



அரையாண்டுத்தேர்வு 2024/2025

தமிழ் - ஆண்டு 6

புலன்மொழி வளத்தேர்வு

வாசித்தல்

நாம் உண்ணும் உணவு வயிற்றை நிரப்புவதற்காக மட்டுமல்ல. உடல் நலத்துக்கும் மிகவும் அகத்தியமானதாகும். இதயம், நுரையீரல், முளை போன்ற உள்ஞுறுப்புகளின் இயக்கத்துக்கு ஁ட்டம் மிகுந்த உணவுகளை உண்ண வேண்டும். கை, கால், கண், மூக்கு, செவி போன்ற வெளியுறுப்புகள் சீராக வளர்ச்சிபெற்று இயங்குவதற்கும் நாம் உண்ணும் உணவு பயன்பட வேண்டும். நல்ல ஁ட்டம் நிறைந்து உடல் வளர்ச்சிக்கு உகந்ததாக இருக்கும் உணவே நிறையுணவு ஆகும். அத்தகைய உணவு உடல் வளர்ச்சிக்கும், உள்ஞுறுப்புகளின் முறையான இயக்கத்துக்கும் துணை செய்யும். அது நோயிலிருந்து உடலைப் பாதுகாக்கும். எனவே, நாம் அனைவரும் ஁ட்டம் நிறைந்த உணவுகளை நாஸ்தோறும் உண்போம்.