

**அலகு 04 – விசேட போசணைத் தேவையுள்ள
பருவங்களுக்கான உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடல்
தவணை I செயலட்டை 03**

1. சாதாரண பெண் ஒருவருக்கு தேவையான போசணைத் தேவைகளை குறிப்பிட்டு அளவுகளைத் தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. கர்ப்பிணித்தாய் ஒருவருக்கு முதன் மூன்று மாதம் வரை வழங்கப்பட வேண்டிய போசணைகளைக் குறிப்பிட்டு அளவுகளைத் தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

3. கர்ப்பிணித்தாய் ஒருவருக்கு பின் மூன்று மாதம் வரை வழங்கப்பட வேண்டிய போசணைகளைக் குறிப்பிட்டு அளவுகளைத் தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

4. அடிப்படை அனுசேப வேகம் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

.....

5. சாதாரண பெண்ணை விட பாலூட்டும் தாய் ஒருவருக்கு முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு அதிகளவில் வழங்கப்பட வேண்டிய போசணைகளையும் அளவுகளையும் தருக?

.....

.....

.....

.....

.....

6. வயோதிபப் பருவத்தினருக்கு உணவைத் தெரிவு செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. கர்ப்பிணித்தாய் ஒருவருக்குரிய பகல் உணவைத் திட்டமிடுக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. பாலூட்டும் தாய் ஒருவருக்கான பகல் உணவைத் திட்டமிடுக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9. கட்டிளமைப் பருவ பெண் பிள்ளைக்கான பகல் உணவைத் திட்டமிடுக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10. வயோதிபப் பருவத்தினருக்குரிய இரவுணவுப் பட்டியலைத் திட்டமிடுக?

.....

.....

.....

.....

.....

.....