

| ஊட்டப் பதார்த்தம் | ஊட்டக்கூறு                  | அடங்கியுள்ள உணவுகள்                                                                                                                                                                                                                                                       | முக்கியத்துவம்                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| மாவுட்டம்         | காபோவைதரேற்று<br><br>புரதம் | <ul style="list-style-type: none"> <li>சோறு, பலா, கிழங்கு வகை, பயறு போன்ற மாப்பொருள் கொண்ட உணவுகளும் சீனி, கரும்பு, இனிப் பான பலகாரங்கள்.</li> <li>சோயா, பருப்பு, பயறு போன்ற தானியங்களும் முட்டை, கருவாடு, பாலுணவுகள், ஈரல், இறைச்சி, மீன் போன்ற விலங்குணவுகள்</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>உடலுக்குத் தேவையான சக்தியை வழங்குதல். மாப் பொருட்களும் சீனியும் காபோவைதரேற்றில் அடங்குகின்றன. சக்தித் தேவையின் 55% - 60மூ இவை மூலம் பெறப்படுகின்றன.</li> <li>உடலை வளர்ச்சியடையச் செய்வதோடு, சிதைந்த இழையங்களைப் புதுப்பிக்கவும் செய்கின்றது. சக்தித் தேவையின் 10மூ - 15% இதன் மூலம் பெறப்படுகின்றது. போதியளவு புரதம் கிடைக்கப் பெறாமையால் வளர்ச்சி குன்றுவதோடு, பலவித நோய்களுக்கும் ஆளாக நேரிடும்.</li> </ul> |

| ஊட்டப் பதார்த்தம் | ஊட்டக்கூறு                            | அடங்கியுள்ள உணவுகள்                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | முக்கியத்துவம்                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| மாவூட்டம்         | கொழுப்பு                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>தேங்காய், நிலக்கடலை, எள்ளு, விலங்கு (மாமிச) உணவுகள், மாஜரீன், பட்டர் போன்றவை.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>முழுமையான சக்தித் தேவையின் 25% - 30% இதன் மூலம் பெறப்படுகின்றது. உடலில் கொழுப்பு சேமிக்கப்பட்டு, தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் பயன்படுத்தப்படு கின்றது. தேவைக்கேற்ற கொழுப்பு கிடைக்கப் பெறா விடில் கொழுப்பில் கரையும் A, D, E, K போன்ற ஊட்டப் பதார்த்தங்களின் அகத்துறிஞ்சலில் பாதிப்பு விளையும். அளவுக்கதிகமாகக் கொழுப்பு உட்கொள்வதனால் குருதிச் சுற்றோட்டத்தில் தடைகள் ஏற்பட்டு, அது தொடர்பான நோய்கள் ஏற்படலாம்.</li> </ul> |
| நுண்ணுாட்டம்      | <p>விற்றமின் A</p> <p>விற்றமின் B</p> | <p>வட்டக்காய், பப்பாசி போன்ற விசேட மாக மஞ்சள் நிறக் காய்கறிகள், பழங்கள், கடும் பச்சை நிறங் கொண்ட கீரை வகைகள் மற்றும் காய்கறிகள், முட்டை மஞ்சட்கரு, பாலுணவுகள், ஈரல் போன்ற விலங்குணவுகள்.</p> <p>தானியங்கள், முட்டை, கருவாடு, பாலுற்பத்திப் பொருட்கள், இறைச்சி வகை.</p> <p>நெத்தலி, தோடை உட்பட புளிப்பான பழங்கள், இலைவகை மற்றும் காய்கறிகள்.</p> | <p>கண்பார்வை, நோயெதிர்ப்புச் சக்தி, குருதி உற்பத்தி, எலும்பு வளர்ச்சி மற்றும் தோல் சம்பந்தமான நோய் களைத் தடுப்பதற்கும் இது அவசியமாகும்.</p> <p>வாயவிதல், பெலகரா, குருதிச்சோகை என்பவற்றைத் தடுக்கும்.</p> <p>இழைய வளர்ச்சி மற்றும் நோயெதிர்ப்புச்சக்தியை உருவாக்க அவசியமாகும். அத்தோடு விட்டமின் C காணப்படும்போது இருப்பு அகத்துறிஞ்சல் சிறப்பாக நடைபெறும். இது குறைவதால்</p>                                                                                   |

|  |                     |                                                                            |                                                                                                                                                                                                             |
|--|---------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>விறற்றமின் C</p> |                                                                            | <p>விரைவில் களைப் படைதல், முரசிலிருந்து குருதி வடிதல், காயங்கள் விரைவில் குணமடையாதிருத்தல் போன்ற நிலைமை கள் ஏற்படும்.</p>                                                                                   |
|  | <p>விறற்றமின் D</p> | <p>மீன், மீன் ஈரல் எண்ணெய், பால், முட்டை, இறைச்சி (காலையில் சூரிய ஒளி)</p> | <p>பற்கள் மற்றும் எலும்பு வளர்ச்சிக்கு அவசியம். இது குறைவதால் எலும்பு விகாரமடையும். அதிகமாவதால் தாகம், உணவில் விரும்பமின்மை, சிறுநீரகங்கள் மற்றும் ஏனைய உறுப்புக்களில் கல்சியம் படிதல் என்பன ஏற்படலாம்.</p> |

#### பயிற்சி செயற்பாடுகள்

- 1) உணவின் முக்கியத்துவம் மூன்றினை எழுதுக.
- 2) பின்வரும் அட்டவணையைப் பூர்த்தி செய்க.

| ஊட்டக்கூறுகள் | அடங்கியுள்ள உணவுகள் |
|---------------|---------------------|
| காபோவைதரேற்று |                     |
| கொழுப்பு      |                     |
| புரதம்        |                     |
| விறற்றமின்    |                     |
| கனியுப்பு     |                     |

- 3) நுண் ஊட்டப் போசணைப்பதார்த்தங்கள் எமது உடலுக்கு ஆற்றும் தொழில்களை எழுதுக.

## உணவுக் கூம்பகம்



ஒரு தினத்துக்கான உணவு வேளைகளைக் காலை, மதியம், இரவு எனப் பிரதான மூன்று வேளைகளாகவும், காலை 10 மணிக்கும், மாலை 3 மணிக்குமிடையே இரு இடைநேர உணவு வேளைகளையும் ஆக்கிக் கொள்ளலாம்

## பயிற்சி செயற்பாடுகள்

- 1) உணவுக் கூம்பினை வரைக.
- 2) இறைச்சி மீன் முட்டை பருப்பு வகை என்பன நாளொன்றிற்கு எத்தனை பங்காப அமைய வேண்டும்?
- 3) நாளொன்றின் உணவு வேளையில் மிகவும் குறைவாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய போசணைப் பதார்த்தம் எது?
- 4) உணவு வேளையொன்றினை திட்டமிடும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்களை எழுதுக.

