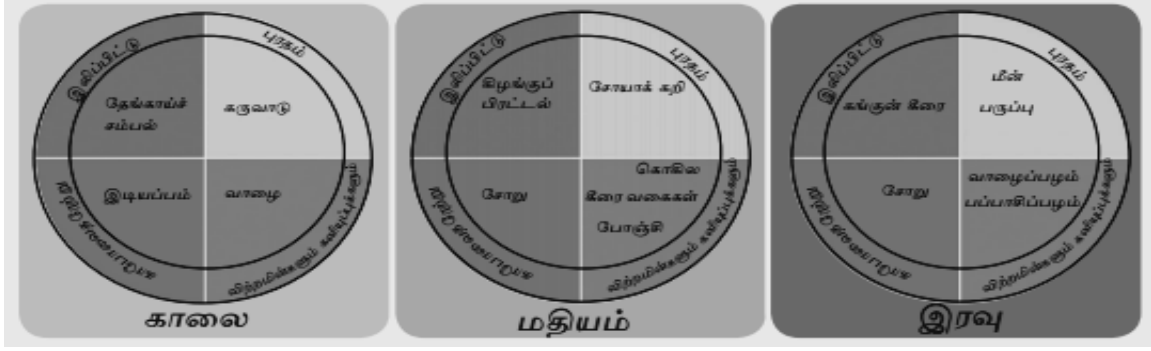




- ♥ சகல போசணைக்கூறுகளுடன் நார்ப்பொருள்களையும் தேவையான அளவில் உள்ளடக்கிய உணவு சமநிலை உணவு எனப்படும்.
- ♥ நாளொன்றுக்காகத் தயார் செய்யப்பட்ட மூன்று வேளை சமநிலை உணவுகள்.



- சமநிலை உணவைப் பெறாவிடின் ஏற்படும் **பாதகவிளைவுகள்**.
  1. உடல் வளர்ச்சி குறைவு / கூடுதல்.
  2. தொற்றுநோய் / தொற்றா நோய் ஏற்படல்.
  3. உடல் சோர்வு / நலிவடைதல்.
- **மனிதனுக்கு ஏற்படும் குறைபாட்டு நோய்கள்**.
  1. விற்றமின் D - ரிக்ககற்சீயா
  2. விற்றமின் B - பெலகிரா
  3. விற்றமின் C - ஸ்கேவி (முரசு கரைதல்)
  4. விற்றமின் A - பீற்றோப் புள்ளி
  5. அயடின் - கண்டமாலை.

#### சுருக்கமான விடை தருக.

- 1) சமநிலை உணவு கொண்டிருக்க வேண்டிய போசணைக்கூறுகள் எவை?  
.....
- 2) கடலுணவை மிகவும் அரிதாக உட்கொள்ளும் ஒருவர் எவ்வாறான நோய்நிலைமைக்கு ஆளாகுவார்?  
.....
- 3) விற்றமின் A குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோய் யாது? .....
- 4) முரசு கரைதல் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க நாம் உட்கொள்ள வேண்டிய உணவுகள் 2 தருக.  
1..... 2. ....
- 5) எளிய வெல்லத்திற்கு உதாரணம் தருக.