සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි) முழுப் பதிப்புரிமையுடையது) All Rights Reserved)

புலமைக்கதிரின் இளங் கதிர் 4

திரு.க.சந்திரகுமார்,
(B.Ed , Dip.In.Teach, SLTS-1)
ஆசிரிய ஆலோசகர், வவுனியா வடக்கு

தரம்- 04

மாணவர்களுக்கான..

கதிர் 3

பாடரீதியாக

- நுண்ணறிவு
- கணிதம்
- தமிழ்
- சுற்றாடல் சார் செயற்பாடு

11.06.2021 - 17.06.2021

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි) முழுப் பதிப்புரிமையுடையது) All Rights Reserved)

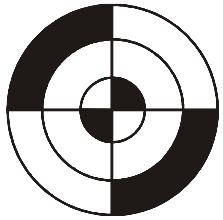
புலமைக்கதிர் 4

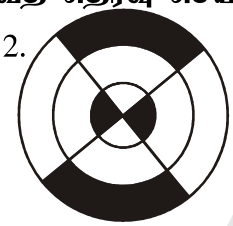
வவுனியா

நுண்ணறிவு - 03

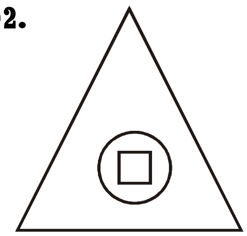
* **தொடக்கத்திலுள்ள உருவை ஒத்த உருவைத் தெரிவு செய்க.**

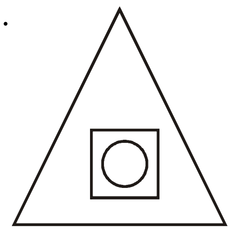
01.

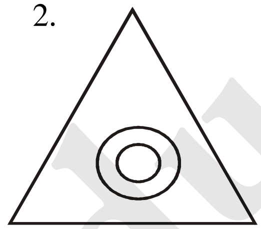
1. 

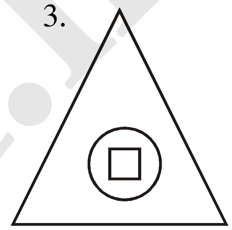
2. 

3.

02. 

1. 

2. 

3. 

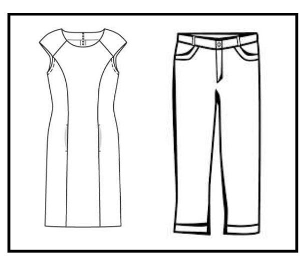
03. கீழே ஒரே அளவிலான எரியும் மெழுகுவர்த்திகளை வேறுபட்ட கண்ணாடி முகவைகளினால் மூடிப் பரிசோதனை நடாத்திய அமைப்பை உருக்கள் காட்டுகின்றன. அவை அணையும் ஒழுங்கில் உள்ள விடையைத் தெரிவு செய்க.

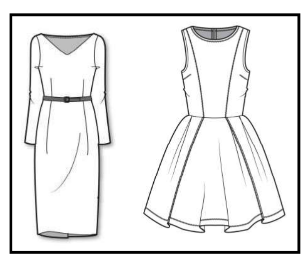
A **B** **C** **D**

1. **CBDA**   2. **BCDA**   3. **BCDA**

04. கீழே தரப்பட்டிருக்கும் உருத் தொகுதிகளிற்கிடையே வேறுபட்ட தொகுதியைத் தெரிவு செய்க.

1.

2. 

3. 

05. ஓவியன் : தூரிகை என்பது போல எழுத்தாளர்:............

1. கொப்பி   2. பென்சில்   3. பேனா

06. குதிரை : கொம்பு போல பாம்பு : ....

1. பல்   2. தோல்   3. கால்

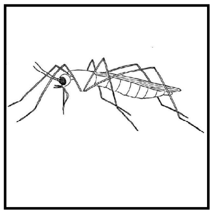
www.lkedu.lk

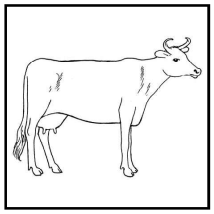
திரு. க. சந்திரகுமார். (0774940556) --- ஆசிரிய ஆலோசகர், வவுனியா வடக்கு. ---

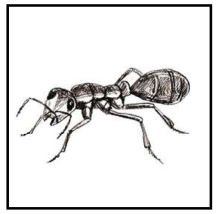
සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි | முழுப் பதிப்புரிமையுடையது | All Rights Reserved |

* **07, 08 ஆகிய வினாக்களில் தரப்பட்டுள்ளவற்றில் இரண்டு கூட்டமாக வேறுபடுத்தலாம் அதனைக் காட்டும் விடையைத் தெரிவு செய்க.**

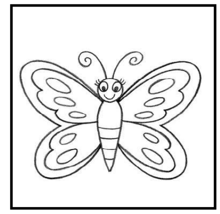
07.


A


B

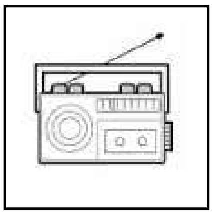

C

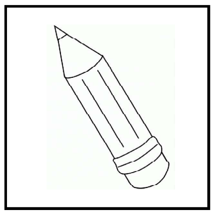
D

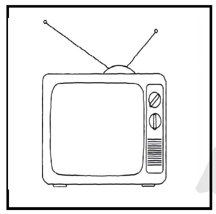

E

1. A B D / E C
2. A C E / B D
3. A E D / B C

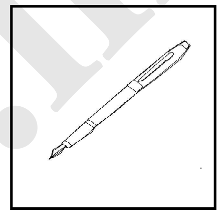
08.


A


B


C

D


E

1. A B D / E C
2. A C E / B D
3. A C D / B E

* **09, 10 ஆகிய வினாக்களில் எண் பிரசினங்களில் வெற்றிடத்திற்குப் பொருத்தமானவை எவை எனத் தெரிந்து அதன்கீழ் கோடிடுக.**

09.

```
  □ 8 5
+ □ 7 9
  -----
  9 6 4
```

1. 4, 5
2. 3, 5
3. 5, 4

10.

```
  6 8 4
- 1 □ 5
  -----
  5 □ 9
```

1. 4, 2
2. 3, 4
3. 3, 5

11. காலை 7.15ற்கு பாடசாலை நோக்கி நடந்து வந்தேன். எனது நிழல் எனக்குப் பின்னால் விழுந்தது எனின் நான் சென்ற திசை யாது?

1. மேற்கு
2. தெற்கு
3. கிழக்கு

12. நேற்று வெள்ளிக்கிழமை எனின் நாளை மறுதினத்திற்கு அடுத்தநாள் என்ன கிழமை ஆகும்.

1. செவ்வாய்
2. புதன்
3. வியாழன்

திரு. க. சந்திரகுமார். (0774940556) --- ஆசிரிய ஆலோசகர், வவுனியா வடக்கு. ---

www.lkedu.lk

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි) முழுப் பதிப்புரிமையுடையது) All Rights Reserved)

13. 1 தொடக்கம் 10 வரையான எண்களில் ஒற்றை எண்களின் எண்ணிக்கை யாது?

1. 5 2. 25 3. 4

14. திருத்து - துருத்தி - திருப்பு - ....
இந்தச் சொற்களின் கோலத்தில் இறுதியில் வரவேண்டிய சொல் எது?

1. புன்னகை 2. புருவம் 3. புகழ்ச்சி

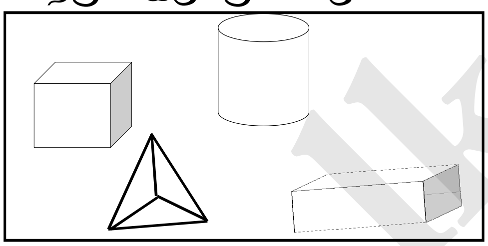
15. தற்போது சூழல் அதிகம் மாசடைந்து வருகிறது. இதற்குப் பிரதான காரணம்

1. பிளாஸ்திரிக் உபயோக அதிகரிப்பு
2. வெள்ளப்பெருக்கும், மண்சரிவும்
3. வீட்டுத்தோட்டங்கள் அதிகளவில் மேற்கொள்ளுதல்

16. இலங்கையில் தற்போது குடிநீர்த்தட்டுப்பாடு அதிகரித்து வருகின்றது. இதற்கு காரணமாக அமைவது

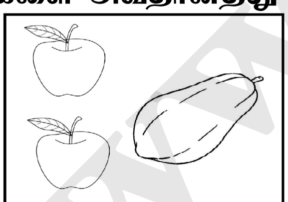
1. மக்கள் விவசாயத்திற்கு நீரைப் பயன்படுத்தியாமை
2. மக்கள் காடுகளை அழிக்கின்றமை
3. மக்கள் ஆறுகளை மறித்து தோட்டம் செய்கின்றமை

17. அடைப்பிற்குள் இருக்கும் உருக்களைக் குறிக்கும் சொல்

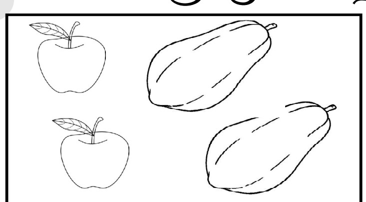


1. தளவடிவங்கள்
2. இருபரிமாணவடிவ உருக்கள்
3. முப்பரிமாணதிண்ம உருக்கள்

* **தரவுகளை அவதானித்து 18, 19ம் வினாக்களுக்கு விடைதருக.**



ரூபாய் 150.00



ரூபாய் 210.00

18. அப்பிள் ஒன்றும், பப்பாசி ஒன்றும் வாங்க எவ்வளவு பணம் தேவை?

1. ரூபாய் 70.00 2. ரூபாய் 80.00 3. ரூபாய் 50.00

19. மூன்று அப்பிள் பழங்களினதும் விலை யாது?

1. ரூபாய் 60.00 2. ரூபாய் 120.00 3. ரூபாய் 90.00

20. பானுஜா புத்தகமொன்றில் 20ம் பக்கம் முதல் 30ம் பக்கம் வரை வாசித்தாள் அவள் வாசித்த பக்கங்கள் எத்தனை?

1. 10 2. 11 3. 09

திரு. க. சந்திரகுமார். (0774940556) --- ஆசிரிய ஆலோசகர், வவுனியா வடக்கு. ---

www.lkedu.lk

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි / முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights Reserved

புலமைக்கதிர் 4

கணிதம் - 03

எண்கள் -1

1) 1 இலிருந்து 9 வரையான எண்களைப் பயன்படுத்தி ஐந்து வேறுபட்ட மூவிலக்க எண்களை அமைத்துக் காட்டுக.

உதாரணம்:- 125 ....

2) கட்டங்களில் வரவேண்டிய எண்களை எழுதுக.

1.

	104			107		109			112

2.

427		429			432		434		

3.

	701		703				707		709

3) அட்டவணையிலுள்ள எண்களுக்குரிய எண்பெயர்களை எழுதுக.

எண்	எண் பெயர்
240	
604	
851	
968	
995	

4) இடப்பெறுமான அட்டவணையை பூர்த்தி செய்க.

எண்	இலக்கம்	இடப்பெறுமானம்	இலக்கம் வகை குறிக்கும்பெறுமானம்
108	0		0
330	3		300
953		பத்தினிடம்	
475			70
800		நூன்றினிடம்	
519	9		

5) I. 2 ஐயும் 3 ஐயும் 6 ஐயும் பயன்படுத்தி மூவிலக்க எண்ணொன்றை ஆக்குக. ....

II. 2 ஐயும் 3 ஐயும் 6 ஐயும் பயன்படுத்தி இன்னோர் மூவிலக்க எண்ணொன்றை ஆக்குக. ....

III. 307 இற்கு முந்திய எண் யாது? ....

IV. 852 இற்கு அடுத்த எண் யாது? ....

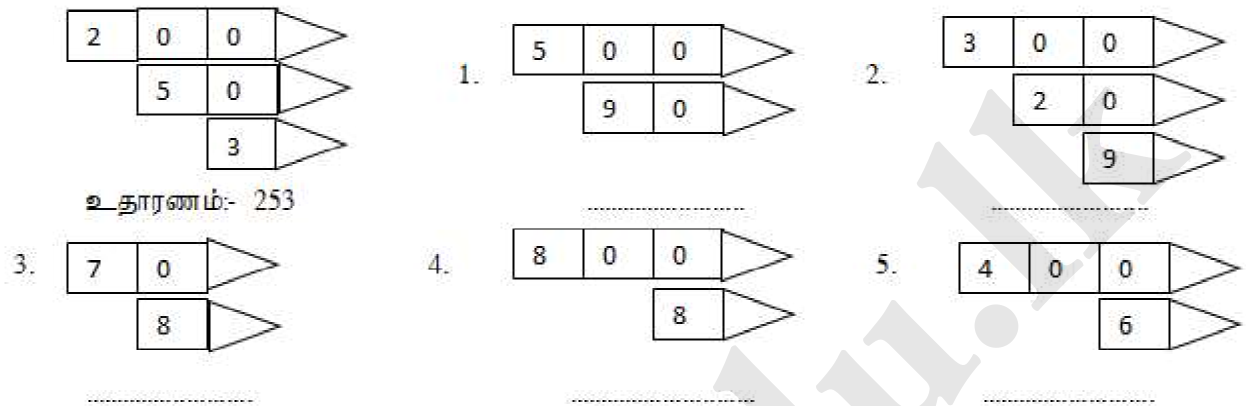
திரு. க. சந்திரகுமார். (0774940556) --- ஆசிரிய ஆலோசகர், வவுனியா வடக்கு. ---

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි) முழுப் பதிப்புரிமையுடையது) All Rights Reserved)

6) இடப்பெறுமான இலக்கங்களுக்கேற்ப மூவிலக்க எண்களை ஆக்குக.

1. பத்தினிடம் 4, நூறினிடம் 6, ஒன்றினிடம் 0, ஆகவுள்ள எண் யாது? ....
2. நூறினிடம் 9, ஒன்றினிடம் 5, பத்தினிடம் 1 ஆகவுள்ள எண் யாது? ....
3. ஒன்றினிடம் 7, பத்தினிடம் 8, நூறினிடம் 5 ஆகவுள்ள எண் யாது? ....
4. பத்தினிடம் 0, நூறினிடம் 5, ஒன்றினிடம் 9 ஆகவுள்ள எண் யாது? ....

7) எண் அம்புக்குறி அட்டைகள் மூலம் குறிக்கப்பட்டுள்ள எண்களை எழுதுக.



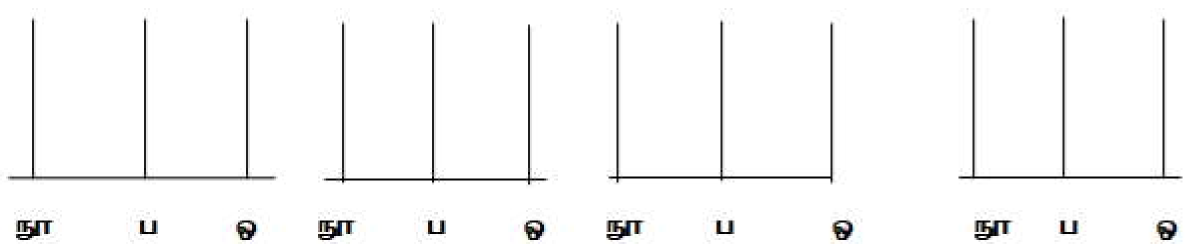
8) மூவிலக்க எண்ணை இடப்பெறுமானத்திற்கு ஏற்ப விரித்தெழுதுக.

I. 532 = ... + ... + ...
II. 743 = ... + ... + ...
III. 505 = ... + ... + ...
IV. 670 = ... + ... + ...
V. 999 = ... + ... + ...

9) **864** என்னும் எண்ணிலிருந்து இடப்பெறுமானம் பற்றிய வினாக்களுக்கு விடை தருக.

I) எண் 864 இல் எத்தனை பத்துக்கள் உள்ளன. ....
II) எத்தனை நூறுகள் உள்ளன. ....
III) இலக்கம் நான்கினால் காட்டப்படும் பெறுமதி யாது? ....
IV) இலக்கம் ஆறினால் காட்டப்படும் பெறுமதி யாது? ....
V) நூறினிடத்து இலக்கம் யாது? ....

10) எண்சட்டமொன்றில் மூவிலக்க எண்களை வகை குறித்துக் காட்டுக.



137 309 572 692

திரு. க. சந்திரகுமார். (0774940556) --- ஆசிரிய ஆலோசகர், வவுனியா வடக்கு. ---

www.lkedu.lk

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි) முழுப் பதிப்புரிமையுடையது) All Rights Reserved)

11) I) 795 ,334,562 ஆகிய மூன்று எண்களுள் மிகச் சிறிய எண் யாது? ....

மிகப் பெரிய எண் யாது? ……………

II) 376,753,537 ஆகியமூன்று எண்களையும் மிகச் சிறிய எண்ணிலிருந்து மிகப்பெரிய எண் வரை வரிசைப்படுத்துக. ....

III) மிகப்பெரிய எண்ணிலிருந்து மிகச்சிறிய எண்ணைக் கழிக்குக. ....

12) கட்டத்தினுள்ள மூன்று இலக்கங்களையும் இடம்மாற்றுவதன் மூலம் மூன்று மூவிலக்க எண்களை ஆக்குக?

8
3
6

I) ....

II) ....

III) ....

13) 3401 , 5520 , 7543 , 2786 , 9005 , 3217 , 6542 ஆகிய எண்களை ஒற்றை எண்கள் , இரட்டைஎண்கள் என வகைப்படுத்துக?

ஒற்றை எண்கள் ……………… ………………… ……………… …………………

இரட்டை எண்கள் ……………… ………………… ……………… …………………

14) 70000 + 4000 + 300 + 60 + 8 என விரித்தெழுதப்பட்ட பெறுமானங்கள் குறித்து நிற்கும் எண் எதுவெனத் தெரிவு செய்க?

70368 74368 740368 43687

15) வினாக்களுக்கு வினாக்களுக்கான விடையை தரப்பட்டுள்ள வெற்றிடங்களில் எழுதுக.

01. தரப்பட்டுள்ள எண்ணை எண்பெயரில் எழுதுக?

9309 - ....

02. இருபத்து இரண்டாயிரத்து ஐந்நூற்று எழுபது இவ்வெண்ணை இலக்கத்தில் எழுதுக.

……………………………………………

03. 8000 + 000 + 40 + 3 விரித்தெழுதப்பட்டுள்ள, இவ்வெண்ணை சொற்களில் எழுதுக.

....

04. ஆறாயிரத்து முந்நூற்று இருபத்தாறு இவ்வெண்ணை எண்குறியில் விரித்து எழுதுக.

.... + ... + ... + ...

05. நாற்பத்து மூவாயிரத்து எண்பத்தொன்பது என்னும் எண்ணுடன் ஒன்றைக் கூட்டும் போதுகிடைக்கும் எண்ணை எண்குறியில் எழுதுக.

....

06. 27499 இவ்வெண்ணிற்குப் பிந்திய எண்ணை சொற்களில் எழுதுக.

....

திரு. க. சந்திரகுமார். (0774940556) --- ஆசிரிய ஆலோசகர், வவுனியா வடக்கு. ---

www.lkedu.lk

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි) முழுப் பதிப்புரிமையுடையது) All Rights Reserved)

புலமைக்கதிர் 4

தமிழ் -03

பயிற்சி – 1

கட்டத்திலுள்ள எழுத்துக்களிலிருந்து பொருத்தமான எழுத்தைத் தெரிவு செய்து பின்வரும் சொற்களைப் பூரணப்படுத்துக.

(ன ண ல ள ழ ர ற)

1. நூ.......கம்
2. உ........வகம்
3. கி..........ங்கு
4. உ........க்கம்
5 பள்........ம்
6. உ........வன்
7. இ..........க்கம்
8. விமா........ம்
9. ப.........வைகள்
10 க........ங்கள்

பயிற்சி – 2

அடைப்புக்குறிக்குள் உள்ள சொற்களிலிருந்து பொருத்தமான சொற்களைத் தெரிவு செய்து புள்ளிக் கோடிட்ட இடங்களைப் பூர்த்தி செய்க.

1. ஒளியைப் பரப்புவது .... (விளக்கு, விலக்கு)
2. நீடூழி காலம் .... (வாள்க, வாழ்க)
3. ஆழம் .... காலை விடாதே. (அரியாமல், அறியாமல்)
4. மக்களுக்குச் சேவை செய்வது மிகச் சிறந்த .... ஆகும். (பனி, பணி)
5. .... செய விரும்பு. (அரம், அறம்)

பயிற்சி – 3

பின்வரும் ஒருமை வாக்கியங்களைப் பன்மை வாக்கியங்களாக மாற்றி எழுதுக.

1. புறா பறந்து சென்றது.

   ....

2. நட்சத்திரம் வானில் மின்னியது.

   ....

3. தாமரைப் பூ மலர்ந்தது.

   ....

4. குதிரை வேகமாக ஓடியது.

   ....

திரு. க. சந்திரகுமார். (0774940556) --- ஆசிரிய ஆலோசகர், வவுனியா வடக்கு. ---

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි) முழுப் பதிப்புரிமையுடையது) All Rights Reserved)

பயிற்சி – 4

பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக

1. "சமுத்திரம் " என்பதன் ஒத்தகருத்துக் சொல்லை எழுதுக.

....

2. "அண்மை" என்பதன் எதிர்க்கருத்துக் சொல்லை எழுதுக.

....

3. "புத்திரன்" என்பதன் எதிர்ப்பாற் சொல்லை எழுதுக.

....

4. "உவகை" என்பதன் ஒத்தகருத்துக் சொல்லை எழுதுக.

....

5. "சேவகி" என்பதன் எதிர்ப்பாற் சொல்லை எழுதுக.

....

6. "இளமை" என்பதன் எதிர்க்கருத்துக் சொல்லை எழுதுக.

....

பயிற்சி – 5

பின்வரும் பெண்பால் வாக்கியங்களை ஆண்பால் வாக்கியங்களாக மாற்றி எழுதுக.

1. எனது தங்கை பாட்டுப் பாடினாள்.

....

2. அவரது மருமகள் வெளிநாட்டில் வசிக்கின்றார்.

....

பயிற்சி – 6

பின்வரும் ஆண்பால் வாக்கியங்களைப் பெண்பால் வாக்கியங்களாக மாற்றி எழுதுக

1. நான் நண்பனின் வீட்டிற்குச் சென்றேன்.

....

2. விடுமுறைக்கு மாமா வீட்டிற்குச் செல்வேன்.

....

பயிற்சி – 7

புள்ளிக் கோடிட்ட இடங்களைச் சரியான உயர்திணை, அஃறிணைச் சொற்களைக் கொண்டு பூர்த்தி செய்க.

(அதிபர், டொல்பின், மாணவர்கள், மான்)

1. ஓநாயைக் கண்ட .... வேகமாக ஓடியது.
2. .... வரிசையாகச் சென்றனர்.
3. எம் இருவரையும் .... அழைத்தார்.
4. .... நன்றியுள்ள பிராணியாகும்.

திரு. க. சந்திரகுமார். (0774940556) --- ஆசிரிய ஆலோசகர், வவுனியா வடக்கு. ---

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි) முழுப் பதிப்புரிமையுடையது) All Rights Reserved)

பயிற்சி – 8

பின்வரும் கூற்றுக்கள் சரியாயின் (சரி) எனவும் பிழையாயின் (பிழை) எனவும் எழுதுக.

1.''நண்பர்கள்'' உயர்திணை ஒருமைப் பெயர்ச்சொல்லாகும். (............)

2.''புத்தகம்'' அஃறிணை ஒருமைப் பெயர்ச்சொல்லாகும். (............)

பயிற்சி – 9

கீழே தரப்படடுள்ளவற்றிற்குப் அடைப்புக்குள் இருந்து பொருத்தமான சொல்லைத் தெரிவு செய்து புள்ளிக் கோட்டின் மீது எழுதுக.

(**நாம், அலுமாரி, பெரியம்மா, பந்துகள், நான், பிள்ளைகள்**)

1. உயர்திணை பன்மைப் படர்க்கைப் பெயர்ச் சொல்: ....
2. உயர்திணை ஒருமைப் தன்மைப் பெயர்ச் சொல் : ....
3. தன்மைப் பன்மைப் பெயர்ச் சொல் : ....

பயிற்சி – 10

வெற்றிடத்திற்குப் பொருத்தமான வினைச் சொல்லை அடைப்புக்குள் இருந்து தெரிவு செய்து புள்ளிக் கோட்டின் மீது எழுதுக.

1. பூந்தோட்டத்தில் மல்லிகைப் பூக்கள் .... (மலர்ந்தது, மலர்ந்தன)
2. நான் எனது தங்கையுடன் பாடசாலைக்குச் ....(சென்றேன், சென்றோம்)
3. கழிவுநீர் தேங்கி நிற்பதால் நுளம்புகள் ....(பெருகுகின்றது, பெருகுகின்றன)
4. சிறந்த நூல்கள் நல்ல நண்பர்களைப் .... (போன்றது, போன்றன)

காட்சிப்படத்தைப் பார்த்து நிகழ்காலத்தில் நான்கு வாக்கியங்களை எழுதுங்கள்.

1. ____

____

2. ____

____

3. ____

____

4. ____

____

திரு. க. சந்திரகுமார். (0774940556) --- ஆசிரிய ஆலோசகர், வவுனியா வடக்கு. ---

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි) முழுப் பதிப்புரிமையுடையது) All Rights Reserved)

புலமைக்கதிர் 4

சுற்றாடல் சார் செயற்பாடு -03

01 சரியான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.

1. ஒருவர் தனியாகப் பயன்படுத்த வேண்டிய பொருட்கள் எவை?
   1. மின்னழுத்தி, மிதிவண்டி
   2. சீப்பு, ஆடை
   3. தொலைபேசி, தொப்பி

2. பின்வருவனவற்றில் எது வீட்டில் எல்லோரும் பொதுவாகப் பயன்படுத்தக் கூடியது
   1. தலையணை
   2. செருப்பு
   3. முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி

3. தச்சு வேலை செய்தோர் தமது வாளைக் கூர்மையாக்கப் பயன்படுத்தும் கருவி
   1. அரம்
   2. சாணைக்கல்
   3. தீட்டுக்கட்டை

4. துணியினால் செய்யப் பட்ட பொருள் எது?
   1. கதிரை   2. கூடை   3. மீன் தொட்டி

5. தச்சுவேலை செய்வொர் பயன்படுத்தும் உபகரணம் எது?
   1. நீர்மட்டம்   2. மணியாசு   3. உளி

02. சரி பிழை இடுக.

1. மூங்கிலைப் பயன்படுத்தி புல்லாங்குழல் ஒன்றை ஆக்கலாம். (   )
2. இரண்டு சிரட்டைகளை பயன்படுத்தி பொய்க் காலில் நடக்கலாம். (   )
3. பாதணிகளை வரவேற்பறையில் வைத்தல் வேண்டும். (   )
4. அத்தாங்கு மீன் பிடித் தொழிலோடு தொடர்புடைய உபகரணம். (   )
5. உபகரணங்களை பயன்படுத்தி வேலைகளை இலகுவாகச் செய்யலாம்.(   )

திரு. க. சந்திரகுமார். (0774940556) --- ஆசிரிய ஆலோசகர், வவுனியா வடக்கு. ---

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි / முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights Reserved /

03. இடைவெளி நிரப்புக.

(உடைகளை, பஞ்சர், வீண் செலவு, பாதணிகள், சுத்தம்)

1. .... மூலம் தாள்களில் துளை இடலாம்.
2. எமது .... எப்போதும் சுத்தமாக பேண வேண்டும்.
3. அன்றாடப் பாவணைப் பொருட்களை தினமும் .... செய்ய வேண்டும்.
4. பெரிய .... அணிவது பொருத்தமற்றது.
5. உபகரணங்களையும் பொருட்களையும் முறைப்படி பயன்படுத்தினால் .... தவிர்க்கப்படும்.

04. விடை தருக.

1. தையல் வேலைகளுக்கு பயன்படும் உபகரணங்கள் 2 தருக?

   ....

2. தச்சு வேலை செய்வோர் பயன்படுத்தும் உபகரணங்கள் 02 தருக?

   ....

3. நாம் தினமும் எவ் வேளைகளில் உணவு உண்கிறோம்?

   ....

   ....

4. உடலுக்கு சக்தி தரும் போசணைக் கூறுகள் எவை?

   ....

   ....

5. அடிப்படைத் தையல்கள் 2 எழுதுக?

   ....

6. பொதி செய்த பொருட்களை கொள்வனவு செய்யும் போது அவசியம் கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் 3 எழுதுக?

   ....

   ....

   ....

7. கைக்குட்டையொன்றை ஆக்க பயன்படும் தையல் வகைகள் 2 எழுதுக?

   ....

திரு. க. சந்திரகுமார். **(0774940556)** --- ஆசிரிய ஆலோசகர், வவுனியா வடக்கு. ---

www.lkedu.lk

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි) முழுப் பதிப்புரிமையுடையது) All Rights Reserved)

8. மேசன் வேலை செய்வோர் பயன்படுத்தும் உபகரணங்கள் 3 தருக?

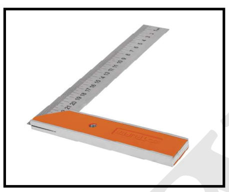
....

....

9. உம்மால் தயாரிக்கக் கூடிய புத்தளிப்புக் கருவிகள் 2 தருக?

....

10. பின்வரும் உபகரணங்கள் ஒவ்வொன்றினதும் பயன்கள் ஒவ்வொன்று வீதம் எழுதுக?



සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි) முழுப் பதிப்புரிமையுடையது) All Rights Reserved)

தெரிந்து தெளிதல் 1

குளிர்பானப் போத்தலில் காணப்படும் சீனியின் அளவைக் குறிக்கும் நிறங்கள்

உயர்நிலைச் சீனி

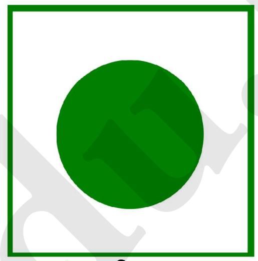
நடு நிலைச் சீனி

குறைந்த நிலைச் சீனி

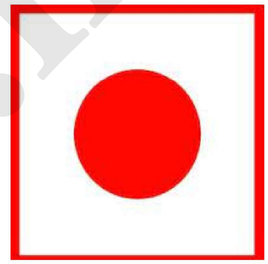
உணவுப் பொதியில் காணப்படும் குறியீடுகளும் நிறங்களும்

இலங்கை தரச் சான்று

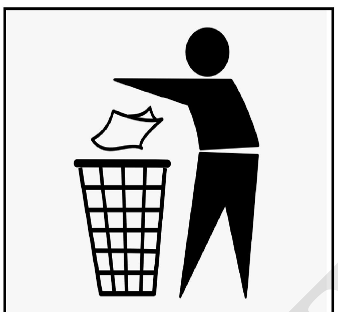
உலகத் தரச் சான்று



மரக்கறி உணவு

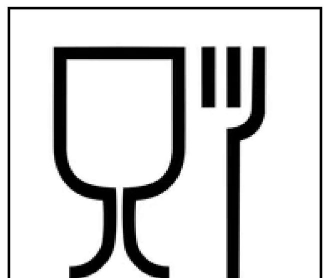


அசைவ உணவு



குப்பைத் தொட்டியில் போடவும்

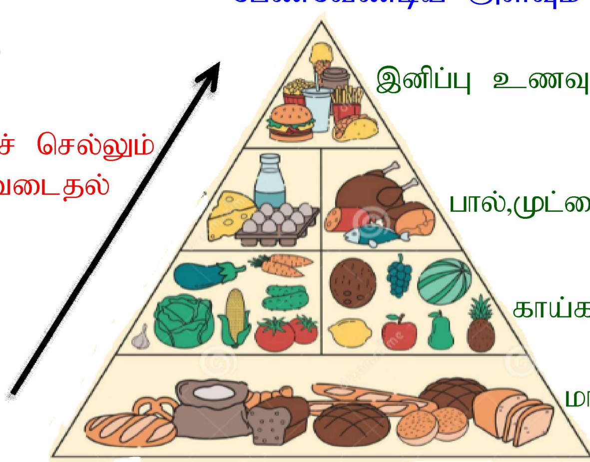
மீள் சுழற்சிற்கு உட்படுத்தக் கூடியது



உணவிற்காகப் பயன்படுத்துவது பாதுகாப்பானது

போசாக்கான உணவுத் தட்டில் இருக்கவேண்டிய உணவுப் பொருட்களும் பேணவேண்டிய அளவும்

மேல் நோக்கிச் செல்லும் போது குறைவடைதல் வேண்டும்



இனிப்பு உணவுகள்

பால்,முட்டை ,இறைச்சி வகை

காய்கறிகளும் பழங்களும்

மாப் பொருள் உணவுகள்

திரு. க. சந்திரகுமார். (0774940556) --- ஆசிரிய ஆலோசகர், வவுனியா வடக்கு. ---

www.lkedu.lk