

தரம் - 08

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

அலகு 14



உணவின்

போசணைத்தன்மையை

பேணுவோம்

S.லிங்கமுர்த்தி

ப/து கோணகலை தமிழ் தேசிய பாடசாலை

குடும்பமொன்றிற்கான உணவைத் தயாரிக்கும் போது அறிந்திருக்க வேண்டிய காரணிகள்

➤ குடும்ப அங்கத்தவர்களின் வயது

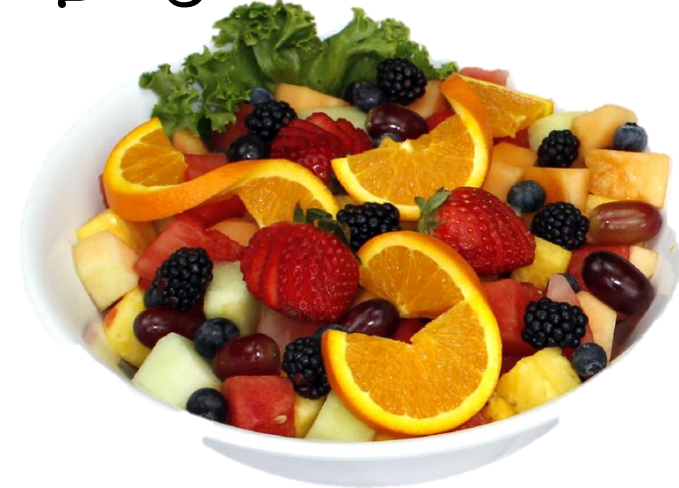


➤ ஆரோக்கியநிலைமை



➤ பால் வேறுபாடு

➤ அன்றாட உடற்செயற்பாடுகள்.



5. விசேட தேவை உள்ள பருவங்களும் வளர்ச்சி பருவங்களும்.



- கர்ப்ப காலம்
- பாலூட்டும் பருவம்
- நோயுற்ற சந்தர்ப்பங்கள்



உணவைப் பரிமாறும்போது கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயங்கள்



உணவின் தோற்றம்

உணவைப் பரிமாறும் ஒழுங்கு



உணவின் ஆரோக்கியத்தன்மை



சுகாதாரப் பழக்கங்களைப் பின்பற்றுதல்.

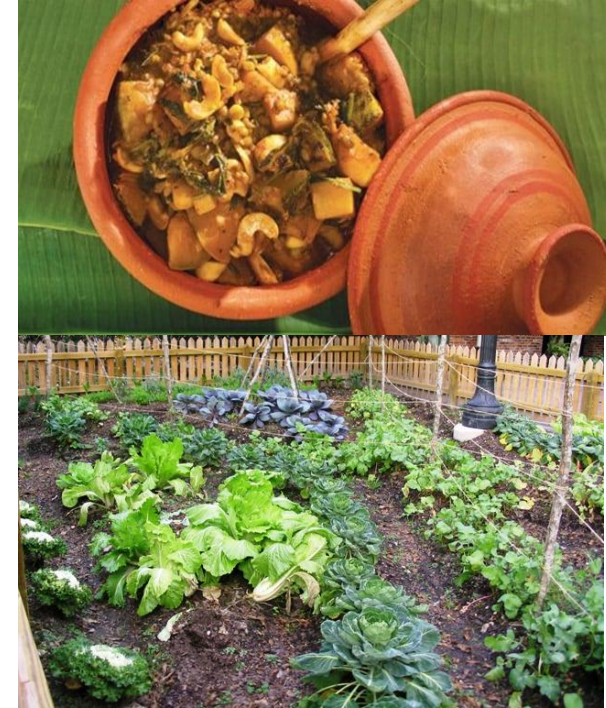


.மேசைப்பழக்கங்கள்



உணவின் போசணத் தன்மையைக் கூட்டுவதற்காக எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள்

- பொருளாதார மட்டத்திற்கு ஏற்றவாறு தமது போசணத் தேவையை நிறைவேற்றிக்கொள்ளுதல்
- வித்தியாசமான உணவு பழக்கங்களை மேற்கொள்ளுதல்
- வீட்டுத்தோட்டத்தை ஆதாரமாக வைத்தும் குடும்பத்தின் போசணத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்தல்
- தட்டுப்பாடான காலங்களில் பல்வேறு நற்காப்பு நுட்பங்கள் கையாளுதல்



தரம் - 08

உணவின் போசனைத்தன்மையை பேணுவோம்

அலகு 14



S.லிங்கமூர்த்தி

ப/து கோணகலை தமிழ் தேசிய பாடசாலை