

அலகு
1

உணவும் உடல்நலமும்



நீங்கள் கற்க இருப்பவை

- ❖ உணவின் மூலங்கள்
- ❖ சத்தான உணவுப் பொருளுக்கும் நொறுக்குத் தீனிக்கும் இடையேயான வேறுபாடு

நிலா : தாத்தா! இந்த வயல் இவ்வளவு அழகாக உள்ளதே! இது என்ன நெல் வயலா?

தாத்தா : ஆமாம் நிலா! நாம் அரிசியை நெல் தாவரத்திலிருந்து பெறுகிறோம்.

நிலா : நமக்குத் தேவையான அனைத்து உணவும் தாவரத்திலிருந்துதான் கிடைக்கிறதா தாத்தா?

தாத்தா : ஆமாம். நாம் பெரும்பான்மையான உணவுப் பொருள்களை தாவரங்களிலிருந்தும் சில உணவுப் பொருள்களை விலங்குகளிடமிருந்தும் பெறுகிறோம்.



தாவரங்கள் நமக்குத் தருவன ...



தானியங்கள், பருப்பு வகைகள்

நாம் தானியங்கள், பருப்பு வகைகளைத் தாவரங்களிலிருந்து பெறுகிறோம். அரிசி கோதுமை போன்றவை தானியங்கள். சிறு தானியங்களும் தானிய வகைகளே. நமது உணவில் தானியங்களும், பருப்பு வகைகளும் முக்கியப்பங்கு வகிப்பதுடன் உடலை நலமாக வைத்திருக்கவும் உதவுகின்றன.