



சப்ரகமுவ மாகாண கல்வித் திணைக்களம் - வாராந்த பாடசாலை

தரம் : 10

வாரம் : 34

பாடம் : சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

ஆசிரியை : திருமதி .கி. மலர்மனி
கே/தெஹி /திகலை தமிழ் வித்தியாலயம்

1. போசணைக் குறைப்பாட்டைத் தவிர்ப்பதற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை?
2. கர்ப்ப காலத்தில் தாயின் நிறையில் போதியளவு அதிகரிப்பு ஏற்படாமைக்கான காரணங்கள் எவை?
3. போசணைக் குறைப்பாட்டில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகள் எவை?
4. உணவுப் பாதுகாப்பு என்றால் என்ன?
5. உணவுப் பாதுகாப்பில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகள் எவை?
6. உணவைப் பேணிப் பாதுகாத்தலுக்கு இடையூறாக இருக்கும் காரணிகள் எவை?
7. உணவுப் பழுதடைதல் என்றால் என்ன?
8. உணவின் இயல்பில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் எவை?
9. உணவு பழுதடைதலை தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள் எவை?
10. உணவுப் பழுதடையும் சந்தர்ப்பங்களை குறிப்பிடுக?