7. ஆரோக்கியமாக வாழ சரியான உணவு முறைகளைக் கடைப்பிடிப்போம்

கீழ் தரப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்கான விடைகள் சரியாயின் (✔) எனவும் பிழையாயின் (X) எனவும் குறிப்பிடுக.

1. கலவன் கறி , பயற்றம் பாற்சோறு ஆகிய கலப்புணவுகள் போசணை அதிகம் ( )
2. கீரைச்சுண்டலுக்கு எலுமிச்சை சேர்த்தல் இரும்பு உடலுக்கு அகத்துர்ஞ்ச உதவும் ( )
3. மாப்போசணைகள் தேவையான அளவு உடலுக்கு கிடைக்காத போது மந்த போசணை ஏற்படும் ( )
4. மாப்போசணைகள் அதிகமான அளவு உடலுக்கு கிடைக்கும் போது அதி போசணை ஏற்படும் ( )
5. உணவு பொருட்கள் உற்பத்தி செய்யும் போது இரசாயனக் கிருமிநாசினிகள் பயன்படுத்துதல் நன்று ( )
6. கீழ் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள நுண் போசணைகள் குறைபாடு காரணமாக ஏற்படக் கூடிய பிரச்சினைகளை தருக.

   இரும்பு குறைபாடு - .....

   அயடீன் குறைபாடு - .....

   விட்டமின் A குறைபாடு - .....

   கல்சியம் குறைபாடு - .....

7. குறையூட்டம் காரணமாக ஏற்படக் கூடிய பிரச்சினைகள் 4 தருக

   .....
   .....
   .....

8. அதிபோசணையிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள செய்யக் கூடிய நடவடிக்கைகள் சில தருக .

   .....
   .....
   .....

9. போசணை அடங்கிய இடை உணவுகள் (Healthy Snacks) சில தருக

   .....
   .....

10. அதிபோசணை காரணமாக ஏற்படக் கூடிய தொற்றாத நோய்கள் 3ஐ தருக.

   .....
   .....
   .....