அப்பா : கீரைக்கடையில் என்னென்ன கீரை வகைகளைப் பார்த்தாய் ?

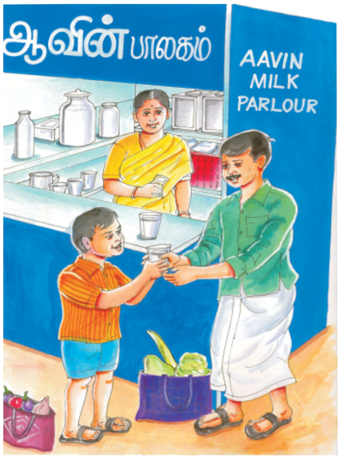
சூர்யா : முருங்கைக்கீரை, முளைக்கீரை, அரைக்கீரை, மணித்தக்காளிக்கீரை, புதினா எனப் பலவகைக் கீரைகளைப் பார்த்தேன்.

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள கீரைகளின் பெயர்களை எழுதுவோமா!

______________________ ______________________

______________________ ______________________

அப்போது, ஒரு ஐஸ் வண்டிக்காரர் இவர்களை நோக்கி வரவே, சூர்யாவிற்கு ஐஸ் சாப்பிட வேண்டும் என்ற ஆசை வந்தது.



சூர்யா : அப்பா, ஐஸ் வாங்கித் தாங்கப்பா.

அப்பா : ஐஸ் எல்லாம் சாப்பிடக்கூடாது.

சூர்யா : ஐஸ் சாப்பிட்டா என்னப்பா ?

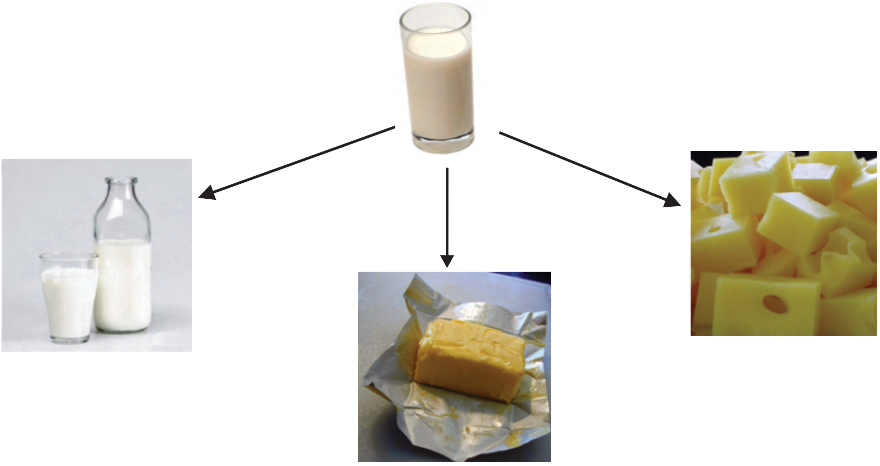
அப்பா : ஐஸ் சாப்பிடுவது பல்லுக்கும், உடல்நலத்திற்கும் நல்லதல்ல. வேண்டுமானால் பால் சாப்பிடலாம். வாங்கித்தரவா ?

சூர்யா : சரிங்கப்பா.

(இருவரும் பாலைப் பருகுகின்றனர்)

சூர்யா : பால்கோவா பாலிலிருந்துதான் தயார் செய்வார்களா அப்பா ?

அப்பா : ஆமாம் சூர்யா. பால்கோவா, பால்பேடா போன்ற இனிப்பு வகைகளைப் பாலிலிருந்துதான் தயார் செய்வார்கள்.



வேறு என்னென்ன பொருட்கள் பாலிலிருந்து நமக்குக் கிடைக்கின்றன ? என்று மற்றவர்களைக் கேட்டு எழுதுங்கள்.

____

____

____

சூழ்நிலையியல்

சூர்யா : அப்பா, நாம் சாப்பிடுகின்ற உணவில் எதற்காக இவையெல்லாம் சேர்க்க வேண்டும் ?

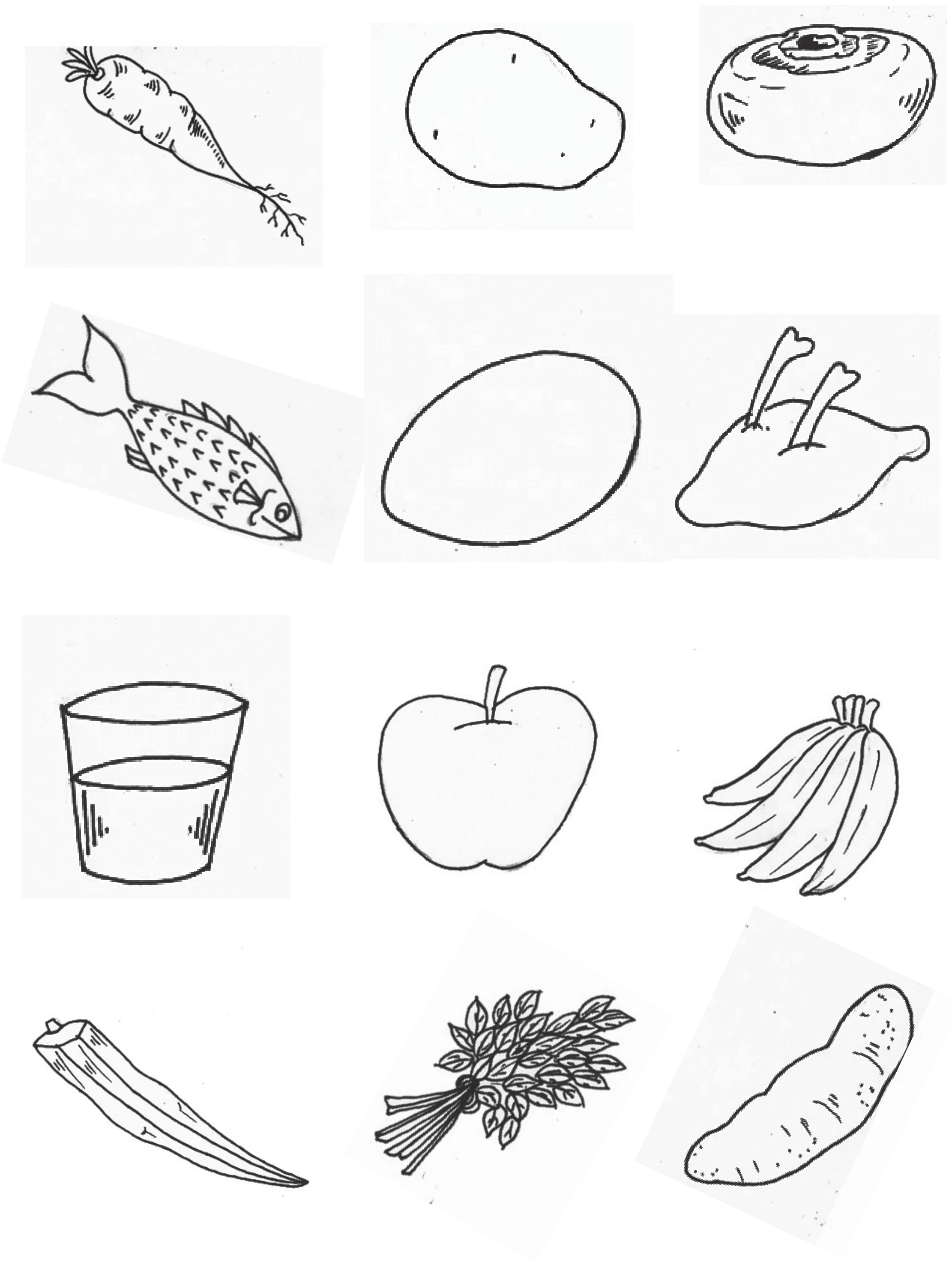
அப்பா : நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு இந்த உணவுப் பொருள்கள் எல்லாம் உணவில் சேர்க்க வேண்டும். நாம் உண்ணும் உணவுப் பொருள்களில் சில சக்திக்கும், சில வளர்ச்சிக்கும், சில பாதுகாப்பிற்கும் உதவுகின்றன.

நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு, நம்முடைய உணவில் காய்கறிகள், பழங்கள், கீரைகள், தானியங்கள் மற்றும் பருப்பு வகைகளை அவசியம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அவை நமக்குச் சக்தியையும் பாதுகாப்பையும் தருகின்றன.

நீங்கள் விரும்பி உண்ணும் உணவு வகைகளை எழுதுங்கள் !

உங்கள் நண்பர்களும், குடும்பத்தில் உள்ளவர்களும் விரும்பி உண்ணும் உணவு வகைகளை எழுதுங்கள் !

● உணவுப் பொருள்களுக்கு ஏற்ற வண்ணம் தீட்டுவோமா!



வகைப்படுத்துவோமா!

தானியங்கள்	பருப்புகள்	காய்கறிகள்	கீரைகள்	பழங்கள்	இறைச்சி

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள பொருள்களிலிருந்து என்னென்ன உணவு தயாரிக்கலாம் ?

அரிசி			
கோதுமை			
பால்			தயிர்
உளுந்து	வடை		
துவரம் பருப்பு			
கடலைப் பருப்பு			அடை

கீழே உள்ள கட்டங்களில், சில உணவுப் பொருட்களின் பெயர்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றைக் கண்டுபிடித்து பட்டியலிடுங்கள்.

பா	ரி	மு	ட்	டை	கு	இ
ல்	சா	த	க	கோ	து	மை
ட	மீ	வ	அ	ரி	சி	உ
க	ன்	ரி	க	ட	லை	றி
வா	ஆ	ப்	பி	ள்	கு	ப
கு	னி	யா	ல	வ	ள	லா
ம்	உ	ளு	ந்	து	மி	மா

பருப்பு வகைகள் ______________________

பழ வகைகள் ______________________

வாசனைப் பொருட்கள் ______________________

இறைச்சிப் பொருட்கள் ______________________

சூழ்நிலையியல்