

3. ఆహార సముదాయము

ఈ పాఠంలో మనము నేర్చుకున్నవి

1. మనము రోజంతా వివిధ రకాల ఆహారాన్ని తింటాము.
2. ఆహారము మన శరీరానికి అనేక రకాలైన పనులను చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది.
3. ప్రతి ఆహార పదార్థాన్ని అధ్యయనం చేయడానికి ఆహారమును 5 సమూహాలుగా విభజించారు.
4. పోషకాహార అంశాల ఆధారంగా 5 సమూహాలుగా విభజించబడింది.
5. అన్ని పోషకాలను కలిగి ఉన్న ఆహారమును సమతుల్య ఆహారం అని పిలుస్తారు.

1. క్రింద ఇచ్చిన ప్రశ్నలకు సమాధానాలు రాయండి.

1. ఆహార సముదాయములో పేర్లను రాయండి.

2. ఆహార సమూహం దేని ఆధారంగా వర్గీకరించబడింది?

3. సమతుల్య ఆహారమని దేనిని అంటారు?

4. ఆహార పరిమిడ్ యొక్క చిత్రాన్ని గీయండి.

2. క్రింద ఇచ్చిన పదాలను మీరు సొంత వాక్యాల్లో ఉపయోగించండి.

1. సమతుల్య _____

2. ఆహార మార్పిడి _____

3. ఆహార సముదాయం _____

4. కూరగాయలు _____

5. పోషకాలు _____