

வளரிளம் பருவமடைதல்

துணை தலைப்பு: வளரிளம் பருவத்தினரின் ஊட்டச்சத்துத் தேவைகள் , வளரிளம் பருவத்தினருக்கான தனிப்பட்ட சுகாதாரம்

பிரிவு 1

Q1. கோடிட்ட இடங்களை நிரப்புக :

- 1 வளரிளம் பருவத்தில் _____ மிகவும் முக்கியமானதாகும்.
- 2 _____ என்பது ஒரு மனிதனின் ஆளுமையினைக் குறிக்கும் தெளிவான குறியீடாகும்.

Q2. பின்வரும் கூறுகளை அவற்றின் தொடர்புடைய எதிர்ப் பகுதிகளுடன் பொருத்
A

a இரும்பு	எலும்பின் எடை அதிகரிப்பு
b கால்சியம்	தேராய்மைத் தடுக்கிறது
c கனிமங்கள்	ஆஸ்டியோபோரோசினைத் தடுக்கிறது
d அயோடின்	இரத்த சோகை

B பின்வரும் வாக்கியங்களைக் குறிக்கும் சரியான வார்த்தையை கூறுக:

- 1 இப்பொருள்களிலிருந்து கால்சியம் பெறலாம் - _____
- 2 முழு பருப்பு வகைகளின் மூலம் - _____

Q3. இரும்புச்சத்து குறைபாட்டிற்கான காரணத்தைக் கூறுக :

- 1 ஆண்களில் : _____

- 2 பெண்களில் : _____

Q4. சரியான விடையை தேர்வு செய்க :

- 1 வெல்லம் எந்த சத்தின் மூலமாகும்?
a. அலுமினியம் b. கால்சியம் c. கந்தகம் d. இரும்பு
- 2 இந்தியன் நெல்லிக்காயின் மற்றொரு பெயர் :
a. சிட்ரின் b. நெல்லி c.காலே d. அசிடேட்

வளரிளம் பருவமடைதல்

துணை தலைப்பு: வளரிளம் பருவத்தினரின் ஊட்டச்சத்துத் தேவைகள் , வளரிளம் பருவத்தினருக்கான தனிப்பட்ட சுகாதாரம்

பிரிவு 2

பின்வரும் கேள்விகளுக்கு 2-3 வாக்கியங்களில் பதிலளிக்கவும்:

Q5. ஊட்டச்சத்து குறைபாடுகளின் விளைவுகள் என்ன?

Q6. சரிவிகித உணவில் என்ன இருக்க வேண்டும்?

Q7. இருமல் அல்லது தும்மல் வந்தால், ஒருவர் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும்?

Q8. ஒவ்வொரு முறையும் உணவு உண்பதற்கு முன்னும், பின்னும் நாம் என்ன
