

அலகு - 6 எமது உணவு

தரம் - 4

சுற்றாடல்சார் செயற்பாடு

1. காலை உணவு உண்ணாமல் பாடசாலைக்குச் செல்வதால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் எவை?

.....  
.....

2. நீர் உண்ணும் இலைக்கறி வகைகளைக் குறிப்பிடுங்கள்.

.....  
.....

3. நீர் உண்ணும் பருப்பு வகைகளைக் குறிப்பிடங்கள்.

.....  
.....

4. நாம் உணவு உண்பதன் நோக்கம் யாது?

.....  
.....  
.....

5. உடலுக்கு சக்கியை வழங்கும் உணவுகள் எவை?

.....  
.....  
.....

6. உடலுக்கு வளர்ச்சிக்கு உதவும் உணவுகள் எவை?

.....  
.....  
.....

7. உடலை நோயிலிருந்து பாதுகாக்கும் உணவுகள் எவை?

.....  
.....  
.....

8. ஒரு வேளை உணவில் உள்ளடங்க வேண்டிய உணவுகள் எவை?

.....  
.....

9. போசாகாகான மூலிகைப்பானம் தயாரிக்க பொருத்தமான மூலிகைச் செடிகளுக்கு ( T )  
அடையாளம் இடுக.

1. வில்வம் பூ ( )
2. பொன்னாவரசு ( )
3. பூவரசு ( )
4. தேங்காய்ப்பூக்கீரை ( )
5. நன்னாரி ( )
6. ஆல் ( )
7. சாத்தாவரி ( )

8. பொன்னாங்கண்ணி ( )
9. வல்லாரை ( )
10. முடக்கொத்தான் ( )
11. வேரலிக்காய் ( )
12. அரசு ( )
13. கெக்கரி ( )
14. நெல்லிக்காய் ( )

10. மூலிகைப்பானங்களுக்கும் கடையில் வாங்கும் பானங்களுக்கும் இடையிலான  
வேறுபாடுகளை எழுதுக.

மூலிகைப்பானம்

கடையில் வாங்கும் பானம்

.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....

11. மூலிகைப்பானங்களை அருந்துவதால் ஏற்படும் நன்மைகள் எவை?

.....  
.....  
.....

12. உணவை நீண்டகாலம் பேணுவதற்கு முற்காலத்தில் பயன்படுத்திய முறைகள் எவை?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

13. உணவை நீண்டகாலம் பேணுவதற்கு தற்காலத்தில் பயன்படுத்தும் முறைகள் எவை?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

14. உணவை நீண்டகாலம் பேணுவதற்கு பொதியிடப்படுகின்றன பொதியிடப்பட்ட உணவு வகைகளை கொள்வனவு செய்யும் போது கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டிய விடயங்கயகள் எவை?

.....  
.....

15. ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு பதப்படுத்தப்பட உணவா? புதிய உணவா சிறந்தது?

.....

16. பின்வரும் உணவுகளை சில நாட்கள் வைத்து அவதானித்த விடயங்களை அட்டவணையில் நிரப்புக.

உணவு	அடைந்த மாற்றம்
சோறு	
பாண்	
இடியப்பம்	
வாழைப்பழம்	
உழுந்து வடை	
மீன்	

17. உணவு பழுதடைவதற்கு நான்கு பிரதான காரணிகள் பங்களிப்புச் செய்கின்றன அவற்றில் உள்ளடங்குவற்றை அட்டவணையில் நிரப்புக.

விலங்குகளால்	சரியான பொதியிடப்படாமை	சூழற்காரணி	மனிதச் செயற்பாடுகள்
உதாரணம் 1. பூனை 2. .... 3. .... 4. .... 5. ....	உதாரணம் 1. வண்டுகள் 2. .... 3. .... 4. ....	உதாரணம் 1. தூசு படிதல் 2. .... 3. .... 4. .... 5. ....	உதாரணம் 1. மூடாது வைத்தல் 2. .... 3. .... 4. .... 5. ....

18. உணவு பழுதடையாமல் இருப்பதற்கு நாம் செய்யக் கூடிய செயற்பாடுகள் எவை?

.....  
 .....  
 .....  
 .....

19. உணவு பழுதடைவதால் ஏற்படும் நோய்கள் எவை?

.....  
 .....

20. பின்வரும் பாடலை உரத்து வாசிக்கவும்

உணவில் பேராசை கொள்ளாதே  
 உண்ண இன்னும் என்று கேளாதே  
 கிளறிச் சிந்திச் சிதறாதே  
 நின்ற நிலையில் உண்ணாதே!

உணவில் வைத்த கை எடுக்காதே  
 உரத்து சப்புக் கொட்டாதே  
 அழுதபடியே உண்ணாதே  
 அமர்ந்து சுவைத்து (மகிழ்ந்து) உண்பாயே!

1. இப்பாடல் கூறும் படியினை யாது?

.....  
 .....  
 .....