நலக்கல்வி	
திகதி	24.2.2021 (புதன்)
ஆண்டு	6 முத்தமிழ்
தலைப்பு	*பல்வகை உணவுகளின் அவசியம்* பல்வகை உணவுகளைப் பகுப்பாய்வோம்
உள்ளடக்கத் தரம்	1.3 ஆரோக்கியமான மற்றும் பாதுகாப்பான உணவு முறைகளை அறிதல்
கற்றல் தரம்	*1.3.1 பல்வகை உணவுகளை உண்பதன் முக்கியத்துவத்தை அறிதல்* 1.3.1 புத்துணவு, பதனிடப்பட்ட உணவு மற்றும் துரித உணவு முறைகளை ஆய்வு செய்வர்.
நோக்கம்	புத்துணவு, பதனிடப்பட்ட உணவு மற்றும் துரித உணவு முறைகளை ஆய்வு அறிதல்.

குறைந்த கலோரிகள், ஊட்டச்சத்தை அதிகரிக்கும் உணவை இரசித்து உண்ணுங்கள்

சீரான உணவு

1). ***கொஞ்சம் சாப்பிடுங்கள்***
- கொழுப்புகள், எண்ணெய்கள், உப்புகள் மற்றும் மிட்டாய்கள்

2). ***எளிமையாக சாப்பிடுங்கள்***
- பால், தயிர் மற்றும் சீஸ்
- இறைச்சி, முட்டை, மீன் மற்றும் பருப்பு வகைகள்

3). ***நிறைய சாப்பிடு***
- பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்

4). ***அதிகம் சாப்பிடுங்கள்***
- தானியங்கள் மற்றும் கிழங்கு வகைகள்
- ரொட்டி, அரிசி மற்றும் பாஸ்தா

5). ஒரு நாளைக்கு 8 கிளாஸ் வெள்ளை நீர்

ஆரோக்கியமற்ற பொருட்கள்

1). ***சாயங்கள்***
- உணவை கவர்ச்சிகரமானதாக மாற்ற பயன்படுகிறது

2). ***சுவையூட்டும் பொருட்கள்***
- ஒரு உணவு அல்லது பானத்திற்கு ஒரு தனித்துவமான சுவையை அளிக்கிறது மற்றும் சேர்க்கிறது

3). ***பாதுகாக்கும்***
- உணவின் அடுக்கு ஆயுளை நீட்டிக்க பூஞ்சை, பாக்டீரியா மற்றும் ஈஸ்ட் ஆகியவற்றின் வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்த பயன்படுகிறது.

LIVEWORKSHEETS

உணவு வகைகள்

புத்துணவு

- இறைச்சி
- கோழி
- மீன்
- பழங்கள்
- காய்கறிகள்

உட்கொள்ளுவதன் விளைவுகள்

- மன மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்தை பராமரித்தல்.
- உடலுக்கு ஆற்றலை அளிக்கிறது
- தொற்று நோய்களைத் தவிர்த்தல்.
- இதய நோய், நீரிழிவு மற்றும் உடல் பருமன் அபாயத்தை குறைக்கிறது.

துரித உணவுகள்

- பொரித்த கோழி
- மீ கோரெங்
- கிழங்கு பொரியல்
- பெர்கர் (Burger)
- ஹாட் டாக் (Hot dog)
- பீட்சா (Pizza)

உட்கொள்ளுவதன் விளைவுகள்

- இதய நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் நீரிழிவு நோய்க்கான ஆபத்து.
- உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை பலவீனப்படுத்துகிறது.
- புற்று நோய் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்
- உடலின் வளர்சிதை மாற்றத்தில் தலையிடுகிறது.

பதனிடப்பட்ட உணவு

- மீன் பந்து
- மீன் கேக்
- ரொட்டி
- நகெட்
- கார்பனேற் பானம்

உட்கொள்ளுவதன் விளைவுகள்

- இதய நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் நீரிழிவு நோய்க்கான ஆபத்து.
- உடல் நச்சுத்தன்மை வாய்ந்தது
- புற்றுநோய் அபாயத்தில்.
- உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பலவீனமாகிறது.

LIVEWORKSHEETS

ஆரோக்கியமான உணவும் பயன்களும்

அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துக்கள்

➢ மாவுச்சத்து

- உடலுக்குத் தேவையான சக்தியைத் தருகிறது.
- உடல் வெப்பத்தைச் சீராக வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது.
- (எ.கா) :-

சோறு
கிழங்கு

மீ

ரொட்டி

பாஸ்தா (pasta)

➢ புரதச்சத்து

- தசைநார் வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றது.
- உடலில் பாதிப்படைந்த அணுக்களையும் திசுக்களையும் புதுப்பிக்கின்றது.
- (எ.கா) :-

மீன்

கோழி

முட்டை

தானியங்கள்

பால்

➢ கொழுப்புச் சத்து

- உடலுக்குச் சக்தியைத் தருகின்றது.
- உடலிலுக்குத் தேவையான வெப்பத்தைத் தருகின்றது.
- (எ.கா)

நெய்

வெண்ணெய்

எண்ணெய்

➢ உயிர்ச் சத்து

- நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை உண்டாக்குகிறது.
- உடலிறுப்புகள் சரியாக இயங்கவும் ஆரோக்கியமாக இருக்கவும் உதவுகின்றது.
- (எ.கா) :-

பழங்கள்

காய்கறிகள்

கச்சான்கள்

➢ தாது உப்பு

- அணுக்களின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றது.
- (எ.கா) :-

பிரோக்கோலி

தானியங்கள்

LIVEWORKSHEETS

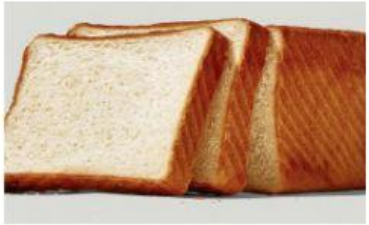
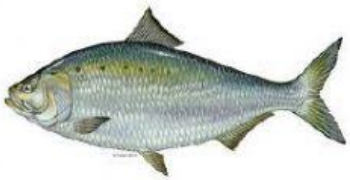
LIVEWORKSHEETS

A). கீழ்க்காணும் உணவுகள் எந்த வகையைச் சார்ந்தது என்று தேர்வு செய்யவும். பின்வரும் குறியீடுகளைப் பயன்படுத்தவும்.

புத்துணவு (@) *பதனிப்பட்ட உணவு (%)* *துரித உணவுக்கு (&)*

1.	2.	3.

4.	5.	6.

7.	8. 	9. 

10.	11.	12.

LIVEWORKSHEETS

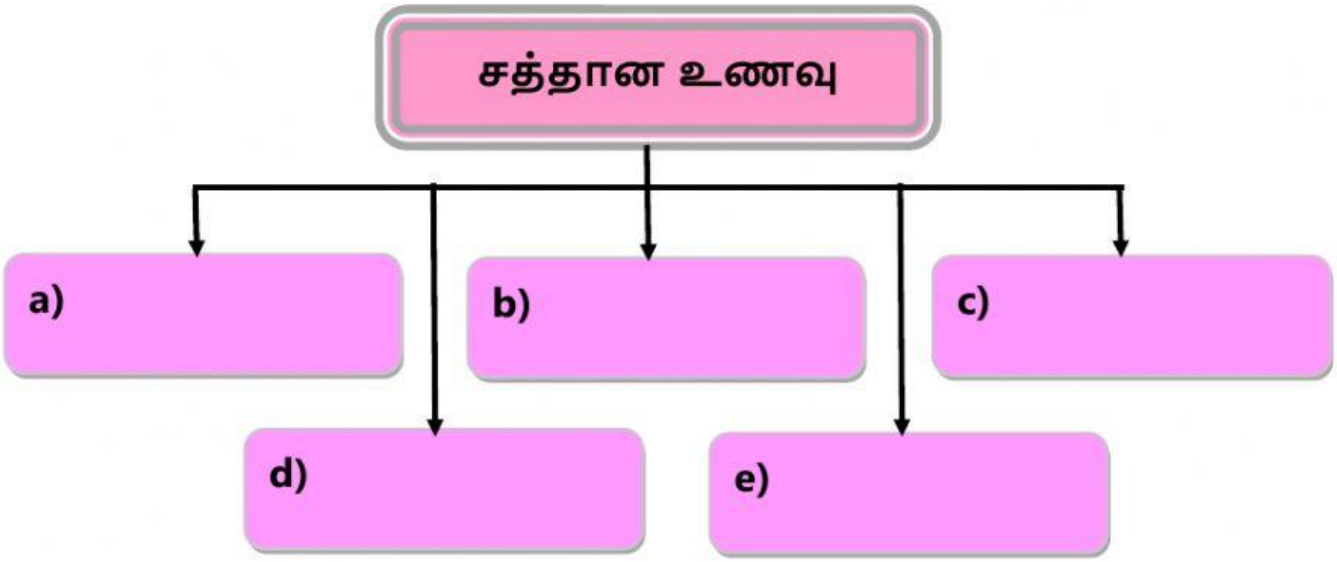
B). பின்வரும் வகை உணவுகளின் அடிப்படையில் சரியான உணவுக் குழுவைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

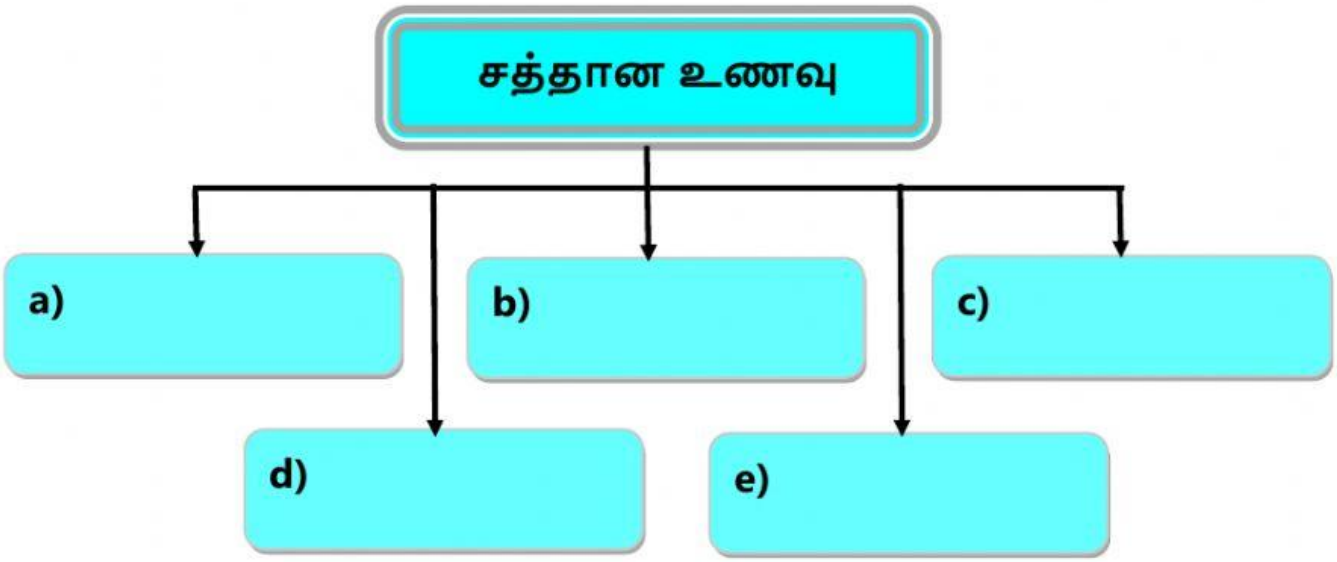
C). சரியான பதிலுடன் வெற்றிடங்களை நிரப்பவும்.

1. _____ இல் மாவுச்சத்து, புரதங்கள், கொழுப்புகள், வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் உள்ளன.
2. _____ அன்றாட நடவடிக்கைகளை செய்ய ஆற்றலை அளிக்கிறது.
3. _____ உடல் வளர்ச்சிக்கு ஊட்டச்சத்துக்களை வழங்குகிறது.
4. _____ உடலுக்கு வெப்பத்தை அளிக்கிறது.
5. _____ உடல் செயல்பாடுகளை பாதுகாக்கிறது மற்றும் நோயிலிருந்து பாதுகாக்கிறது.
6. _____ ஒரு சத்தான உணவு அல்லது ஊட்டச்சத்து.
7. _____ என்பது மனிதர்களுக்கு கொழுப்பின் மூலமாகும்.
8. _____ உருளைக்கிழங்கு மற்றும் சக்கரவள்ளிலிக் கிழங்கு போன்றவை மனித உடலுக்கு மாவுச்சத்துகளை வழங்குகின்றன.

LIVEWORKSHEETS

D). சத்தான மற்றும் சத்தான அல்லாத உணவு வகைகளை பட்டியலிடுங்கள்





LIVEWORKSHEETS

E). புதிய உணவை சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் நன்மைகளின் எடுத்துக்காட்டில் சரியான பதிலுடன் வெற்றிடங்களை நிரப்பவும்.

1.

புத்துணவு கைகால்களை

_____

_____மாற்றும்.

2.

காய்கறிகளால் உடலின்

_____

அதிகரித்து _____

எதிர்த்துப் போராட வைக்கும்.

3.

நோய் _____

கொண்ட உணவுகள் _____

பிரச்சினைகளைத் தடுக்கலாம்.

4.

பழங்கள் உடல் _____

_____ மூலத்தை

வழங்க முடியும்.

5.

ஒரு _____ உணவு

உடலில் _____

மதிப்பைக் குறைக்கும்.

6.

காலை உணவில் தானியத்தை

உட்கொள்ளல் _____

மற்றும் _____

பராமரிக்க முடியும்.

ஆரோக்கியமாகவும்	வலுவாகவும்	கலோரிகளுக்கு	கொழுப்பின்
தாது உப்புக்களை	உடலை	சமநிலையற்ற	உடல் பருமனின்
எதிர்ப்பு சக்தி	நோய்	மன	உடல் ஆரோக்கியத்தை

LIVEWORKSHEETS

F). சரியான உணவு வகைக்கு ஏற்ப உணவுகளின் எடுத்துக்காட்டுகளை கீழே உள்ள வரைபடத்தில் எடுத்து வைக்கவும்.

உணவு வகைகள்

1. புத்துணவு
a).
b).
c).
d).
e).

2. புதிய புத்துணவு
a).
b).
c).
d).
e).

3. பதனிடப்பட்ட உணவு
a).
b).
c).
d).
e).

4. துரித உணவு
a).
b).
c).
d).
e).

5. பதனிடப்பட்ட துரித உணவு
a).
b).
c).
d).

மீன்	வாழைப்பழம்	இறைச்சி	காய்கறிகள்	இறால்
தவ்வு(*tauhu*)	மசித்த உருளைக்கிழங்கு	பஸ்தா(*pasta*)	காய்கறி சாலட்	*Cole-slow*
கோதுமை மாவு	பால் மாவு	*keropok lekor*	தெம்பே (*tempe*)	*Nata de coco*
தொத்திறைச்சி (*sosaj*)	பொரித்த கோழி	கிழங்கு பொரியல்	பெர்கர்	பீஸ்ஸா
கார்பனேட் நீர்	சாண்ட்விச்	துரித மீ	உலர்ந்த பழங்கள்	

LIVEWORKSHEETS