



## சபரகமுவ மாகாணக் கல்விப் பணிமனை விடுமுறைகால செயலட்டை

தயாரிப்பு - மாவனல்லை கல்வி வலயம்  
(ஆசிரிய ஆலோசகர் M.S.S. முபீதா)

சுற்றாடல் சார் செயற்பாடுகள்.

3-ம் வாரம்

பாடம் 06 - எமது உணவு

1. போசணை உணவுத்தட்டு ஒன்றில் இருக்கக்கூடிய போசணைக் கூறுகள் எவை?

- .....
- .....
- .....

2. பின்வரும் போசணைக் கூறுகள் குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

❖ காபோவைதரேற்று	
❖ புரதம்	
❖ கொழுப்பு	
❖ கனியுப்புக்கள்	
❖ விற்றமின் - A	
❖ விற்றமின் - B	

3. உணவு விஷமாவதற்குக் காரணம் என்ன?

- .....
- .....
- .....

4. நாற்று மேடைகளில் உணவு எவ்வாறு விஷமாகும்.

- .....
- .....
- .....

5. வீடுகளில் உணவு விஷமாகும் விதத்தைக் குறிப்பிடுக.

- .....
- .....
- .....