Weekly School Department of Education, Sabaragamuwa Province

சப்பிரகமுவ மாகாண கல்வித் திணைக்களம் வாராந்தப் பாடசாலை

8 தரம்

பாடம் : செயன்முறைத் தொழினுட்பத் திறன்கள்

வாரம் : 04 (17.05.2021 – 21.05.2021)

Prepared by - Embilipitiya Zone

அன்பார்ந்த மாணவர்களுக்கு!

உணவு பாடத்திற்கான பின்வரும் தலைப்புக்களிற்கான குறிப்புக்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளது அவற்றை பயிற்சிக் கொப்பியில் பிரதிசெய்யவும்.

பழுதடைதலைக் குறைக்கும் வகையில் உணவைத் தயார் செய்தல்

- **உணவின் சுகாதார ரீதியான தன்மையைப் பேண மேற்கொள்ள வேண்டியவை.**
  - மூலப்பொருட்களில் அகற்ற வேண்டிய பாகங்கள் மற்றும் கழிவுகள் இருப்பின் அவற்றை அகற்றுதல்.
  - நசிவடைந்த, கீறலடைந்த மூலப்பொருட்களைத் தவிர்த்து, தரமான மூலப்பொருட்களைப் பயன்படுத்தல்.
  - சுத்தமான நீரில் பலதடவைகள் கழுவுதல்.
    உதாரணம் : மரக்கறிகள், பழங்கள் ஆகியவற்றை நன்கு கழுவுதல்.
    அரிசி, தானியங்கள், பருப்பு வகைகளை அரித்து கல், மணலை நீக்குதல்.

- **உணவு பழுதடைதலைக் குறைக்க உணவு தயாரிப்பவரின் ஆரோக்கியம் தொடர்பாக கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்.**
  - கைகளைச் சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவிச் சுத்தமாக்கிக் கொள்ளல்.
  - உணவு சமைப்பதற்குப் பயன்படுத்தும் கையுறைகளை அணிதல்.
  - சுத்தமான ஆடைகளை அணிதல்.
  - தலைக்கவசம் அணிதல்.

- **உணவு தயாரிக்கும் இடம், உபகரணங்கள், கருவிகள் ஆகியவற்றின் சுகாதார ரீதியான தன்மையைப் பேணக் கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்.**
  - வேலை செய்யும் மேசை, வெட்டுப்பலகை, கத்தி, கரண்டி போன்றவை சுத்தமாக இருத்தல்.
  - பாத்திரங்களைச் சவர்க்காரமிட்டு சுத்தமான நீரினால் கழுவுதல்.
  - சுத்தமான நீரில் பலதடவைகள் கழுவுதல்.

- **பொதியிடும் பதார்த்தங்களின் சுகாதாரரீதியான தன்மையைப் பேணக் கவனிக்க வேண்டியவை.**
  - போத்தல்களை பயன்படுத்துவதாயின் அவற்றைக் கொதிநீரில் அவித்தல்.
  - நன்கு மூடக்கூடிய பொதிகளைப் பயன்படுத்துதல்.
  - பொதிகளினூடாக நீராவி அல்லது பிற வாயுக்கள் உட்செல்லாதிருத்தல்.
  - பொதியில் நீராவி வாயுக்கள் தேங்கி நிற்பதைத் தவிரத்தல்.

பப்பாசி அச்சாறு தயாரித்தல்

1	தேவையான பொருட்கள், உபகரணங்கள் பாத்திரங்களைத் தெரிவு செய்தல்
2	பப்பாசிக் காயொன்றை (1kg நிறை) தோல் மற்றும் விதைகளை நீக்கி சிறுதுண்டுகளாக வெட்டுதல்
3	அத்துண்டுகளைக் கொதிநீரில் 3 நிமிடம் வரையில் அமிழ்த்தி வைத்தல்
4	வடிதட்டைப் பயன்படுத்தி நீரை வடித்து உலர்ந்த துணித்துண்டினால் பப்பாசித் துண்டுகளின் ஈரத்தை ஒற்றியெடுத்தல்.

5	பப்பாசித் துண்டுகளுக்கு உப்புத்தூள், கடுகுத்தூள், வினாகிரி என்பவற்றைத் தேவையான அளவில் சேர்த்துப் பிளாத்திக்கு கரண்டியினால் கலத்தல்.
6	உலர்ந்த கண்ணாடிக் குவளை அல்லது பிளாத்திக்குப் போத்தல்களில் இட்டு இறுக்கமாக மூடி கொதிநீரில் சில நிமிடங்கள் வரை அமிழ்த்தி வைத்தல்.