

பெயர்:

பாடம் 3 நாமும் சுகாதாரமும்



எண்களிட்டு வாசித்திடுக.



சமையலுக்குத் தேவையான
காய்கறிகளையும் கீரைகளையும்
சுத்தமான நீரில் கழுவிப்
பாத்திரத்தில் வைக்க வேண்டும்.



உணவு சமைப்பதற்குமுன், இரு
கைகளையும் சோப்புப் போட்டுச்
சுத்தமாகக் கழுவ வேண்டும்.

1



தயாரான உணவுகளைப்
பாத்திரத்தில் போட்டு மூடி வைக்க
வேண்டும். இதனால், ஈக்கள்
மொய்ப்பதை நாம் தடுக்க முடியும்.



நாம் சுகாதாரமான முறையில்
சமையல் செய்ய வேண்டும்.

நடவடிக்கை 1



வாக்கியத்தை இணைத்துக் கோவையாக எழுதுக.



1. நம்மில் பலர் உணவகங்களில்
2. நாம் சுத்தமான குழலில் உள்ள
3. சுத்தமான உணவகத்தில் நமக்கு ஆரோக்கியமான
4. ஆரோக்கியமான உணவு உண்பதால்
5. அசுத்தமான உணவகங்களும்
6. அவற்றை முற்றிலும்
7. அங்கு உணவு உண்பதால்
8. அசுத்தமான உணவகத்தில்
9. நம் ஆரோக்கிய வாழ்வு

- நோயினி்றி வாழலாம்.
- உணவுகள் கிடைக்கும்.
- உண்பது வழக்கமாகிவிட்டது.
- உணவகங்களைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.
- நம் கையில்.
- ஆங்காங்கே இருக்கின்றன.
- எலிகள், ஈக்கள் போன்றவை அதிகமாகக் காணப்படும்.
- தவிர்க்க வேண்டும்.
- வாந்தி பேதி, வயிற்றுப் போக்கு போன்றவை ஏற்படும்.