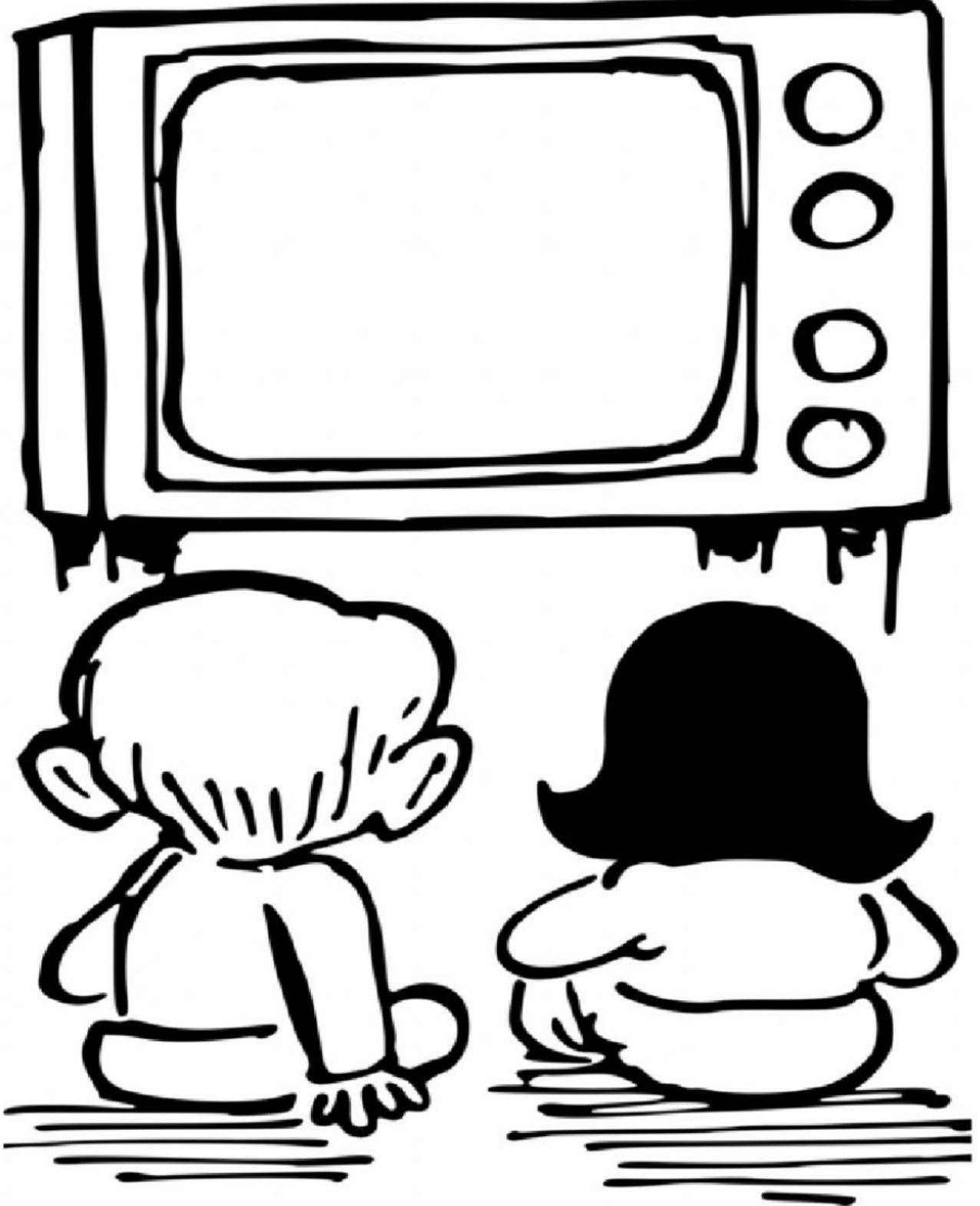


உனவும் போசனையும்

- வீடியோவை கவனமாக அவதானித்து பயிற்சியை செய்க



பயிற்சி

- பொருத்தமான சொற்களை இழுத்துச் சென்று உரிய இடைவெளியில் இடுக.

சோடியம்	விற்றமின் C	கொழுப்பு
வெல்லம்	இரும்பு	புரதம்
மீனெண்ணை	நெத்தலி	விற்றமின் K
		கோதுமை

- 1) மாப்பொருள் மற்றும்.....அதிகளவில் அடங்கிய உணவுகளில் காணப்படும் பிரதான போசணைக்கூறு காபோவைதரேற்று ஆகும்.
- 2) உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றது.
- 3)என்பது ஓரளவு திண்ம நிலையில் உள்ள இலிப்பிட்டு ஆகும்.
- 4) விற்றமின் D ஆனது..... இல் காணப்படும்.
- 5) விற்றமின் E ஆனது.....இல் காணப்படும்.
- 6) காயம் ஏற்பட்டால் விரைவில் குருதியை உறைய வைக்கபயன்படும்.
- 7) முரசு ஆரோக்கியத்தை பேண.....அதிகமுள்ள உணவுகளை உண்ண வேண்டும்.
- 8) கல்சியம் காணப்படும் ஒரு உணவாக.....யை கருதலாம்.
- 9) ஈமோகுளேபின் உற்பத்திக்கு பயன்படுகிறது.
- 10) உணவு சமிபாட்டை ஒழுங்காக்குவதற்கு பயன்படுகிறது.