

உணவு

அலகு
1



கற்றல் நோக்கங்கள்

இப்பாடத்தைக் கற்றபின் மாணவர்கள் பெறும் திறன்கள்

- ❖ சமைத்த மற்றும் சமைக்காத உணவுப்பொருள்களை வேறுபடுத்துதல்
- ❖ பல்வேறு சமைக்கும் முறைகளை ஒப்பிட்டுப் பார்த்தல்
- ❖ பல்வேறு வகையான சமையல் பாத்திரங்களைப் பற்றி விளக்குதல்
- ❖ சுகாதாரமான உணவு மற்றும் உடல்நலக் குறைவின்போது உண்ணும் உணவுகளை அடையாளம் காணுதல்
- ❖ உணவை வீணாக்கக்கூடாது என்பதன் முக்கியத்துவத்தை விளக்குதல்



Y4B9M2

அறிமுகம்

உணவானது வாழ்க்கையின் அடிப்படைத் தேவைகளுள் ஒன்று. நமது அனைத்து வேலைகளுக்கும் தேவையான ஆற்றல் உணவிலிருந்தே கிடைக்கிறது. இயற்கையில் கிடைக்கும் உணவுப்பொருள்கள் நமது உடலுக்குத் தேவையான அனைத்து ஊட்டச்சத்துக்களையும் அளிக்கின்றன. ஆனால், நாம் விளம்பரங்களைப் பார்த்து துரித உணவுகளால் ஈர்க்கப்பட்டு வருகிறோம். இந்தப் பாடத்தில் நமக்கு நன்மை தரும் உணவுகள், உணவு சமைக்கும் முறைகள், உணவை வீணாக்காமல் இருக்க வேண்டியதன் முக்கியத்துவம் ஆகியவை குறித்து விரிவாகக் காண்போம்.

1. உணவு



செய்து கற்போம்

கீழ்க்காணும் உணவுப்பொருள்களை வகைப்படுத்துக.

(கேரட், முட்டை, தேங்காய் எண்ணெய், பால், முள்ளங்கி, இறைச்சி, உருளைக்கிழங்கு, தயிர், கத்தரி, வெண்டைக்காய், மீன், முருங்கைக்காய், வெண்ணெய், வெங்காயம், மோர், வெள்ளரிக்காய், நெய்)

தாவரங்களிலிருந்து பெறப்படும் உணவுப்பொருள்கள்	விலங்குகளிடமிருந்து பெறப்படும் உணவுப்பொருள்கள்