

அலகு - 1

செயலட்டை

- A. பின்வரும் உணவுகளின் பிரதான போசணைக்கூறுகள், இப்போசணைக்கூறுகளின் தொழில்கள் என்பவற்றை அட்டவணைப்படுத்துக

உணவு	பிரதான போசணைக்கூறு	தொழில்
1. பருப்பு, இறைச்சி, பால்		
2. சோறு, கிழங்கு		
3. மாஜரின், நெய்		
4. தோடம்பழம்		
5. கீரை, நெத்தலி		

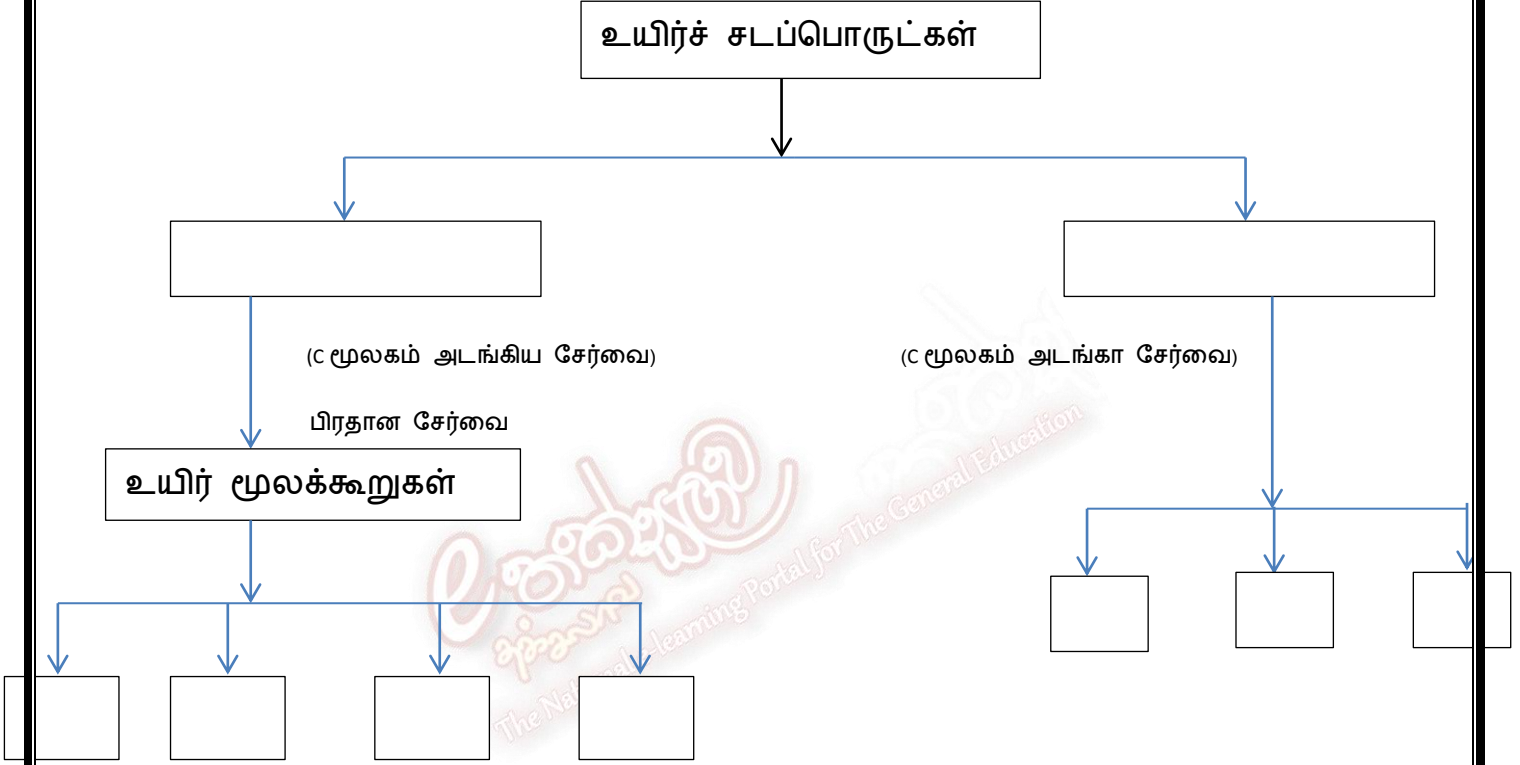
- B. கீழே காட்டப்பட்டுள்ள அட்டவணையை அவதானித்து உணவுடன் மாட்டிறைச்சிக்குப்பதிலாக காளானைச் சேர்த்து கொள்வது உடலின் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் பொருத்தமானதாக அமைவதற்கான 3 காரணங்களைத்தருக?

போசணைக்கூறு	சதவீதம் (உலர் நிறையில்)	
	காளான்	மாட்டிறைச்சி
புரதம்	40 - 45	60 - 65
கொழுப்பு	10 - 15	30 - 40
கனியுப்புக்கள்	3 - 4	1 - 2
நார்ப்பொருட்கள்	30 - 45	

அலகு - 1

செயலட்டை

c. அடைப்பிற்குள் பொருத்தமான பதங்களை இடுக.



d. உணவுப் பொருட்களுக்கான பரிசோதனை தொடர்பாக அட்டவணை பூர்த்தி செய்க

உணவுப்பொருட்கள்	சோதனைப் பொருள்	செயற்பாடு	அவதானம்
1. மாப்பொருள்			
2. ஒருசக்கரைட்டு			
3. இரு சக்கரைட்டு			
4. புரதம்			
5. இலிப்பிட்டு			