



மாகாணக்கல்வித் திணைக்களம் - சப்பிரகமுவ
வாராந்த பாடசாலை - 2021
தரம் - 10

மனைப்பொருளியல்

தயாரிப்பு : M.L.F. சஹீகா
கே / தெஹி/ சுலைமானியா கல்லூரி
கன்னத்தோட்டை

உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடல்

● எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

1. உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடும் போது கவனிக்க வேண்டிய மிக முக்கியமான விடயங்கள் எவை?
.....
.....
.....
2. போசணை அட்டவணை என்றால் என்ன?
.....
.....
3. உணவுப் பொருட்களில் அடங்கியுள்ள பெரும் போசணைகளை அளக்கும் அலகு எது?
.....
4. உணவு வேளைகளைத் திட்டமிட வழிகாட்டக்கூடிய மூலாதாரங்கள் எவை?
.....
.....
5. போசணை அட்டவணையைப் பயன்படுத்தி உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள் நான்கு தருக.
1. 2.
3. 4.
6. உணவுவேளைகளைத் தயாரிக்கும் போது நேரத்தை சிக்கனப்படுத்தக்கூடிய முறைகள் எவை?
.....
.....

7. உணவுக் கூம்பகத்தில் அடங்கியுள்ள உணவுத் தொகுதிகள் எவை?

.....
.....

8. உணவுக் கூம்பகத்தின்படி நாளாந்தம் மிகக் குறைந்த அளவு உள்ளெடுக்க வேண்டிய உணவுகள் எவை?

.....
.....

9. சிபாரிசு செய்யப்பட்ட நாளாந்த போசணைத் தேவை அட்டவணை தயாரிக்கும் போது கவனத்தில் கொள்ளப்படாத விடயங்கள் எவை?

.....
.....

10. 16 – 18 வயது ஆண், பெண் பிள்ளைகளுக்கான புரதத் தேவை அளவு யாது?

.....