

நலக்கல்வி

திகதி	24.2.2021 (புதன்)
ஆண்டு	6 முத்தமிழ்
தலைப்பு	<i>பல்வகை உணவுகளின் அவசியம்</i> பல்வகை உணவுகளைப் பகுப்பாய்வோம்
உள்ளடக்கத் தரம்	1.3 ஆரோக்கியமான மற்றும் பாதுகாப்பான உணவு முறைகளை அறிதல்
கற்றல் தரம்	<i>1.3.1 பல்வகை உணவுகளை உண்பதன் முக்கியத்துவத்தை அறிதல்</i> 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.

உணவு வகைகள்

புத்துணவு

- இறைச்சி
- கோழி
- மீன்
- பழங்கள்
- காய்கறிகள்

துரித உணவுகள்

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

பதனிடப்பட்ட உணவு

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

உட்கொள்ளுவதன் விளைவுகள்

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

உட்கொள்ளுவதன் விளைவுகள்

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

உட்கொள்ளுவதன் விளைவுகள்

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

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) :-

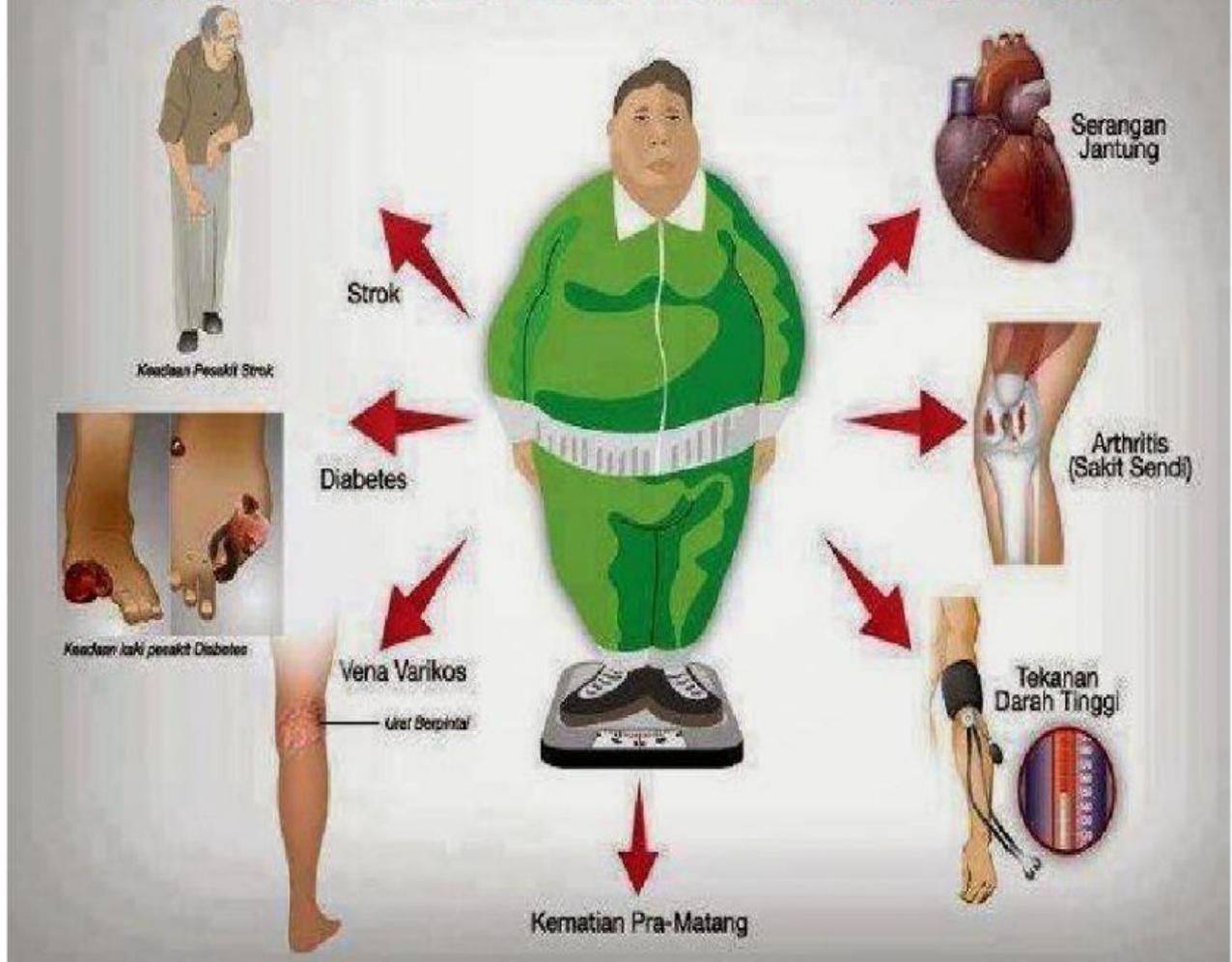


பிரோக்கோலி



தானியங்கள்

OBESITI MENINGKATKAN RISIKO

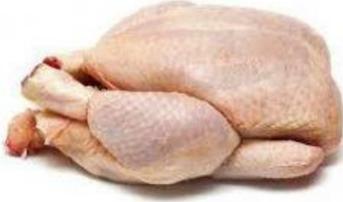
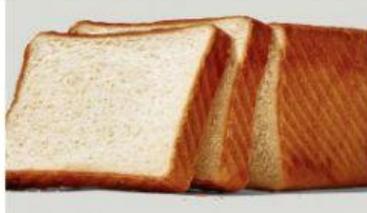
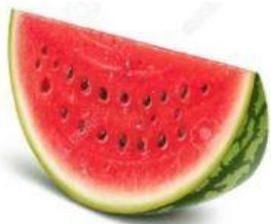


A). கீழ்க்காணும் உணவுகள் எந்த வகையைச் சார்ந்தது என்று தேர்வு செய்யவும். பின்வரும் குறியீடுகளைப் பயன்படுத்தவும்.

புத்துணவு (@)

பதனிப்பட்ட உணவு (%)

துரித உணவுக்கு (&)

1. 	2. 	3. 
4. 	5. 	6. 
7. 	8. 	9. 
10. 	11. 	12. 

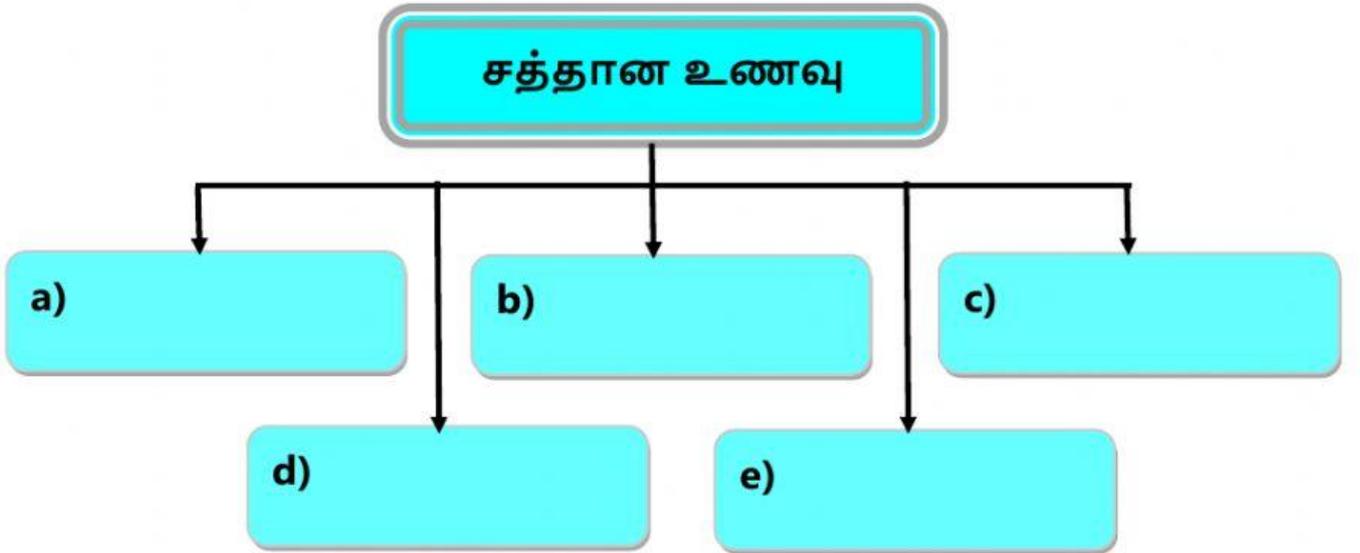
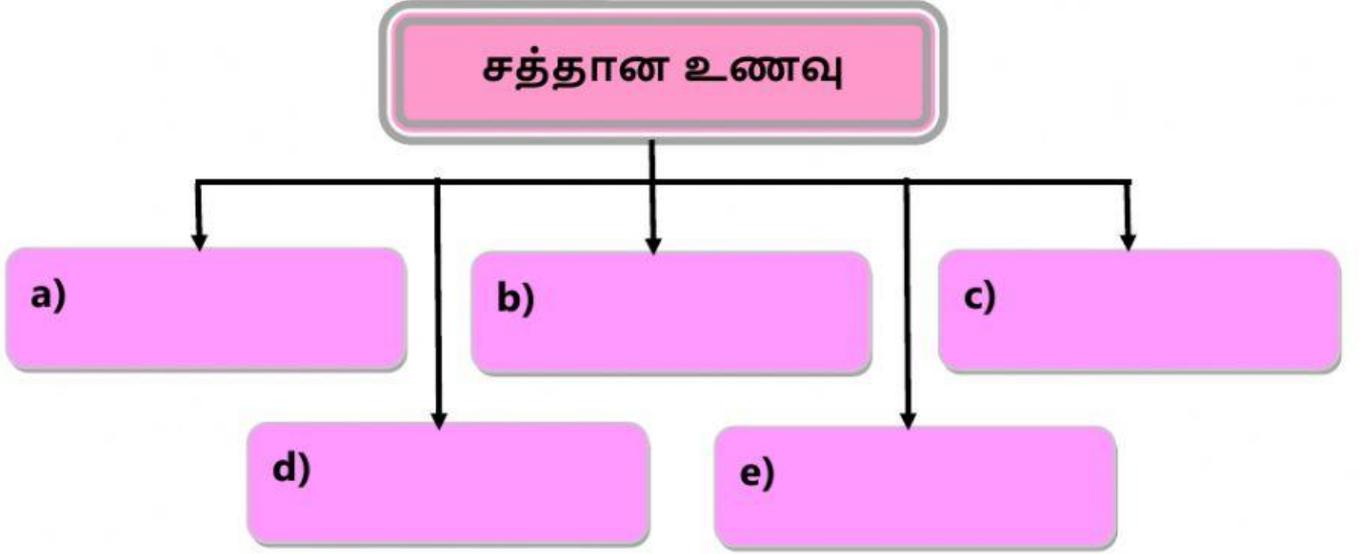
B). பின்வரும் வகை உணவுகளின் அடிப்படையில் சரியான உணவுக் குழுவைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

01	எண்ணெய், வெண்ணெய், தேங்காய் பால்	◇
02	இறைச்சி, கோழி, மீன் மற்றும் பருப்பு வகைகள்	◇
03	பப்பாளி மற்றும் அன்னாசி போன்ற பழங்கள். கீரை மற்றும் கேரட் போன்ற காய்கறிகள்.	◇
04	அரிசி மற்றும் கோதுமை போன்ற தானியங்கள். ரொட்டி மற்றும் மீ போன்றவைகள்	◇

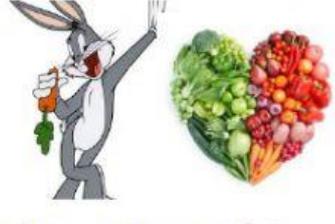
C). சரியான பதிலுடன் வெற்றிடங்களை நிரப்பவும்.

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.

D). சத்தான மற்றும் சத்தான அல்லாத உணவு வகைகளை பட்டியலிடுங்கள்



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

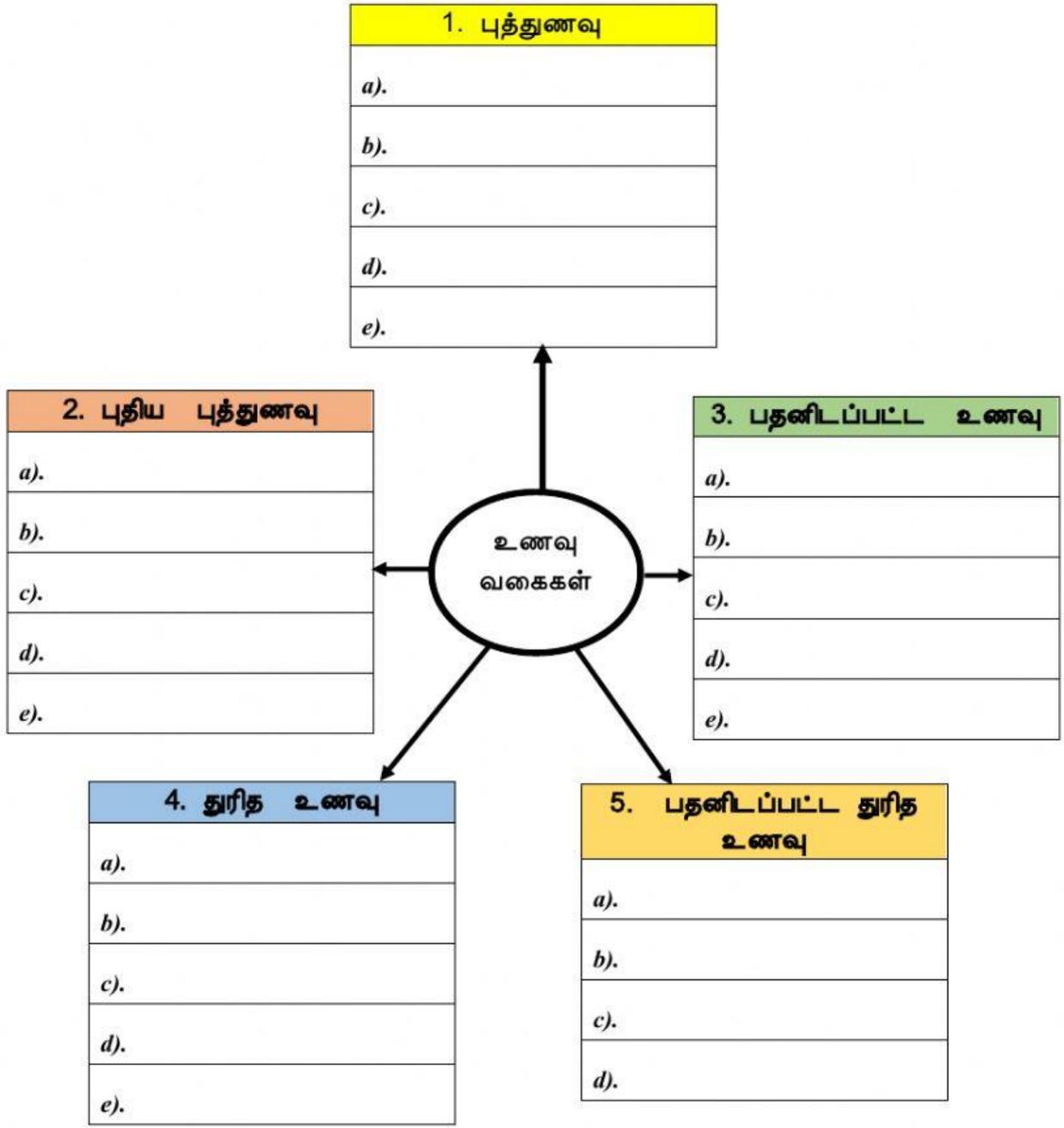
<p>1.</p>  <p>புத்துணவு கைகால்களை _____</p> <p>_____ மாற்றும்.</p>	<p>2.</p>  <p>காய்கறிகளால் உடலின் _____</p> <p>அதிகரித்து _____</p> <p>எதிர்த்துப் போராட வைக்கும்.</p>
---	--

<p>3.</p>  <p>நோய் _____</p> <p>கொண்ட உணவுகள் _____</p> <p>பிரச்சினைகளைத் தடுக்கலாம்.</p>	<p>4.</p>  <p>பழங்கள் உடல் _____</p> <p>_____ மூலத்தை</p> <p>வழங்க முடியும்.</p>
---	---

<p>5.</p>  <p>ஒரு _____ உணவு</p> <p>உடலில் _____</p> <p>மதிப்பைக் குறைக்கும்.</p>	<p>6.</p>  <p>காலை உணவில் தானியத்தை</p> <p>உட்கொள்ளல் _____</p> <p>மற்றும் _____</p> <p>பராமரிக்க முடியும்.</p>
--	---

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

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



- | | | | | |
|----------------------|-----------------------|-----------------|-----------------|--------------|
| 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 | |