



தேசிய வகை செண்டாயான் தோட்டத் தமிழ்ப்பள்ளி
நலக்கல்வி ஆண்டு 5
நலம் தரும் உணவு
மீள்பார்வை பயிற்சி
ஆக்கம் :திருமதி கோ. அஸ்வினி

அ. படத்திற்கு ஏற்ற சரியான ஊட்டச்சத்துகளைத் தெரிவு செய்க.



ஆ. கீழ்க்காணும் உணவுகளில் ஊட்டச்சத்துகள் அதிகம் கிடைக்கும் உணவையும் அதிகம் கிடைக்கும் உணவையும் அதன் பயனையும் எழுதுக.

1. மாவுச்சத்து

2. புரதச்சத்து

3. கொழுப்புச்சத்து

4. உயிர்ச்சத்து

5. ததாது உப்பு

சோறு

சக்தியைக் கொடுக்கும்

மீன்

வளர்ச்சிக்கு கொடுக்கும்

நெய்

வெப்பத்தைக் கொடுக்கும்

பழங்கள்

நோய் எதிர்ப்புச்சக்தியைத் தரும்

காய்கறிகள்

அணுக்களின் வளர்ச்சிக்கு உதவும்