அலகு: ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்வோம்

உணவு வேளையொன்றினை திட்டமிடும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்

- உணவின் போசனைத்தன்மை உயர்வாக இருத்தல்
- நிறம் மணம் சுவை என்பன் விருப்பத்திற்குரியதாக இருத்தல்
- பல்வேறு சமையல் முறைகளை கைக்கொள்ளல்
- வெவ்வேறு வகையான உணவுகளை உள்ளடக்கிக் கொள்ளல்

பயிற்சி செயற்பாடுகள்

1) பின்வரும் உணவுகளினால் எமது உடலிற்கு ஏற்படும் பாதிப்புகளை குறிப்பிடுக.

   அதிக எண்ணெய்

   அதிக சீனி

   அதிக உப்பு

2) ஒரு நாளில் உள்ளடக்கப்பட வேணடிய சீனியின் உச்ச அளவு எத்தனை தேக்கரண்டிகளாகும்?

3) உணவு சமைக்கும் போது நாம் கடைபிடிக்க வேண்டிய சுகாதார வழிமுறைகளை எழுதுக.

4) உணவினை வாங்கும் போது கடைபிடிக்க வேண்டி விடயங்களை எழுதுக.

பாரம்பரிய உணவுகள்

மனித வரலாற்றில் ஆரம்பகாலம் முதலே உணவானது வாழ்க்கையுடன் இணைந்து காணப்படுபின்றது.மனித இனத்தின் வெற்றி உணவு மற்றும் அது தொடர்பான கலாசாரத்துடன் காலத்திற்கு பாலம் மாற்றமடைந்து வருகின்றது.

பயிற்சி செயற்பாடுகள்

1) சுவைச்சரக்குகள் காரணமாக கிடைக்கும் அனுகூலங்களை எழுதுக.
2) நாம் பயன்படுத்தும் இயற்கை சுவையூட்டிகள் சிலவற்றை எழுதுக?
3) அச்சுவையூட்டிகளில் உள்ள மருத்துவ குணங்களை பட்டியற் படுத்துக.
4) போசணையை அதிகரிப்பதற்காக எமது நாட்டிலட தயாரிக்கப்படும் பாரம்பரிய உணவு வகைகளை எழுதுக.
5) பின்வரும் அட்டவணையை பூரணப்படுத்துக.

உணவைப் பேணும் முறைகள்	அம்முறைகளில் பேணகடகூடிய உணவு வகைகள்
உலர்த்துதல்	
உப்பிடல்	
புகையூட்டுதல்	