



♥ ඉනෑවිල් අඟන්කියුණ්ලා පිරතාන පොච්චෙක්කුරුක්කළ

- 1) කාපොඛවතුරෝග්‍රහු
 - 2) පුරතම්
 - 3) ණිලිපිට්ටු
 - 4) විශ්‍රාමින්ක්කළ
 - 5) කනියුප්පුක්කළ
- ◆ න්‍රේ , නාර්පජොරුත්කගුණම් ඉනෑවිල් අඟන්කියුණ්ලාන.

පොච්චෙක්කුරුක්කළ	අඟන්කියුණ්ලා ඉනෑවුක්කළ	පයෙන්ක්කළ
කාපොඛවතුරෝග්‍රහු	ශොරු, පාණ්, ස්කීන්, පුරප්පලාකකාය්	<ul style="list-style-type: none"> • ඉතළුක්කුත් තොගවයාන සක්ති බුද්ධික්කල්.
පුරතම්	මුට්ටෙ, තොයා, සාලෙලමීන්, මිශ්‍රණ්ස්	<ul style="list-style-type: none"> • ඉතළුවුණ්ලා තොය්වතෙන්ත පාකන්කලා මීනාමෙත්තාල්, • ඉතළු වෙළුර්ස්ස්
ශිලිපිට්ටු	මුට්ටෙ මණ්ඩා, කරු, තයිර්, බෙවෙනුයා, තොන්කාය්, එන්	<ul style="list-style-type: none"> • ඉතළුක්කුත් තොගවයාන සක්ති බුද්ධික්කල්.

- ♥ අඟන්කියුට්ටු - 1. ගන්නෙයා - තිරවනිලෙයිල් කාණප්පැටුම් , තාවරාන්කලිල් කාණප්පැටුම්.
 2. කොඩුප්පු - ඉරළාව තින්ම නිලෙ , බිලංගුකලිල් කාණප්පැටුම්.
- ♥ බිශ්‍රාමින්ක්කළ , කනියුප්පුක්කළ - තොගවයාන මූල්‍ය පාතුකාප්පු

බිශ්‍රාමින්ක්කළ	අඟන්කියුණ්ලා ඉනෑවුක්කළ
A	ඡාල්, පාල්, කරු, සුඹා ගන්නෙයා , මණ්ඩා පැමු බැකෙ
B	තානියවකෙ, මිශ්‍රණ්ස්, මුට්ටෙ, මීන්, කුඩා පස්සෙ නිශ්චාරු කාය්කුරුක්කළ
C	තොගෙ, බෙවෙනුයා, නෙල්ලි, තක්කාලි, කාය්කුරුක්කළ
D	ශුරියුණි, බෙවෙනුයා, මීන්, පාල්
E	කොතුමෙ, තානියාන්ක්කළ, කීරුවකෙ, කුඩා පස්සෙ නිශ්චාරු කාය්කුරුක්කළ
K	කොවා, පුක්කොවා, පසලි

♥ கணியுப்பு வகைகளும், அவை அடங்கியுள்ள உணவு வகைகளும்.

கணியுப்பு	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 போசனைக்கூறு எது?

.....

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

3) திண்மீனிலையில் 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)