

**அலகு 04 – விசேட போசணைத் தேவையுள்ள  
பருவங்களுக்கான உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடல்  
தவணை I**

**செயலட்டை 02**

1. வாழ்க்கைச் சக்கரத்தின் பருவங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. குழந்தைப் பருவ நிறை பற்றிக் குறிப்பிடுக?

- i. பிறக்கும் போது : .....
- ii. ஆறுமாத முடிவில் : .....
- iii. ஒரு வயது முடிவில் : .....

3. குழந்தைப் பருவத்திற்குரிய கனிப்பொருள் தேவையினை குறிப்பிடுக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. வளர்ந்தொருவரின் புரத தேவையை விட குழந்தைகளுக்கு அதிகமாக புரதம் தேவைப்படுகிறது. காரணம் தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. வளர்ந்தொருவரின் சக்தி தேவையுடன் ஒப்பிடும் போது குழந்தையின் சக்தி தேவை உயர் மட்டத்தில் உள்ளது. காரணம் தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. குழந்தைக்குரிய அரைத் திண்ம உணவுகளைத் தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. முன் பிள்ளைப் பருவ பிள்ளைக்கான உணவு வேளையை திட்டமிடும் போது கவனிக்க வேண்டியவை எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. கட்டிளமைப் பருவத்தினருக்குரிய விசேட போசணைத் தேவைகள் பற்றிக் குறிப்பிடுக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9. முன் பிள்ளைப் பருவ விசேட போசணைத் தேவைகளை குறிப்பிடுக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10. மேற்கூறப்பட்ட விசேட போசணைகளை வழங்குவதற்கான காரணங்களைத் தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....