7. ஆரோக்கியமாக வாழ சரியான உணவு முறைகளைக் கடைப்பிடிப்போம்

சரியான விடையின் கீழ் கோடிடுக.

1. அதிபோசணையினால் ஏற்படக்கூடிய நோய் நிலை
   i. வயிற்றோட்டம் ii. நீரிழிவு iii. கொலரா iv. கோரோனா

2. கீழ் தரப்பட்ட உணவுகளில் போசணை குறைந்த உணவு
   i. பயற்றுப்பாற்சோறு ii. ஏழு வகைக் கறி iii. சோசேஜஸ் iv. கலவன் கீறை

3. ஆரோக்கியமான இடை உணவு அல்லாதாது
   i. சமூசா ii. சவ்வரிசிக் கஞ்சி iii. எள்ளுருண்டை iv. உடன் பழச்சாறு

4. எமக்கு காபோவைதரேற்று தரும் உணவு
   i. பால் ii. முட்டை iii. சோறு iv. இறைச்சி

5. ஆரோக்கியமான உணவை பெறும் போது கவனிக்க வேண்டிய அம்சம் அல்லாதது
   i. போசணைத்தன்மை ii. புதியவை iii. விலை அதிகம் iv. தூய்மை

6. உடலுக்கு தேவையான போசணை அளவு தேவையை விட அதிகரித்தல் அல்லது குறைதல் காரணமாக ஏற்படும் போசணைப் பிரச்சினையாவது.
   i. மந்தபோசணை ii. குறையூட்டம் iii. அதிக போசணை iv. குறளாதல்

7. தொற்று நோய் அல்லதது
   i. வயிற்றோட்டம் ii. உயர்குருதி அமுக்கம் iii. சராம்பு iv. தடிமன்

8. விற்றமின் A குறைபாடு காரணமாக ஏற்பக்கூடிய நிலை
   i. கண்டமாலை ii. குருதிச்சோகை iii. மாலைக்கண் iv. என்பு வளர்ச்சி பாதிக்கப்படல்