

## செயல்தட-14

## 14.உணவின் போசணைத் தன்மையைப் பேணுவோம்

தரம்-08

அலகு-14

01. சமநிலை உணவு என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

02.சக்தி நிரம்பிய உணவுகள் எவை?

.....

.....

.....

03.வளர்ச்சிக்கான உணவுகள் எவை?

.....

.....

.....

04.பாதுகாப்புக்காக உணவுகள் எவை?

.....

.....

.....

05.போசணைத் தேவைக்கமைய உணவுப்பட்டியல்கள் தயாரிக்கும் பொது குடும்பத் தலைவி

அறிந்திருக்க வேண்டிய முக்கியமான சில காரணிகள் தருக?

.....

.....

.....

06. பரிமாறுதல் என்றால் என்ன?

தயாரிப்பு-தட்டச்சு- திரு.இ.முகுந்தன் யா/கலட்டி நோ.க.த.க பாடசாலை.பருத்தித்துறை

07. உணவைப் பரிமாறும்போது கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

08. உணவில் விருப்பத்தை ஏற்படுத்தும் பிரதான காரணியாகிய அவ்வுணவின் தோற்றமாகும். உணவினைத் தயார் செய்யும்போது கவனிக்க வேண்டியவை எவை?

09. உணவின் கவர்ச்சித் தன்மை எவ்வாறு தீர்மானிக்கப்படும்?

10. உணவுக்குக் கவர்ச்சியைப் எவ்வாறு பெற்றுக் கொடுக்கலாம்?

11. உணவைப் பரிமாறும் ஒழுங்கு என்றால் என்ன?

12. குடும்பத்தினர் ஒன்றாக இருந்து உணவு உட்கொள்ளும் முறையால் கிடைக்கும் நன்மை யாது?

.....

.....

.....

13. பரிமாறப்படும் சந்தர்ப்பங்களுக்கமைய பரிமாறப்படும் முறைகளும் வேறுபடும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

.....

.....

.....

14. வீட்டில் மிகவும் சுத்தமாகத் தயாரிக்கப்படும் உணவினை நம்பிக்கையுடன் உண்ணலாம். தயாரிக்கப்பட்ட உணவு மாசடைதலைத் தவிர்க்க கவனஞ் செலுத்துத வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

.....

.....

.....

15. உணவின் போசணைத் தன்மையைக் கூட்டுவதற்காக எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள் எவை?

.....

.....

.....

16. உணவு சமைக்கும்போது உணவின் போசணை நிலையை உயர்த்திக் கொள்ளும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

.....

.....

.....

17. சைவ உணவுப் பழக்கமுடையோர் தமது போசணைத் தேவை நிறைவேறும் வகையில் எவ்வாறு உணவைத் தயார் செய்தல் வேண்டும் ?

.....

18. வீட்டுத் தோட்டத்தில் சுத்தமான, இயற்கையான உணவினைப் பெற்றுக் கொள்ளும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

19. உணவின் போசணைத்தன்மை பாதிக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

20. உணவு உற்பத்தியின் போது பாதிப்பேற்படும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை?

21. விவசாய நிலத்தில் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்புகள் எவை?

22. தொழிற்சாலைகளில் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள் எவை?

23. உணவுப் போக்குவரத்தின் போதேற்படும் பாதிப்புகள் எவை?

24. உணவைக் களஞ்சியப்படுத்தும்போது பாதிப்பேற்படும் சந்தைப்பங்கள் எவை?

.....

.....

.....

25. உணவு தயாரிக்கும்போது பாதிப்பேற்படும் சந்தைப்பங்கள் எவை?

.....

.....

.....

26. உணவுப் பாவனையின் போது ஏற்படும் பாதிப்புகள் எவை?

.....

.....

.....

27. உணவினைத் தெரிவு செய்யும்போது கவனிக்கப்பட வேண்டிய அம்சங்கள் எவை?

.....

.....

.....

28. உலுத்துதல் - வெய்யிலில் உலர்த்தல் /சூளையிடல் தீ மூலம் பெறப்படும் வெப்பத்தினால் பாதுகாக்கப்படும் உணவுகள் எவை?

.....

.....

.....

29. வெல்லத்திலிடல் (சீனியை வெப்பமேற்றி இடல்) மூலம் பாதுகாக்கப்படும் உணவுகள் எவை?

.....

.....

.....

30. குளிர்ந்தல் - குளிரேற்றியில் வைத்தல் மூலம் பாதுகாக்கப்படும் உணவுகள் எவை?

.....

31. உப்பிலிடல் - உப்புக்கட்டியாக அல்லது தூளாகச் சேர்த்தல். மூலம் பாதுகாக்கப்படும் உணவுகள் எவை?

32. தகரத்தில் அடைத்தல் - சமைக்கப்பட்ட அல்லது சமைக்க ஆயத்தப்படுத்தப்பட்ட உணவுப் பொருட்களைத் தகரத்திலடைத்தல் மூலம் பாதுகாக்கப்படும் உணவுகள் எவை?

33. விசிறி உலர்த்தல் (இயந்திரம் மூலம் நீரகற்றல்) மூலம் பாதுகாக்கப்படும் உணவுகள் எவை?

34. இரசாயனப் பொருள் சேர்த்தல் மூலம் பாதுகாக்கப்படும் உணவுகள் எவை?

35. பாச்சர் முறைப்படுத்தலும் கிருமி யளித்தலும் மூலம் பாதுகாக்கப்படும் உணவுகள் எவை?

36. மணலில் புதைத்தல் மூலம் பாதுகாக்கப்படும் உணவுகள் எவை?

37. புகையூட்டல் மூலம் பாதுகாக்கப்படும் உணவுகள் எவை?

.....38.

வினாகிரி சேர்த்தல் மூலம் பாதுகாக்கப்படும் உணவுகள் எவை?

39. சமைத்தல் மூலம் பாதுகாக்கப்படும் உணவுகள் எவை?

40. தேனிலிடல் மூலம் பாதுகாக்கப்படும் உணவுகள் எவை?

41. பொதி செய்தல் (சூழகம் இலை இல்லது வாழை இலையில் வைத்துப் பொதி செய்தல்) மூலம் பாதுகாக்கப்படும் உணவுகள் எவை?

42. தமது உணவின் போசணையைக் கூட்டிக்கொள்வதற்காக முன்னோர்கள் பயன்படுத்திய சில நுட்பங்கள் தருக?

43. உடனடி மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளுக்குப் பதிலாக போசாக்குள்ள இடை உணவுகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளல் சிறந்ததாகும்.அவ்வாறான இடையணவுகள் சில தருக?

44.தூய நீரைப் பெற யாது செய்யலாம்?