



**சப்ரகமுவ மாகாண கல்வித் திணைக்களம் - வாராந்த பாடசாலை**

**தரம் :10**

**வாரம் : 33**

**பாடம் : சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்**

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

01. விற்றமின் A அடங்கியுள்ள உணவுகள் எவை?
02. விற்றமின் A குறைப்பாட்டினால் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?
03. பின்வரும் அட்டவணையை பூர்த்தி செய்க.

| விற்றமின்A<br>குறைப்பாட்டிற்கான<br>காரணங்கள் | விற்றமின்A<br>குறைப்பாட்டினால்<br>ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் | பாதிப்பைக் குறைக்க<br>மேற்கொள்ளவேண்டிய<br>நடவடிக்கைகள் |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|                                              |                                                          |                                                        |
|                                              |                                                          |                                                        |
|                                              |                                                          |                                                        |
|                                              |                                                          |                                                        |

04. அயுடன் அதிகளவு காணப்படும் உணவுகள் எவை?
05. அயுடன் குறைப்பாட்டினால் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?
06. பின்வரும் அட்டவணைகளை பூரணப்படுத்துக?

| அயுதன்<br>குறைப்பாட்டிற்கான<br>காரணங்கள் | அயுதன்<br>குறைப்பாட்டினால்<br>ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் | பாதிப்பைக் குறைக்க<br>மேற்கொள்ள வேண்டிய<br>நடவடிக்கைகள் |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                          |                                                      |                                                         |
|                                          |                                                      |                                                         |
|                                          |                                                      |                                                         |
|                                          |                                                      |                                                         |

| கல்சியம்<br>குறைப்பாட்டிற்கான<br>காரணங்கள் | கல்சியம்<br>குறைப்பாட்டினால்<br>ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் | பாதிப்பைக் குறைக்க<br>மேற்கொள்ளவேண்டிய<br>நடவடிக்கைகள் |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|                                            |                                                        |                                                        |
|                                            |                                                        |                                                        |
|                                            |                                                        |                                                        |
|                                            |                                                        |                                                        |