7. ஆரோக்கியமாக வாழ சரியான உணவு முறைகளைக் கடைப்பிடிப்போம்

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

1. உயிரிகளின் நிலவுகைக்கு போசாணை உணவு தேவையாகும் ( )
2. காபோவைதரேட்டு, புரதம், இலிப்பிட்டு என்பன மாபோசணையாகும் ( )
3. நாளொன்றுக்கு தேவையான போசணை பெறுவதற்கு உணவு வகைகள் ஒவ்வொன்றை பெற்றுக் கொள்ளுதல் போதுமானதாகும் ( )
4. நுண் போசணை குறைபாடு காரணமாக உடற்பருமன் அதிகரிக்கும் ( )
5. குறளாதல் என்பது உயரத்துக்கு ஏற்ற நிறை இன்மையாகும் ( )
6. மந்த போசணை காரணமாக ஆளுமை விருத்தி பாதிக்கப்படும் ( )