

டேசா செமர்லாங் தமிழ்ப்பள்ளி

நலக்கல்வி

ஆண்டு 4

திறன்: 8.1.1, 8.1.2 (பாடநூல் பக்கம் 98 - 99)

23.11.2020

சரியான விடைகளுக்கு 'சரி' என்றும், தவறான விடைகளுக்கு 'தவறு' என்றும் அடையாளமிடுக.

1. நாம் உண்ணும் உணவு, மலேசிய உணவுக் கூம்பகத்திற்கேற்ப இருத்தல் அவசியம்.	
2. உணவுக் கூம்பகம் என்பது அன்றாட உணவின் அளவும் அவற்றின் தேவையும் ஆகும்.	
3. கொழுப்புச் சத்தை நம் உணவில் மிகக் குறைந்த அளவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.	
4. கொழுப்புச் சத்து உடலுக்குச் சக்தியையும் வெப்பத்தையும் தரவில்லை.	
5. மாவுச் சத்தை மிக அதிகமான அளவில் உண்ண வேண்டும்.	
6. ஊட்டச் சத்து நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை உண்டாக்கும்.	
7. உடல் நோய் நொடியில்லாமல் பேணிக் காக்க ஊட்டச் சத்து உதவவில்லை.	
8. புரதச் சத்தை மிதமான அளவில் உண்ண வேண்டும்.	
9. உடல் வளர்ச்சிக்கும் பாதிப்படைந்த அணுக்களையும் புதுப்பிக்க புரதச் சத்து உதவுகிறது.	
10. மாவுச் சத்து உடலுக்கு போதிய சக்தியையும் வெப்பத்தையும் தருவதோடு, ஆரோக்கியமாக இருக்கவும் உதவுகிறது.	

ஆக்கம்: ம.தவமணி