

worksheet

1. ఆహారం వండటం వల్ల కలిగే లాభాలు ఏవి?
2. ఆహారం వండే విధానాలు ఎన్ని రకాలు? వాటిని వివరించండి?
3. ఆహారం వండేటప్పుడు పరిరక్షించుకోవాల్సిన పోషకాలను గురించి కొన్ని విషయాలు తెలపండి?
4. ఆహారంలో పోషకాలు పెంపొందించే పద్ధతులను గురించి తెలపండి?
5. ఆహారం వండేటప్పుడు కోల్పోయే విటమిన్లు ఏవో తెలపండి?
6. సంయోగం మరియు పులియ పెట్టడం వల్ల కలిగే లాభాలు ఏమిటి?