

கரு 1 : என் நலம் என் பாதுகாப்பு
துணைக்கரு 2 : நான் தேர்ந்தெடுக்கும் உணவு

பயிற்சி 1 : சத்துள்ள உணவிற்கு (1) என்றும் , சத்தற்ற உணவிற்கு (2) என்றும்
எழுதுக.

