?
24. வீட்டுத் தோட்டத்தின் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?
25. கலப்பு உணவுகள் எவை?
26. உயர் போசனை மட்டம் எவ்வர்க்கத்தினருக்கு அவசியமாகும்?