

- போசணை அட்டவணையில் பின்வரும் தொகுதிகளின் கீழ் உணவுப்பொருட்களை இனங்காணலாம்.

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| • தானியங்கள் | • அவரையினம் |
| • மரக்கறிகள் | • பழங்கள் |
| • இலைகறி வகை | • கிழங்கு வகை |
| • விலங்குணவுகள் | • எண்ணெயும் கொழுப்பும் |
| • பாலும் பாலுற்பத்திகளும் | • எண்ணெய் தன்மையுள்ள விதைகள். |

- இவ்வுணவுப் பொருட்களில் அடங்கியுள்ள பெரும் போசணைகள் கிராம் அலகினாலும் நுண்போசணைகள் மில்லிகிராம் அல்லது மைக்கிரோ கிராமினாலும் காட்டப்பட்டுள்ளன. சக்தியானது கலோரியினால் குறிக்கப்படுகின்றது.

- போசணை அட்டவணையைப் பயன்படுத்தி உணவு வேளை திட்டமிடுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள்

☞ சிறந்த போசணையைப் பெறுவதற்கு பொருத்தமான உணவுகளைத் தெரிவு செய்யலாம்.

☞ வெவ்வேறு உணவுத் தொகுதிகளுக்குரிய உணவுப் பொருட்களைத் தெரிவு செய்யலாம்

☞ ஒவ்வொரு உணவப்பொருளும் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டிய அளவைத் தீர்மானிக்கலாம்.

☞ உணவு வேளையில் பல்வகைமையை ஏற்படுத்த முடிகிறது.

☞

உணவுக் கூம்பகம்

உணவு வேளையில் நாளாந்தம் உள்ளடக்க வேண்டிய உணவின் அளவுகளைக் (அலகு காட்டும்) குறிப்பு “உணவுக்கூம்பகம் ஆகும்.

- போசணை பெறுமானத்துக்கேற்ப உணவைத் தெரிவு செய்வதற்குப் போசணை அட்டவணை மூலம் அறிவு பெற்றாலும் அவற்றை நாளாந்த உணவு வேளைகளில் உள்ளடக்க வேண்டிய அளவு தொடர்பான விளக்கம் உணவுத் தொகுதிகளின் அளவு (அலகு) ரீதியாக உணவுக் கூம்பகத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.
- கூம்பு வடிவ வரைப்படத்தில் கீழிருந்து மேல்நோக்கி உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள உணவுத் தொகுதிகள் முறையே
- தானியங்களும் தானிய உற்பத்திகளும் கிழங்கு வகையும் (6 – 11 அளவுகள்)
- மரக்கறிகளும் பழங்களும் (2 – 3 அளவுகள்)
- இறைச்சி , மீன், முட்டை, அவரையினம் (3 – 4 அளவுகள்)

- பாலும் பாலுற்பத்திகளும் (1 – 2 அளவுகள்
- சீனி, கொழுப்பு, எண்ணெயும் எண்ணெய் அடங்கிய விதை வகைகளும் (மிகச் சிறிய அளவு)

மேற்குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அளவுகளை அவதானிக்கும் போது நாளாந்த உணவு வேளையில் உள்ளடக்கப்பட வேண்டிய உணவுத் தொகுதிகளின் அளவு எவ்வளவு என்பதனை விளங்கிக் கொள்ள முடிகின்றது.

சிபாரிசு செய்யப்பட்ட நாளாந்த போசணைத் தேவை அட்டவணை .

ஒவ்வொருவரும் நாளாந்தம் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டிய போசணை அளவுகளைக் காட்டும் அட்டவணை சிபாரிசு செய்யப்பட்ட நாளாந்த போசணைத் தேவை அட்டவணை எனப்படும்.

- தனியொருவருக்கு அல்லது குழுவினருக்கு போதியளவு போசணையைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு வழிகாட்டியாக சிபாரிசு செய்யப்பட்ட நாளாந்த போசணைத் தேவை அட்டவணை பயனளிக்கிறது. தற்போது பெற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ள புள்ளி விபரங்களின் அடிப்படையில் சாதாரண ஒருவரின் போசணைத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதற்காகப் பெறக் கூடிய போசணைப்பெறுமானங்களைக் காட்டும் அட்டவணையாகவும் இதனை விபரிக்கலாம்.
- இவ்வட்டவணையை அவதானிக்கும் போது பின்வரும் விடயங்களை விளங்கிக் கொள்ள முடிகிறது.
 1. நாளாந்த போசணைத் தேவையைத் தீர்மானிக்கும் போது ஒரு நியதியாக உடல் நிறை கவனத்திற் கொள்ளப்பட்டுள்ளது.
 2. வயது மட்டம், வாழ்க்கைச் சக்கரத்தின் பல்வேறு விஷேட பருவங்களிலும் சேர்க்க வேண்டிய போசணைகள் அடையாளமிட்டு காட்டப்பட்டுள்ளது.
 3. வளர்ந்தோர் பருவத்தில் போசணைத் தேவை ஆண், பெண் எனக் காட்டப்பட்டுள்ளது.
 4. தனியாளின் தொழிற்பாட்டிற்கு ஏற்ப போசணைத் தேவை வெவ்வேறாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது.
 5. சக்தித் தேவையுடன் ஏனைய போசணைத் தேவைளின் அளவுகள் காட்டப்பட்டுள்ளது.
- சிபாரிசு செய்யப்பட்ட நாளாந்த போசணைத் தேவை அட்டவணையைத் தயாரிக்கும் போது கவனத்திற் கொள்ளப்படாத சில விடயங்கள்.
 - உணவு ஆயத்தம், தயாரித்தல் செயன்முறையின் போது ஏற்படும் போசணை இழப்புகள்.
 - நோய் நிலைமைகளின் போது பெறப்பட வேண்டிய போசணைப் பதார்த்தங்கள் தொடர்பாக மேற்கொள்ள வேண்டிய மாற்றங்கள்.
 - உயிர்ப்பற்ற அனுசேபச் செயற்பாட்டின் போது ஏற்படும் மாற்றங்களுக்கேற்ப போசணைப் பதார்த்தங்களின் தேவை.
- குடும்பத்திற்கான உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடும் போது குடும்ப அங்கத்தவர்களின் போசணை தொடர்பாக கவனம் செலுத்துதல் முக்கியமானது. இதற்காக உணவுக் கூம்பகம், உணவு அட்டவணை, அனுமதிக்கப்பட்ட நாளாந்த போசணைத் தேவை அட்டவணை என்பவற்றைப் பயன்படுத்துதல் வேண்டும். சிறந்த முறையில் திட்டமிடப்பட்ட உணவு வேளையை உண்பதன் மூலம் ஆரோக்கிய வாழ்வை அமைத்துக் கொள்ளலாம்.