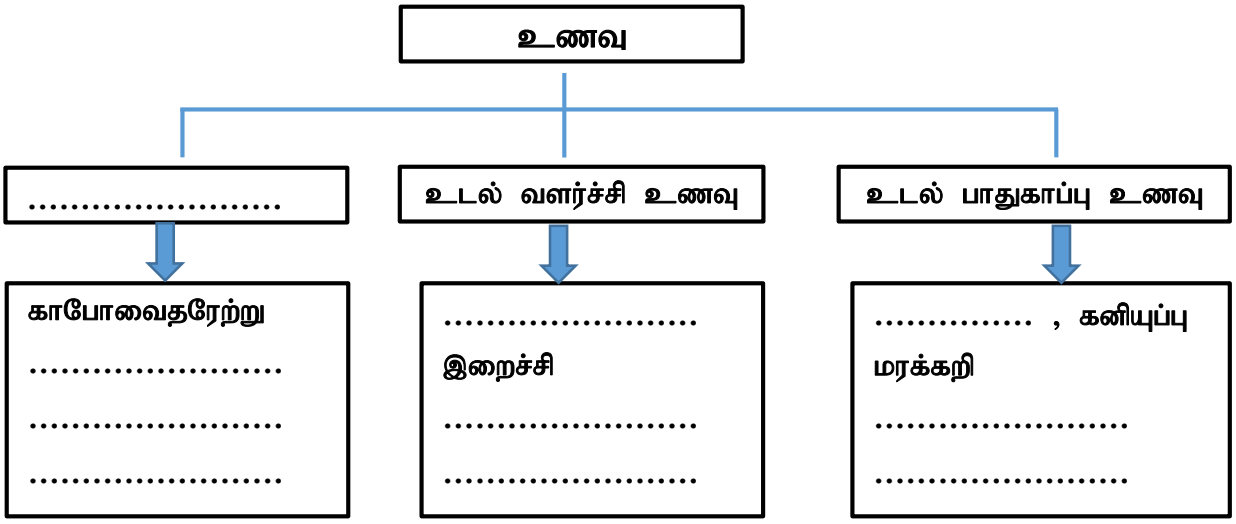
7. ஆரோக்கியமாக வாழ சரியான உணவு முறைகளைக் கடைப்பிடிப்போம்

- **கீழ் தரப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்கான விடை தருக**

1. ஆரோக்கியமான உணவு வேளையொன்றில் அடங்கியுள்ள போசணைகள் எவை?
   .....
   .....
2. நீர் மேலே குறிப்பிட்ட போசணைகளை மா போசணை, நுண் போசணை என வகைப்படுத்துக.

மா போசணை	நுண் போசணை
உ + ம் : காபோவைதரேற்று	

3. கீழ் தரப்பட்டுள்ள குறிப்பை நிறப்புக



4. ஆரோக்கியமான உணவைப் பெற்றுக் கொள்ளும் போது கவனிக்க வேண்டிய அம்சங்கள் 3ஐ குறிப்பிடுக
   .....
   .....
   .....
5. உணவை தெரிவு செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய அம்சங்கள் 3ஐ குறிப்பிடுக
   .....
   .....
   .....