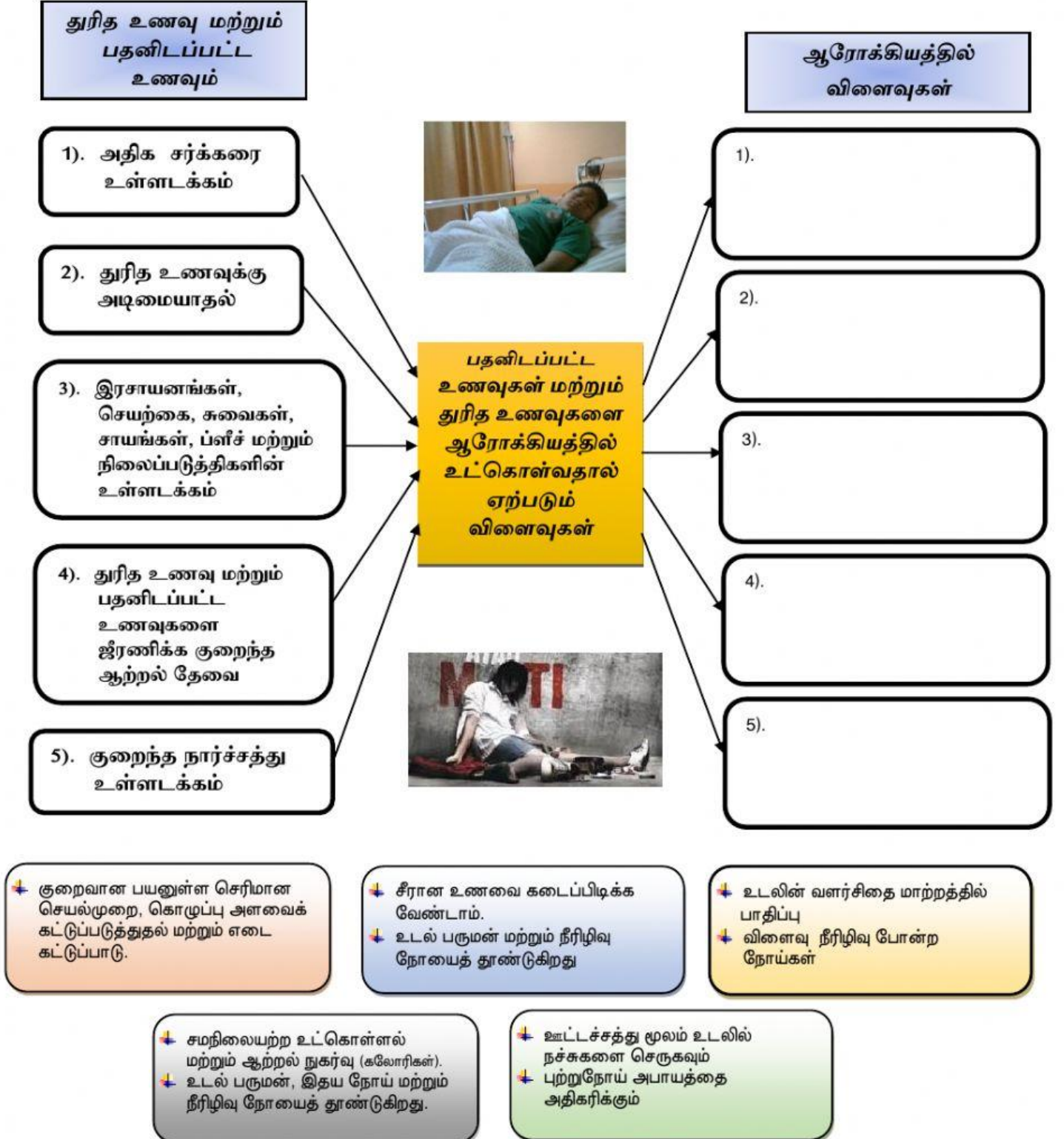


நலக்கல்வி

திகதி	2.3.2021 (புதன்)
ஆண்டு	6 முத்தமிழ்
தலைப்பு	பல்வகை உணவுகளின் அவசியம் பல்வகை உணவுகளைப் பகுப்பாய்வுவோம்
உள்ளடக்கத் தரம்	1.3 ஆரோக்கியமான மற்றும் பாதுகாப்பான உணவு முறைகளை அறிதல்
கற்றல் தரம்	1.3.2 சரிவிகித உணவு அட்டவணையை ஒன்றிணைத்தல் 1.3.2 புத்துணவு உண்பதன் பயனை புரிந்துக் கொள்வர்.
நோக்கம்	புத்துணவு உண்பதன் பயனை புரிந்துக் கொள்ளுதல்.

A). கீழ்க்காணும் அட்டவணையை நிறைவு செய்க.



B). பல்வேறு வகையான உணவை உட்கொள்வதன் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றிய சரியான பதிலைத் தெர்ந்தேடுங்கள்.

1. உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தை

2. உடல் எடை உதவுகிறது.

3. ஏதாவது வேலை செய்ய தேவை.

4. உடல் ஆரோக்கியம் மற்றும் கண்ணுக்கு தெரியாத

5. போதுமான ஊட்டச்சத்துக்கள்

6. நோய்களை

7. சரியான வளர்ச்சியை

8. ஒரு வாழ்க்கை முறையை பராமரிக்கவும்.