

1) எழுது உணவு

01. நாம் தினமும் ஒரு நாளில் உண்ணும் மூன்று பிரதான வேளைகளும் எவை?
1.அதிகாலை,மதியம்,இடைவேளை 2.காலை,மதியம்,இரவு 3.நண்பகல்,இரவு,மதியம்
02. பின்வரும் உணவுகளில் தாவர உணவு எது?
1.மீன் 2.கீரை 3.இறைச்சி
03. போசாக்குத் தன்மை குறைவதால் எமக்கு ஏற்படக்கூடியது?
1.நிறைவான சக்தி 2.நோய் 3.உடல் வளர்ச்சி
04. பொதி செய்யப் பட்ட உணவுப் பொதி ஒன்றை கொள்வனவு செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டியது?
1.நிறை 2.உற்பத்தித்திகதி 3.காலாவதித்திகதி
05. பின்வருவனவற்றில் விரைவாக பழுதடையக் கூடியது?
1.பிஸ்கட் 2.யோக்கட் 3.அரிசி
06. பானம் தயாரிக்க உதவும் வித்து எது?
1.பலா 2.கோப்பி 3.நெல்
07. பானம் தயாரிக்க உதவும் இலை எது?
1.தேயிலை 2.கீரைஇலை 3.எலுமிச்சைஇலை
08. உணவு உண்ண முன்பும், உண்ட பின்னும் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பழக்கவழக்கம் எது?
1.கதைத்தல் 2.விளையாடுதல் 3 .சவர்காரமிட்டு கைகளைக் கழுவுதல்
09. உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும் உணவு எது?
1.மீன் 2.பாண் 3.சோறு
10. நாம் ஒரு வேளை உண்ணும் உணவு எவ்வாறான உணவாக அமைதல் வேண்டும்?
1.கலப்புணவாக 2.தானிய உணவாக 3.பான உணவாக

2) சரியாயின் (சரி) எனவும் பிழையாயின் (பிழை) எனவும் எழுதுக

1. பழுதடைந்த பாணில் பூஞ்சணம் பிடித்திருக்கும். ()
2. பானப் போத்தல்களில் உள்ள சிவப்பு நிற வட்டம் சீனி குறைவானது என்பதைக் குறிக்கிறது. ()
3. சுத்தமான நீரைத் தினமும் அருந்துதல் பாதுகாப்பானது. ()
4. அனைத்து வயதினருக்கும் காலை உணவு அவசியமானது. ()
5. புதிய காய்கறிகளை உண்பது உடலுக்கு ஆரோக்கியமானது. ()
6. எழுது பிரதான உணவு வேளைகள் மூன்று ஆகும். ()
7. உடலுக்கு சக்தியைப் பெறுவதற்கு மீன் வகைகளை உண்ண வேண்டும். ()
8. சிறந்த சாய மூட்டப்பட்ட உணவுகளை அதிகமாக உண்ணுதல் உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லதாகும். ()

3) தொடர்பு படுத்துக.

- | | |
|-----------------------------|------------------|
| 1. பானம் தயாரிக்க உதவும் பூ | பச்சை நிற வட்டம் |
| 2. பழுதடைந்த உணவை உண்பதால் | பழங்கள் |
| 3. சீனியின் அளவு குறைவு | ஆவாரம் |
| 4. விற்றமின் கனியுப்புக்கள் | வாந்திபேதி |
| 5. நீரை எடுத்து வைத்தல் | உணவு உண்ண முன் |

4) வினாக்களுக்கு விடை தருக.

1. உணவு உண்ண முன்பு கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பழக்க வழக்கங்கள் 3 தருக.
.....
.....
.....
2. உடலுக்கு சக்தியைத் தரும் உணவுகள் 2 தருக.
.....
.....
3. உடலை நோயிலிருந்து பாதுகாக்க உண்ண வேண்டிய உணவுகள் 2 தருக.
.....
.....
.....
4. தினமும் போதியளவு சுத்தமான நீர் அருந்துவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் 3 தருக.
.....
.....
.....
5. விலங்குகளிடமிருந்து பெறப்படும் உணவுகள் 3 தருக.
.....
.....
.....
6. பானம் தயாரித்து பருக உதவு பழங்கள் 3 தருக.
.....
.....
.....
7. உணவு பழுதடையும் வழிகள் 3 தருக.
.....
.....
.....
8. பழுதடைந்த உணவுகளில் காணக் கூடிய இயல்புகள் 3 தருக.
.....
.....
.....