

அலை
1

உணவு



கற்றல் நோக்கங்கள்

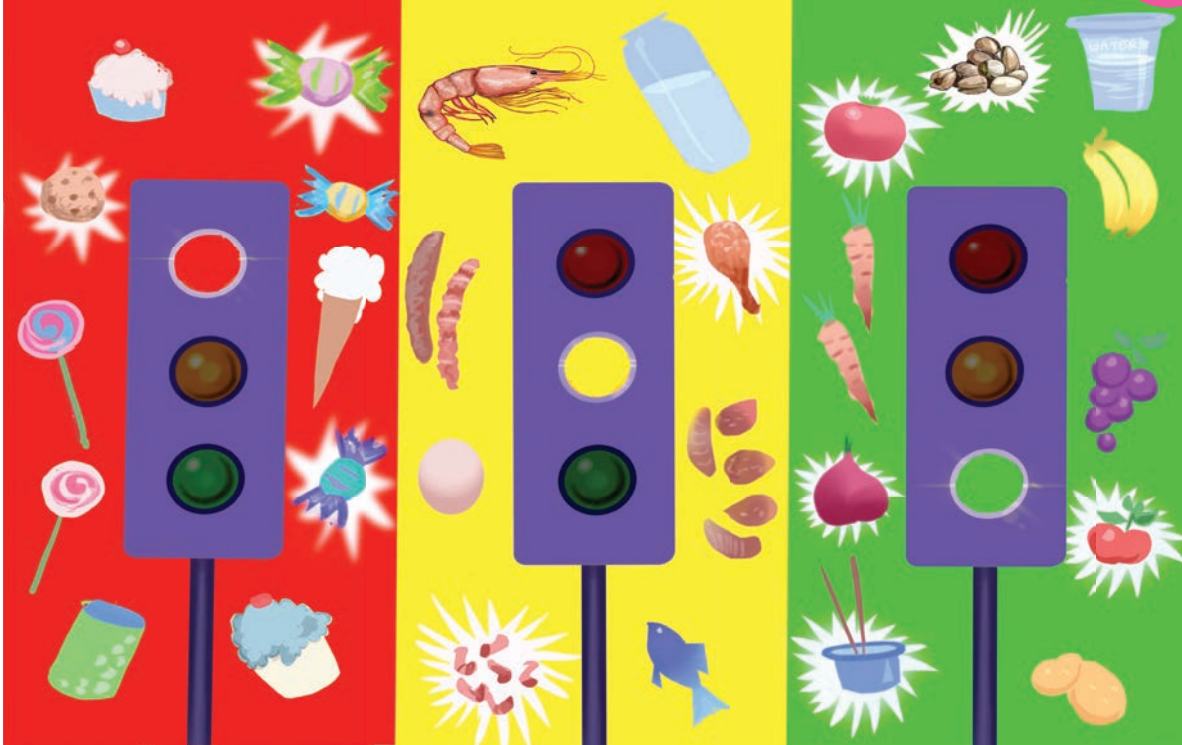
இப்பாடத்தைக் கற்றபின் மாணவர்கள் பெறும் திறன்களாவன:

- ❖ உணவில் உள்ள பல்வேறு ஊட்டச்சத்துகளை வகைப்படுத்துதல்
- ❖ சரிவிகித உணவைப் பற்றி அறிதல்
- ❖ ஒரு நாளின் பல்வேறு வேளைகளுக்கான உணவினை வேறுபடுத்தி அறிதல்
- ❖ பல்வேறு இடங்களில் உள்ள உணவுப் பழக்க வழக்கங்களையும் வயதிற்கு ஏற்ற உணவு முறைகளையும் பற்றி அறிதல்
- ❖ பாரம்பரிய உணவை அடையாளம் காணல் மற்றும் வீட்டுத் தோட்டத்தின் நன்மைகளை அறிதல்



ஆயத்தப்படுத்துதல்

பின்வரும் படத்தை உற்றுநோக்கி, கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு விடையளிக்க.



அ) தவிர்க்கப்பட வேண்டிய உணவுப் பொருள்கள் _____ நிறத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

ஆ) சத்தான உணவுப் பொருள்கள் _____ நிறத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

இ) குறைந்த அளவே உண்ண வேண்டிய உணவுப் பொருள்கள் _____ நிறத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.