

தேசிய வகை டேசா செமர்லாங் தமிழ்ப்பள்ளி
நலக்கல்வி
ஆண்டு 1

சத்துள்ள உணவுகள்

உடலுக்கு நன்மை தரும் உணவுகளுக்குச் சரி எனவும் உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் உணவுகளுக்குத் தவறு எனவும் தேர்ந்தெடுக்க.

