

நலக்கல்வி (ஆண்டு 2)

அ) காலியான இடங்களைச் சரியாகப் பூர்த்தி செய்யவும்.

1. நாம் எப்பொழுதும் சாப்பிடுவதைப் பழக்கமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

2. தேவைக்கு மேல் சாப்பிடும் பழக்கம் இருந்தால் ஏற்படும்.

3. தேவைக்குக் குறைவாகச் சாப்பிடும் பழக்கம் இருந்தால்

உடல் பருமன்

உடல் நலிவுறும்

அளவோடு

ஆ) கீழ்க்காணும் படங்களில் காணப்படும் உணவுகளால் ஏற்படும் விளைவுகளைத் தெரிவு செய்க.



உடல் அழகு குறையும்

உடல் அழகு அதிகரிக்கும்

சரியான உடல் பருமன் இருக்கும்

உடல் பருமன் அதிகரிக்கும்

நோய்கள் ஏற்படும்

ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம்

உடல் சோர்வு ஏற்படும்

சுறுசுறுப்பாக இயங்கலாம்