

நலக்கல்வி
ஆண்டு 2

உணவு முறை
சரியாக வகைப்படுத்தவும்

முறையான உணவுப்
பழக்கத்தினால் ஏற்படும்
விளைவுகள்.

உடல் பருமன்

நோய் ஏற்படும்

ஆரோக்கியமாக
வாழலாம்

உடலுக்குச் சக்தி
கொடுக்கும்

மன அழுத்தம்
ஏற்படும்

மகிழ்ச்சியாக
வாழலாம்

தவறான உணவுப்
பழக்கத்தினால் ஏற்படும்
விளைவுகள்.

ஆனந்தி தபெ பாலகிருஷ்ணன்
தேசிய வகை உலுதிராம் தமிழ்ப்பள்ளி

LIVEWORKSHEETS