

அலகு 04 – உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடல்
தவணை II **செயலட்டை 02**

1. போசணை அட்டவணையில் இலை வகைத்தொகுதியில் கூடுதலாக காணப்படும் போசணைகளை விளக்குக?

.....

.....

.....

.....

.....

2. உணவு வேளையைத் திட்டமிடலில் ஏன் உணவுக் கூம்பகம் முக்கியமானது?

.....

.....

.....

.....

.....

3. உணவுக் கூம்பகத்தில் கீழிருந்து மேல் நோக்கி உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள உணவுத் தொகுதி முறையினைத் தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

4. சிபாரிசு செய்யப்பட்ட நாளாந்த போசணை அட்டவணையைத் தயாரிக்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

5. சிபாரிசு செய்யப்பட்ட நாளாந்த போசணை அட்டவணையைத் தயாரிக்கும் போது கவனத்தில் கொள்ளப்படாத விடயங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....