

உலுத்திராம் தோட்டத் தமிழ்ப்பள்ளி

அறிவியல் / ஆண்டு 3

சத்தான உணவுகள்

1. உணவுக்கு ஏற்ற சத்தினைத் தேர்ந்தெடு.



2.சத்துக்களை அதன் பயனுடன் இணைத்திடுக.

புரதச்சத்து

உடலுக்கு வெப்பத்தைக்
கொடுக்கின்றன

கொழுப்புச் சத்து

உடல் வளர்ச்சிக்கு
உதவுகின்றன

நீர்

உடலுக்குச் சக்தியைக்
கொடுக்கின்றன

மாவுச்சத்து

உடல் வெப்பத்தைச்
சீராக வைத்திருக்கும்

தாதுச் சத்து

நோய் நொடியின்றி
வாழ உதவுகிறது.

நார்ச் சத்து

நலமாக வாழ
உதவுகின்றன

உயிர்ச்சத்து

உணவு செரிமானத்திற்கு
உதவுகின்றன

ஆக்கம் : திருமதி ரேணுகா சுப்ரமணியம்