# அலகு 1 சுவையான உணவு

**கற்றல் நோக்கங்கள்**

**கற்போர்**

- உணவின் முக்கியத்துவத்தை உணர்தல்
- உணவின் பல்வேறு வகைகளைப் பட்டியலிடுதல்
- அரிசி கடந்து வந்த பாதையை அறிந்து கொள்ளுதல்

## உணவின் முக்கியத்துவம்

### பாடல் நேரம்

சாப்பிடுவேன் நல்லா சாப்பிடுவேன்!
காயும் கனியும் சாப்பிடுவேன்!
சத்துகள் பலவும் பெற்றிடவே
கீரையை நானும் சாப்பிடுவேன்!
பாங்காய் நானும் வளர்ந்திடவே
பாலும் முட்டையும் சாப்பிடுவேன்!
உடல் உறுதி பெற்றிடவே
தானியங்களைச் சாப்பிடுவேன்!
வீட்டில் சமைக்கும் உணவையே
விரும்பி நானும் சாப்பிடுவேன்!

2UF264

நாம் தினந்தோறும் பல்வேறு விதமான உணவை உண்கிறோம். அவற்றுள் சில கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. அவை குறித்து நாம் பேசுவோமா!

கொய்யா கேரட் வேர்க்கடலை இட்டலி, வடை தோசை சாப்பாடு

நாம் உயிர் வாழ உணவு தேவை. வேலை செய்வதற்கும் விளையாடுவதற்கும் தேவையான ஆற்றலை உணவு தருகிறது.