

## செயலட்டை

## அலகு - 3

1. போசனை என்றால் என்ன?

---



---



---



---

2. உணவுக் கூம்பகத்தின் அடிப்படையில் நாளாந்தம் குறைந்தளவு, அதிகளவு, நடுத்தர அளவு உள்ளெடுக்க வேண்டிய உணவுக் கூட்டல்களைக் குறிப்பிடுக.

---



---



---



---

3. பெரும் போசனைக் கூறுகளின் தொழிற்பாடுகள் 2 வீதம் எழுதுக.

---



---



---



---

4. உடலுக்கு அத்தியாவசியமான அமினோ அமிலங்கள் எவை?

---



---



---



---

5. உடலுக்கு அத்தியாவசியமற்ற அமினோ அமிலம் என்றால் என்ன?

---



---



---



---

6. உடலின் சிறந்த நிலைப்பாட்டிற்கு நீரின் பயன்கள் 5 குறிப்பிடுக.

---



---



---



---

தயாரிப்பு : திருமதி. க. மோகனசுந்தரம், ஆசிரிய ஆலோசகர், வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்.  
 திருமதி நா. திலகராஜ், ஆசிரியர், மனைப் பொருளியல், யா/ இணுவில் இந்துக் கல்லூரி.  
 தட்டச்சு : திரு வே.தனேஸ்குமார், ஆசிரியர், த.தொ.நு. கிளி/முருகானந்தா கல்லூரி.