அக்டோபர் மாதப்பாடம்

PAGE:
DATE: / /

பாடம் - 25

உடல் நலம் காக்கும் உணவுகள்

I ஒரு சில அறிவோம்

1. பணி - வேலை
2. சக்தி - ஆற்றல்
3. சுக்கனி - மா, பலா, வாழை.

II வினாவிடை

1. குமரன் எங்குச் சென்றான்?
குமரன் உலக உணவு நாள் கண்காட்சிக்குச் சென்றான்.

2. கேரட் தன்னைப் பற்றி என்ன கூறியது?
கேரட் உயிர்ச்சத்து 'ஏ' மற்றும் 'சி' நிறைந்திருப்பதாகவும், கண்கள் மற்றும் இதயத்தின் நலன் காப்பதாகவும் கூறியது

3. சுக்கனியின் சுதந்திரமானது எது? அதன் பயன் என்ன?
சுக்கனிகளின் சுதந்திரமானது மனம்படி
* நாளச்சத்து அதிகம் உள்ளது.
* உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் நெஞ்சுவலியைக் குறைக்கும்.

* நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.

புத்தகப் பயிற்சி பக்கம்: 95 – 103 வரை