

♥ கனியுப்பு வகைகளும், அவை அடங்கியுள்ள உணவு வகைகளும்.

கனியுப்பு	அடங்கியுள்ள உணவுகள்	தொழில்
கல்சியம்	பால், கீரை வகை, நெத்தலி போன்ற சிறிய மீன்கள்	என்பு பல் உறுதி குருதி உறைதல்
பொசுபரசு	பால் , முட்டை, வெள்ளைப்பூண்டு , கரட்	என்பு பல் உறுதி, தசைகளின் உறுதி
இரும்பு	எள்ளு, ஈரல், கீரைவகை	ஈமோகுளோபின் உற்பத்தி சுறுசுறுப்பு
சோடியம்	உணவில் பயன்படும் கறியுப்பு பால், முட்டை, இறைச்சி	சமிபாட்டை ஒழுங்காக்கல்
அயடின்	கடலுணவு, அயடின் சேர்ந்த உப்பு	புத்தி, ஞாபகசக்தி

♥ நார்ப்பொருள்கள்

◆ அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள்	தவிட்டரிசி, பழங்கள், மரக்கறிகள், தானியவகைகள்
◆ முக்கியத்துவம்	1) கொழுப்புத்தன்மையான கூறுகள், வெல்லம் உடலில் அகத்துறிஞ்சலை குறைத்தல். 2) மலச்சிக்கலை நீக்கல்.

♥ நீரின் முக்கியத்துவம்

- 1) உடலைக் குளிர்ச்சியாகப் பேணல்.
- 2) கலச்செயற்பாட்டிற்கான பதார்த்தங்களைக் கொண்டு செல்லல்.
- 3) மலச்சிக்கலைத் தடுத்தல்.

01. சுருக்கமான விடை தருக.

1) மாப்பொருள், வெல்லம் அதிகளவில் அடங்கியுள்ள உணவின் பிரதான போசணைக்கூறு எது?

.....

2) உடல் வளர்ச்சியில் பங்கெடுக்கும் போசணைக்கூறு எது?.....

3) திண்மநிலையில் காணப்படும் இலிப்பிட்டை எவ்வாறு அழைப்பர்?.....

4) மூல நோய் ஏற்படும் வாய்ப்பைக் குறைக்கும் உணவின் கூறு எது?.....

5) முட்டை, சோயா, இறைச்சியில் அதிகளவில் காணப்படும் கூறு யாது?.....

6) கடலுணவை அதிகளவில் உட்கொள்ள வேண்டியதன் முக்கியத்துவம் யாது?

.....

7) விற்றமின் C அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் 2 தருக.

i)..... ii)

8) குரக்கன் தானியத்தில் அதிகளவில் அடங்கியுள்ள கூறு எது?.....

9) நீரின் முக்கியத்துவங்கள் 2 தருக.

10) ஈமோகுளோபின் அளவு குருதியில் அதிகரிக்க உட்கொள்ள வேண்டிய உணவுகள் 2 தருக.

i)..... ii)