

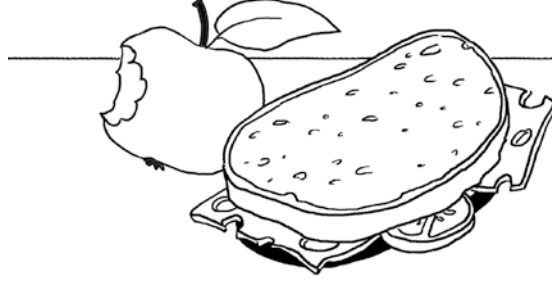


## காலை உணவு உண்ணாமல் ஒரு போதும் பள்ளிக்குச் செல்ல வேண்டாம்

### குறிப்பு

ஒரு கிழமைக்கு ஆரோக்கியமான  
ஊட்டச்சத்து நிறைந்த  
உணவின்மையும் பானத்தின்மையும்  
கவனமெடுத்து உண்ணுதலும்  
தொடர்ந்து அதனைப்  
பின்பற்றுதலும்.

பள்ளியில் நீங்கள் மிகச் சிறந்த வெளிப்பாட்டினை வழங்கவேண்டும். இது  
நடைபெறுவதற்கு உங்கள் உடலும் மூளையும் நல்ல காலை உணவால்  
வலுப்படுத்தப்பெறவேண்டும். காலை உணவுக்குப் போதிய நேரம் எடுக்கவும்.  
ஆரோக்கியமான உணவுகளை மட்டுமே (தவிடு நீக்காதரொட்டி, பாற்கட்டி, பால்,  
ஒரு பழத்துண்டு) உண்ணவும். பெரிய இடைவேளைக்கு ஒரு சிற்றுணவாக ஓர்  
பாண்துண்டு அல்லது ஒரு பழத்துண்டினை உண்ணவும்.



## பயிற்சி 2

ஒரு தாளை எடுத்து தலைப்பை எழுதவும்: "ஆரோக்கியமான உணவு, நல்ல  
காலை உணவு." அடுத்த வரியில் இன்றைய தேதியை எழுதவும். (நீங்கள்  
காலை உணவாக என்ன உண்டீர்கள் என்பதைக் குறிப்பிடவும்). அடுத்த வரியில்:  
"இன்றைய நலமான உணவு: ..." (உடலுக்கு நலமானதாக இன்று நீங்கள் வேறு  
என்ன உண்டீர்கள் என்பதை எழுதவும்). இன்று முதல் மாலையில் இந்தத்  
தாளில் அடுத்த 10 இல் இருந்து 14 நாட்கள் நிரப்பவும். நீங்கள் எப்போதும்  
போதிய நல்ல உடல்நலம் பேணும் உணவுகளை மற்றும் நிறைவான காலை  
உணவை உண்ண வேண்டும் என்பதைக் கண்காணித்து உறுதிப்படுத்தவும்.

எடுத்துக்காட்டு



### ஆரோக்கியமான உணவு, நல்ல காலை உணவு

#### 04. மார்ச்

எனது இன்றைய காலை உணவு:  
ஒரு குவளை பால்  
தானிய உணவு

இன்றைய ஆரோக்கியமான உணவு  
2 அப்பிள்  
1 வாழைப்பழம்

#### 05. பங்குனி

எனது இன்றைய காலை உணவு:

