7. ஆரோக்கியமாக வாழ சரியான உணவு முறைகளைக் கடைப்பிடிப்போம்

கீழ் தரப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக

1. உடலுக்கு தேவையான சக்தியை வழங்கும் உணவு வகைகள் 5ஐ குறிப்பிடுக
2. விற்றமின், கனியுப்புக்கள் மூலம் உடலுக்கு கிடைக்கும் பயன்கள் எவை.
3. மாஊட்டம், நுண்ணூட்டம் என்பவற்றை வெவ்வேறாகத் தருக
4. ஆரோக்கியமான உணவை தெறிவு செய்யும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய காரணிகள் 5 தருக.
5. உணவு உற்கொள்ள வேண்டிய அளவை தீர்மானிக்கும் காரணிகள் எவை
6. உடல் வளர்ச்சிக்கு தேவையான போசணைக்கூறு யாது