

செயல்தடை-10

10 போசணைத் தேவைகளை நிறைவு செய்வோம்

தரம்-09

அலகு-10

01. உணவில் அடங்கியுள்ள பல்வேறு போசணைக் கூறுகள் எத் தொழில்களை ஆற்றுவதற்கு உதவுகின்றன.?

.....

.....

.....

.....

02. உணவில் அடங்கியுள்ள போசணைக் கூறுகள் எவை?

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

03. உணவில் அடங்கியுள்ள போசணைக் கூறுகளின் அடிப்படையில் உணவுகளை ஆறு வகைகளாக வகைப்படுத்தலாம் அவை எவை?

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

04. நிறை உணவு என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

.....

05. ஒரு நாளைக்கு எத்தனை உணவு வேளைகளை எடுக்கலாம்? அவை எவை?

.....

.....

.....

.....

06.போசணைத் தேவை மாற்றமடையும் பருவங்கள் எவை ?

.....

.....

.....

.....

07. குழந்தைப்பருவத்தில் மூளை, என்புகள், தசைகள், இழையங்கள் ஆகியன விரைவாக வளர்ச்சியடையும். அவற்றின் வளர்ச்சிக்கு அவசியமான போசணைக் கூறுகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

08. எத்தனை மாதங்கள் தாய்ப்பால் மட்டும் உணவாக கொடுக்க வேண்டும் ?

.....

09. ஆறு மாதங்களின் பின்னர் வழங்கக்கூடிய உணவுகள் தொடர்பாக பின்வரும் அட்டவணையை பூர்த்தி செய்க?

உணவு வகைகள்	அடங்கியுள்ள போசணைக் கூறுகள்
	காபோவைதரேற்று, புரதம்
கீரை வகைகள்	
மீன், இறைச்சி,	புரதம், கனிப்பொருள்கள், விற்றமின்கள், இரும்பு, இலிப்பிட்டு
பழங்கள்	விற்றமின்கள், கனியுப்புகள்
எண்ணெய், பட்டர், மாஜரீன்	

10.கலப்புணவுகள் என்றால் என்ன?

.....

.....

.....

11.குழந்தைகளுக்கு கலப்பணவு தயாரிக்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

.....

.....

.....

12.பிள்ளைப்பருவ வயதெல்லை யாது?.....

13.பிள்ளைப் பருவ உணவுத்தேவை மாறுபட காரணம் யாது?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

14.பிள்ளைகளில் ஏற்படக்கூடிய போசணைக் குறைபாட்டைத் தவிர்ப்பதற்கென தாய் - சேய் நல சுகாதார வேலைத்திட்டத்தின் கீழ் தயாரிக்கப்பட்டுள்ள வேலைத் திட்டங்கள். சில தருக?

.....

.....

.....

15.கட்டிளமைப்பருவ வயதெல்லை யாது?.....

16.கட்டிளமைப்பருவ உணவுத்தேவை மாறுபட காரணம்யாது?

17.கட்டிளமைப்பருவ உணவுத்தேவை யாவை?

18.கட்டிளமைப் பருவத்தில் பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் உணவுப் பழக்கங்கள் யாவை?

19.கட்டிளமைப் பருவ பிழையான உணவுப் பழக்கங்கள் காரணமாக ஏற்படும் பிரதிகூலமான விளைவுகள் எவை?

20.வாலிப மற்றும் நடுத்தரப் பருவத்தினரின் வயதெல்லை யாது?

21.வாலிப மற்றும் நடுத்தரப் பருவத்தினரின் போசணைத் தேவைகள் எவை?

22.நாளொன்றுக்குத் தேவையான கலோரி (கிலோகிராமில்) யாது?

1. அதிக செயற்றிறனுடைய ஆணொருவருக்கு -
2. குறைவான செயற்றிறனுடைய ஆணொருவருக்கு -
3. அதிக செயற்றிறனுடைய பெண்ணொருவருக்கு -
4. குறைவான செயற்றிறனுடைய பெண்ணொருவருக்கு -

23.வயோதிபப் பருவத்தினரின் போசணைத் தேவைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

24.வயோதிபப் பருவத்தில் ஏற்படத்தக்க மாற்றங்கள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

தரம்-09

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

25.வயோதிபப் பருவத்தினரின் போசணைத் தேவையின்போது பின்பற்றும் நடைமுறைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

26.திண்ம உணவுகள் எவை?

.....

.....

.....

27.அரைத் திண்ம / திரவ நிலை உணவுகள் எவை?

.....

.....

.....

28.விசேட சந்தர்ப்பங்களுக்கு அமைவான போசணைத் தேவைகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

கட்டிளமைப் பருவப் போசணைத் தேவை பின்வரும் அட்டவணையில் உள்ளவாறு அமையும். இதிலுள்ள மூன்றாவது நிரலைப் பூரணப்படுத்துக.

தேவை	போசணைக் கூறுகள்	உணவுகள்
1. துரித உடல் வளர்ச்சி	புரதம், காபோவைதரேற்று, இலிப் பிட்டு, இரும்பு, அயடீன், விற்றமின் B, B12, போலிக்கமிலம்	
2. விரைவான எண்பு வளர்ச்சி	கல்சியம்	
3. பெண் பிள்ளைகளிற்கு மாதவிடாய் ஏற்படுவதனால் குருதிச்சோகை ஏற்படலைத் தவிர்த்தல்	இரும்பு	
4. ஆண் பிள்ளைகள் சுறுசுறுப்பாக இயங்குதல்	அயடீன், விற்றமின் A இரும்பு, காபோவைதரேற்று, இலிப்பிட்டு	
5. ஆண் பிள்ளைகளில் அதிக தசை வளர்ச்சி	புரதம்	

வளர்ந்தோரது உடலின் விசேட தேவைகள் மற்றும் அவர்களது போசணைத் தேவை ஆகியனக்மே தரப்பட்டுள்ளன. இதிலுள்ள மூன்றாவது நிரலைப் பூரணப்படுத்துக.

தேவைகள்	போசணைக் கூறுகள்	உணவுக்கான உதாரணங்கள்
எண்புகள் நலிவடைவதைத் தவிர்த்தல்	கல்சியம், விற்றமின் ஆகியன கொண்ட உணவுகள்	
இழையங்களைப் புதுப் பித்தலும் நீர்ப்பீடனத் தொகுதியைப் பேணுதலும்	புரத உணவு வகைகள்	
நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பை அளித்தல்	விற்றமின், கனியுப்புகள் கொண்ட உணவுகள்	
உணவுச் சமிபாட்டுத் தொகுதியை நன்கு தொழிற் படத்தக்கதாகப் பேணுதல்	நார்ப்பொருள்கள் கொண்ட உணவுகள்	

பின்வரும் விசேட போசணைத் தேவை கொண்டோருக்கு வழங்கக்கூடிய வேளையுணவில் உள்ளடக்கப் பொருத்தமான உணவு வகைகள் ஐந்து வீதம் எழுதுக

1. கர்ப்பிணித் தாய்மார்	
2. பாலூட்டுந் தாய்மார்	
3. கடின உழைப்பாளி	
4. விளையாட்டு வீரர்	
5. நீரிழிவு நோயாளி	

29.கர்ப்பிணிப் பருவத்தில் தாய்க்கு உரிய போசணை கிடைக்காதவிடத்து பிறந்த குழந்தைக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

30.பெண்ணொருவர் கர்ப்பம் தரித்துள்ளார் என்பதை அறிந்ததும் உடனே பிரதேசத் திலுள்ள யாரை அணுகுவது அவசியமாகும்.?

.....

31.குடும்ப சுகாதார உத்தியோகத்தரை அணுகுவதால் கிடைக்கும் நன்மை யாது?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

36.சீரான போசணையைப் பெறுவதனால் விளையாட்டு வீரர்களுக்குக் கிடைக்கும் அனுகூலங்கள் எவை?

37.நோயாளிகளின் விசேட போசணைத் தேவைகள் எவை?

நோய்	பொருத்தமான உணவு வகைகள்
நீரிழிவு	
உயர் குருதியழுக்கம்	
இதய நோய்கள் வயிற் றோட்டம்	
தாவர உணவுகளை மட்டும் உட்கொள்வோர்	

38.தாவர உணவுகளை மட்டும் உட்கொள்வோர் விசேடமான போசணைத் தேவைகள் எவை?

39.பின்வரும் போசணைத் தேவைகளை ஈடுசெய்வதற்குத் தாவர உணவுகளை மட்டும் உட்கொள்ளும் ஒருவருக்குப் பொருத்தமான பிரதியீட்டு உணவுகளை அறிமுகஞ் செய்க.

1. கல்சியம்
2. நாகம்
3. இரும்பு
4. புரதம்
5. கொழுப்பு

40.போசணை தொடர்பான தவறான நம்பிக்கைகள் சரியான நம்பிக்கைகள் தொடர்பாக அட்டவணையை பூர்த்தி செய்க

தவறான நம்பிக்கைகள்	சரியான நம்பிக்கைகள்

--	--

41.போசணை மிக்க உணவுகளைப் பெற்றுக்கொள்ள உங்களால் வழங்கப்படக் கூடிய பங்களிப்புகள் எவை?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

42.உணவுகளின் போசணைத் தன்மையையும் போசணை அகத்துறிஞ்சலையும் அதிகரிக்கும் முறைகள் சி தருக?

.....

.....

.....