



ബില്ലയുടെ പേര്. പത്തനംതിട്ട
ബി.ആർ.നിയുടെ പേര്. മല്ലപ്പള്ളി

സ്റ്റാൻഡേർഡ് : VI
വിഷയം : അടിസ്ഥാന ശാസ്ത്രം
യൂണിറ്റ് : 5
പാഠം : ആഹാരം ആരോഗ്യത്തിന്
വർക്ക് ഷീറ്റ് നമ്പർ : I

ആരംഭം/തുടർച്ച/അവസാനം

വൈറ്റ് ബോർഡ് ഷീറ്റ്

1. നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമുള്ളതും ഇഷ്ടമില്ലാത്തതുമായ ഭക്ഷണവിഭവങ്ങൾ തരം തിരിച്ച് എഴുതുക.



ബിരിയാണി



ചപ്പാത്തി



അവിയൽ



സലാഡ്



ചിക്കൻ റൈ



കുഷ



ഐസ്ക്രീം



മുരിങ്ങയിലത്തോരൻ



മിറ്റയുടെ പേര്. പത്തനംതിട്ട
 ബി.ആർ.നിയുടെ പേര്. മല്ലപ്പള്ളി

സ്റ്റാൻഡേർഡ് : VI
 വിഷയം : അടിസ്ഥാന ശാസ്ത്രം
 യൂണിറ്റ് : 5
 പാഠം : ആഹാരം ആരോഗ്യത്തിന്
 വർക്ക് ഷീറ്റ് നമ്പർ : II

ആരംഭം/തുടർച്ച/അവസാനം

വൈറ്റ് ബോർഡ് ഷീറ്റ്

2. ചേരുമ്പടി ചേർക്കുക

A

B

അരി



മീൻ



എണ്ണ



പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ





ബില്ലയുടെ പേര്. പത്തനംതിട്ട
ബി.ആർ.നിയുടെ പേര്. മല്ലപ്പള്ളി

സ്റ്റാൻഡേർഡ് : VI
വിഷയം : അടിസ്ഥാന ശാസ്ത്രം
യൂണിറ്റ് : 5
പാഠം : ആഹാരം ആരോഗ്യത്തിന്
വർക്ക് ഷീറ്റ് നമ്പർ : III

ആരംഭം/നൂട്ടുപച്ച/അവസാനം

വൈറ്റ് ബോർഡ് ഷീറ്റ്

3. ധാന്യകം അഥവാ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് അടങ്ങിയ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ ചിത്രങ്ങൾ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. അവയുടെ പേര് ബ്രാക്കറ്റിൽ നിന്നും എടുത്തെഴുതുക. (ചോറ്, അപ്പം, പൂട്ടും കടലയും, ചപ്പാത്തി, ഉരുളകിഴങ്ങ്, കപ്പ, ചേന, മധുരകിഴങ്ങ്, ദോശ)



.....



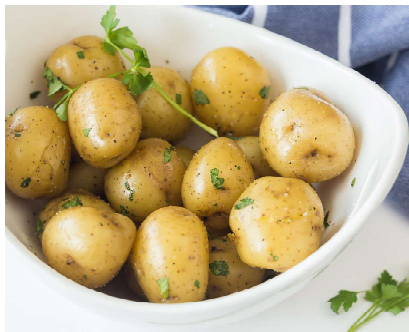
.....



.....



.....



.....



.....



ശില്പയുടെ പേര്. പത്തനംതിട്ട
ബി.ആർ.നിയുടെ പേര്. മല്ലപ്പള്ളി

സ്റ്റാൻഡേർഡ് : VI
വിഷയം : അടിസ്ഥാന ശാസ്ത്രം
യൂണിറ്റ് : 5
പാഠം : ആഹാരം ആരോഗ്യത്തിന്
വർക്ക് ഷീറ്റ് നമ്പർ : IV

ആരംഭം/തുടർച്ച/അവസാനം

വൈറ്റ് ബോർഡ് ഷീറ്റ്

4. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളിൽ നിന്നും പ്രോട്ടീൻ കൂടുതൽ അടങ്ങിയ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക?



ചെറുപയർ



മത്സി



ഇറച്ചി



കാബേജ്



കോഴിമുട്ട



പപ്പായ

- 1)
- 2)
- 3)

- 4)
- 5)
- 6)



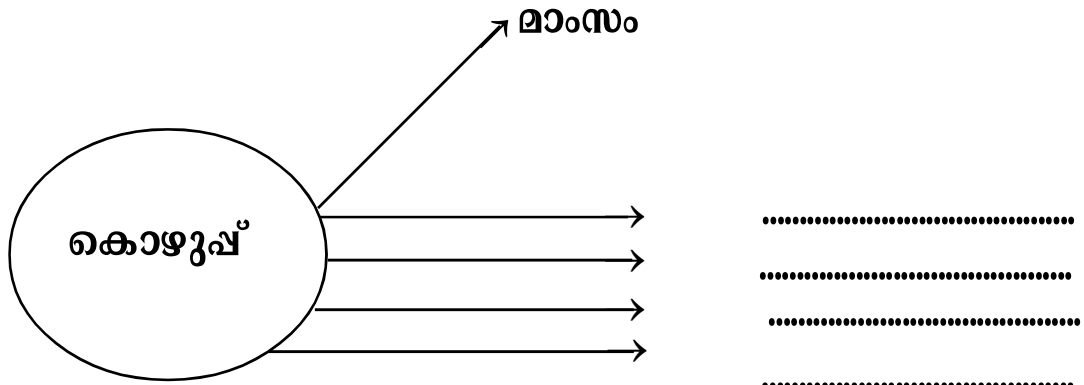
ശില്പയുടെ പേര്. പത്തനംതിട്ട
ബി.ആർ.നിയുടെ പേര്. മല്ലപ്പള്ളി

സ്റ്റാൻഡേർഡ് : VI
വിഷയം : അടിസ്ഥാന ശാസ്ത്രം
യൂണിറ്റ് : 5
പാഠം : ആഹാരം ആരോഗ്യത്തിന്
വർക്ക് ഷീറ്റ് നമ്പർ : V

ആരംഭം/തുടർച്ച/അവസാനം

വൈറ്റ് ബോർഡ് ഷീറ്റ്

5. കൊഴുപ്പ് ധാരാളം അടങ്ങിയ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളെ പട്ടികപ്പെടുത്താം?



മത്സ്യം.



പാൽ



പപ്പായ



നെയ്യ്



ചീര



വിവിധ തരത്തിലുള്ള പരിപ്പ്



മിഡിയുടെ പേര്. പത്തനംതിട്ട
ബി.ആർ.നിയുടെ പേര്. മല്ലപ്പള്ളി

സ്റ്റാൻഡേർഡ് : VI
വിഷയം : അടിസ്ഥാന ശാസ്ത്രം
യൂണിറ്റ് : 5
പാഠം : ആഹാരം ആരോഗ്യത്തിന്
വർക്ക് ഷീറ്റ് നമ്പർ : VI

ആരംഭം/തുടർച്ച/അവസാനം

വൈറ്റ് ബോർഡ് ഷീറ്റ്

6. പ്രോട്ടീന്റെ അഭാവം മൂലം കുട്ടികളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഒരു രോഗമാണ്

.....



ക്വാഷിയോർക്കർ



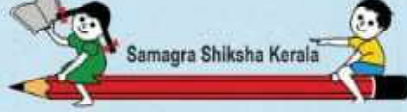
ഗോയിറ്റർ



പോളിയോ



കാഴ്ചപരിമിതി



മില്ലയുടെ പേര്. പത്തനംതിട്ട
ബി.ആർ.നിയുടെ പേര്. മല്ലപ്പള്ളി

സ്റ്റാൻഡേർഡ് : VI
വിഷയം : അടിസ്ഥാന ശാസ്ത്രം
യൂണിറ്റ് : 5
പാഠം : ആഹാരം ആരോഗ്യത്തിന്
വർക്ക് ഷീറ്റ് നമ്പർ : VIII

ആരംഭം/മുതലപ്പ/അവസാനം

വൈറ്റ് ബോർഡ് ഷീറ്റ്

8. ശരിയായ ഉത്തരം കണ്ടെത്തുക?

1. മുറിവുണ്ടാകുമ്പോൾ രക്തം കട്ട പിടിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന വൈറ്റളിൻ ഏത്? വൈറ്റളിൻ കെ, വൈറ്റളിൻ എ, വൈറ്റളിൻ ഡി

.....

2. സൂര്യപ്രകാശം ഏൽക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ നിർമ്മിക്കപ്പെടുന്ന വൈറ്റളിൻ ഏത്? വൈറ്റളിൻ എ, വൈറ്റളിൻ ഡി, വൈറ്റളിൻ ഇ, വൈറ്റളിൻ കെ

.....

3. തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ ശരിയായ പ്രവർത്തനത്തിന് ആവശ്യമായ ധാതുലവണം ഏത്?

സോഡിയം, ഇരുമ്പ്, അയഡിൻ, കാൽസ്യം



ബില്ലയുടെ പേര്. പത്തനംതിട്ട
 ബി.ആർ.നിയുടെ പേര്. മല്ലപ്പള്ളി

സ്റ്റാൻഡേർഡ് : VI
 വിഷയം : അടിസ്ഥാന ശാസ്ത്രം
 യൂണിറ്റ് : 5
 പാഠം : ആഹാരം ആരോഗ്യത്തിന്
 വർക്ക് ഷീറ്റ് നമ്പർ : IX

ആരംഭം/തുടർച്ച/അവസാനം

വൈറ്റ് ബോർഡ് ഷീറ്റ്

9. താഴെ കാണിച്ചിരിക്കുന്ന അവയവങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിറ്റാമിൻ ഏതെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞ് എഴുതുക.



.....



.....



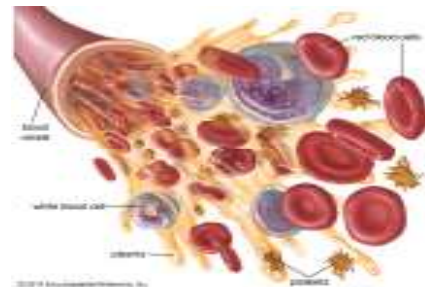
.....



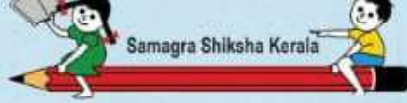
.....



.....



.....



ശില്പയുടെ പേര്. പത്തനംതിട്ട
ബി.ആർ.നിയുടെ പേര്. മല്ലപ്പള്ളി

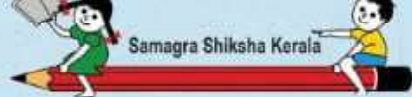
സ്റ്റാൻഡേർഡ് : VI
വിഷയം : അടിസ്ഥാന ശാസ്ത്രം
യൂണിറ്റ് : 5
പാഠം : ആഹാരം ആരോഗ്യത്തിന്
വർക്ക് ഷീറ്റ് നമ്പർ : X

ആരംഭം/നൂട്ടെഴുപ്പ്/അവസാനം

വൈറ്റ് ബോർഡ് ഷീറ്റ്

10. ചേരുമ്പടി ചേർക്കുക

A	B
ഇരുമ്പ്	പല്ല്, എല്ല്
സോഡിയം	ഹീമോഗ്ലോബിൻ
അയഡിൻ	പേശിയുടെയും നാഡികളുടെയും പ്രവർത്തനം
കാൽസ്യം	തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രവർത്തനം



ശില്പയുടെ പേര്. പത്തനംതിട്ട
 ബി.ആർ.നിയുടെ പേര്. മല്ലപ്പള്ളി

സ്റ്റാൻഡേർഡ് : VI
 വിഷയം : അടിസ്ഥാന ശാസ്ത്രം
 യൂണിറ്റ് : 5
 പാഠം : ആഹാരം ആരോഗ്യത്തിന്
 വർക്ക് ഷീറ്റ് നമ്പർ : XI

ആരംഭം/തുടർച്ച/അവസാനം

വൈറ്റ് ബോർഡ് ഷീറ്റ്

11. വിറ്റാമിൻ ‘D’ യുടെ കുറവു മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന രോഗം ഇതിൽ ഏതാണെന്ന് കണ്ടു പിടിച്ച് അടയാളപ്പെടുത്തുക?



വിറ്റാമിൻ ‘D’





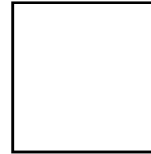
ശില്പയുടെ പേര്. പത്തനംതിട്ട
 ബി.ആർ.നിയുടെ പേര്. മല്ലപ്പള്ളി

സ്റ്റാൻഡേർഡ് : VI
 വിഷയം : അടിസ്ഥാന ശാസ്ത്രം
 യൂണിറ്റ് : 5
 പാഠം : ആഹാരം ആരോഗ്യത്തിന്
 വർക്ക് ഷീറ്റ് നമ്പർ : XII

ആരംഭം/തുടരൂ/അവസാനം

വൈറ്റ് ബോർഡ് ഷീറ്റ്

12. ഇതിൽ സമീകൃതാഹാരം ഏതെന്ന് ചെയ്യുക





ജില്ലയുടെ പേര്. പത്തനംതിട്ട
ബി.ആർ.സി.യുടെ പേര്. മല്ലപ്പള്ളി

സ്റ്റാൻഡേർഡ് : VI
വിഷയം : അടിസ്ഥാന ശാസ്ത്രം
യൂണിറ്റ് : 5
പാഠം : ആഹാരം ആരോഗ്യത്തിന്
വർക്ക് ഷീറ്റ് നമ്പർ : XIII

ആരംഭം/തുടർച്ച/അവസാനം

വൈറ്റ് ബോർഡ് ഷീറ്റ്

13. സാമ്പാർ ഉണ്ടാക്കാൻ ആവശ്യമായ പച്ചക്കറികളുടെ ചിത്രങ്ങൾ ഒട്ടിക്കുക?