

உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடல்

- 01) வெவ்வேறு உணவுத் தொகுதிகளுக் கேற்ப சமைக்காத 100 கிராம் உணவில் அடங்கியுள்ள போசணைப் பெருமானத்தைக் காட்டும் அட்டவணை எப் பெயரால் அழைக்கப்படும்?
- 02) உணவு வேளையில் நாளாந்தம் உள்ளடக்க வேண்டிய உணவின் அளவுகளைக் (அலகு) காட்டும் குறிப்பு யாது?
- 03) ஒவ்வொருவரும் நாளாந்தம் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டிய போசணை அளவுகளைக் காட்டும் அட்டவணை எது?
- 04) சிபாரிசு செய்யப்பட்ட நாளாந்த போசணைத் தேவை அட்டவணை மூலம் எவ் விடயங்களை விளங்கிக் கொள்ள முடியும்?
- 05) உணவுக் கூம்பகத்தில் மிகக் குறைவாக உள்ளெடுக்கப்படும் உணவுத் தொகுதி யாது?

06) தனியொருவரின் நாளாந்த உணவு வேளைகளில் பின்வரும் உணவுகள் உள்ளடக்கப் பட்டிருந்தன. அவற்றின் போசணைப் பெறுமதியைக் கணிப்பிடுக.

- தவிட்டு அரிசி 250
- மீன் 70
- பருப்பு 100
- வல்லாரை 25
- கர்ட் 25
- தயிர் 50

உணவின் தரப்பண்பை பேணல்

01) உணவின் தரப்பண்புகளை நிர்ணயிக்கும் காரணிகளைக் குறிப்பிடுக.

02) தயாரிக்கப்பட்ட உணவுப் பொருட்களில் தரச்சான்றிதழை உறுதி செய்ய பயன்படுத்தப்படும் குறியீடுகள் எவை?

03) உணவுப் பொருட்களில் அடங்கியுள்ள ஒட்சியேற்ற நிரோதிகளாக அமைந்துள்ள விற்றமின்கள் எவை?

04) புதிய முட்டையை எவ்வாறு இனம் காண்பீர்கள்?

- 05) உணவை பழுதடையாது பாதுகாக்கும் திரவம் யாது?
- 06) குளிர்சாதனப் பெட்டியில் இறைச்சி, மீன் வகைகளை எவ்வாறு களஞ்சியப்படுத்துவீர் ?
- 07) பழ வகைகளை எவ் வெப்பநிலையில் களஞ்சியப்படுத்துவீர்?
- 08) அப்பில், வாழைப்பழம் போன்ற வெட்டப்பட்ட உணவின் மேற்பரப்பு கபில நிறமடைவதற்கான காரணம் யாது?
- 09) உணவை சமைப்பதற்கு முன், தயாரிக்கும் போது பல்வேறு செயற்பாட்டிற்கு உட்படும் படிமுறைகள் எவை?
- 10) பழங்களை சுத்தம் செய்யும் முறையை விளக்குக.