



வெவ்வேறு தேவைகள் மற்றும் சந்தர்ப்பங்களை
அடிப்படையாகக் கொண்டு ஆக்கபூர்வமான
உணவு தயாரித்துப் பரிமாறல்

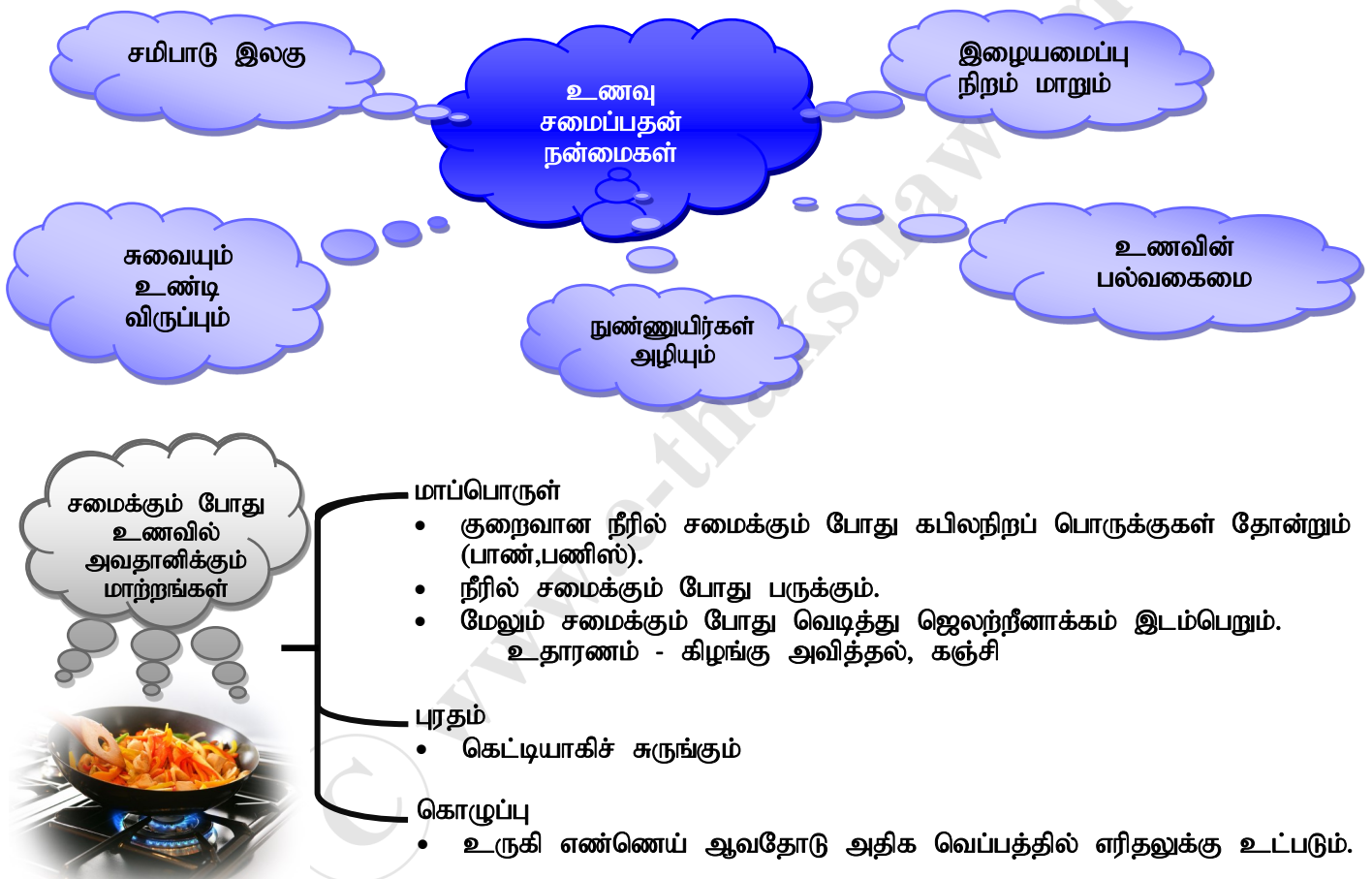




தேர்ச்சி மட்டம் 5.3 - 5.4

உணவு சமைக்கும் பல்வேறு முறைகள்

சமைத்தல் எனப்படுவது உணவுப்பொருளினை வெப்பத்திற்கு உட்படுத்துவதன் மூலம் உண்ணத்தக்க முறையில் மாற்றம் செய்யும் செயற்பாடு ஆகும்.



வெப்ப இடமாற்ற முறைகளும் சமைக்கும் உணவுகளும்

வெப்ப இடமாற்ற முறைகள்	சமைக்கக் கூடிய உணவுகள்
கடத்தல்	தோசை , ரொட்டி
மேற்காவுகை	சோறு , கிழங்கு , பிட்டு
கதிர்வீச்சு	கேக் , பணிஸ் , பாண்



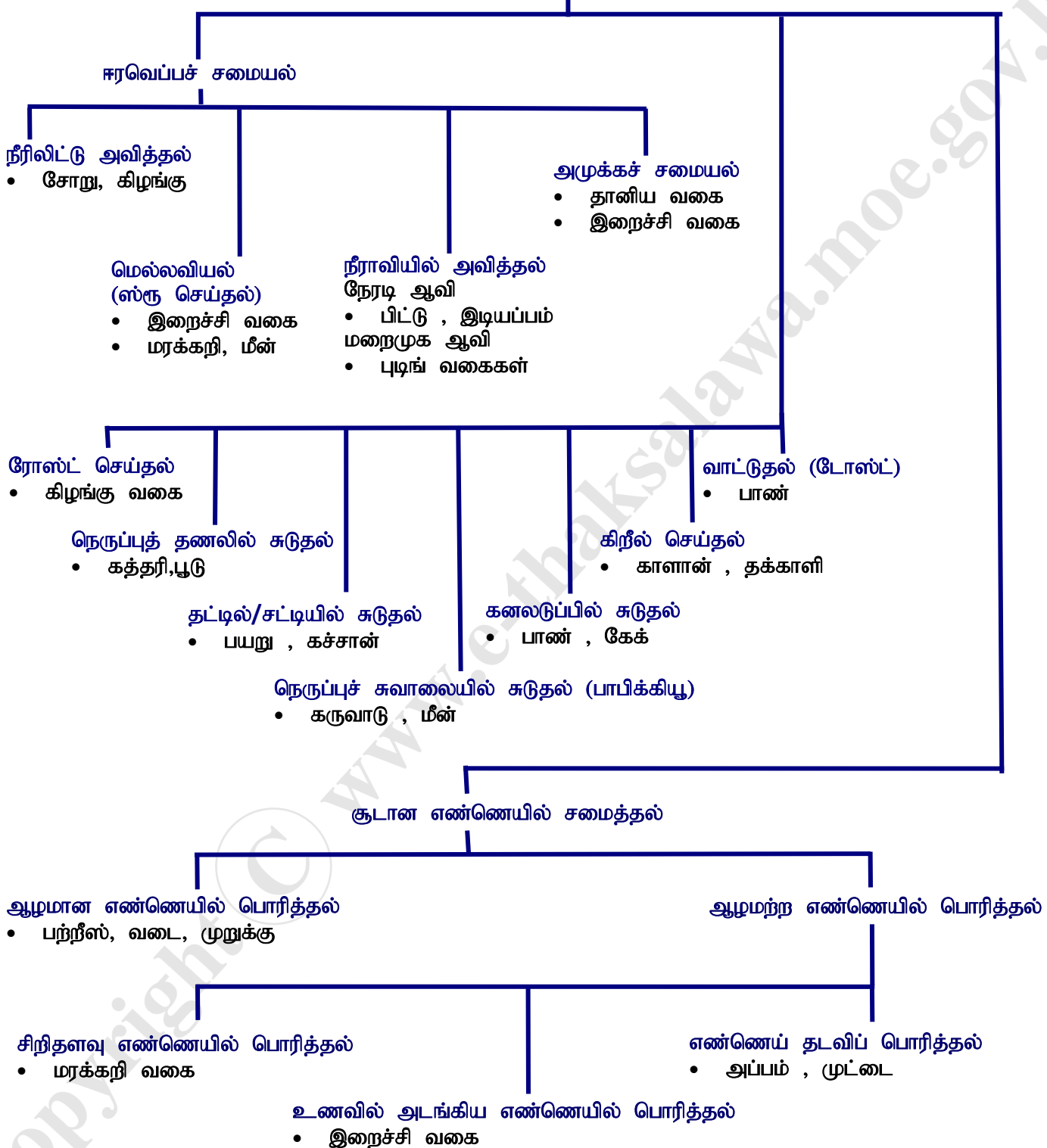
தொகுப்பு : திருமதி. க. மோகனசுந்தரம், ISA, வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்.

செல்வி. ஆ. சுதாசினி, மனைப்பொருளியல் ஆசிரியர் (கி/ முழங்காவில் ம.வி)

கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி. த. பிரியந்தி, த.தொ.தொ ஆசிரியர் (வ/ வவுனியா தமிழ் மத்திய ம.வி)



சமைக்கும் முறைகளும் பொருத்தமான உணவுகளும்



தொகுப்பு : திருமதி. க. மோகனசுந்தரம், ISA, வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்.

செல்வி. ஆ. சுதாசினி, மனைப்பொருளியல் ஆசிரியர் (கி/ முழங்காவில் ம.வி)

கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி. த. பிரியந்தி, த.தொ.தொ ஆசிரியர் (வ/ வவுனியா தமிழ் மத்திய ம.வி)



சமையல் முறைகளும் பொருத்தமான செயற்பாடுகளும், கோட்பாடுகளும்



தொகுப்பு : திருமதி. க. மோகனசுந்தரம், ISA, வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்.

செல்வி. ஆ. சுதாசினி, மனைப்பொருளியல் ஆசிரியர் (கி/ முழங்காவில் ம.வி)

கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி. த. பிரியந்தி, த.தொ.தொ ஆசிரியர் (வ/ வவுனியா தமிழ் மத்திய ம.வி)



பிரதான உணவின் இயல்புகள்

- உணவுத் தட்டில் பாதி (அரைப்பங்கு) அளவு தானிய உணவுகள் உள்ளடங்கல்.
- 50% - 60% சக்தித் தேவை பூர்த்தி செய்யப்படுகிறது.
- பிரதான உணவு வேளைகளில் பிரதானமானது.
- இலங்கையரின் பிரதான உணவு சோறு.



விசேட சந்தர்ப்பங்களுக்கான உணவுகள்



விசேட தினங்கள் (திருமண நாள்)

பண்டிகைகள் / விழாக்கள் (தீபாவளி)

பொது நிகழ்வுகள் (பாடசாலையின் பரிசளிப்பு விழா)

தேர்ச்சி மட்டம் 5.4

விசேட சந்தர்ப்பங்களுக்கான சோறு வகை, பிரதான கூட்டு வகை, காய்கறிகள்

மஞ்சட் சோறு

பிரதான கூட்டு : கோழிக்கறி, இறால்க் கறி, கணவாய்க்கறி
காய்கறிகள் : உருளைக் கிழங்கு, பூக்கோவா, காளான்
பருப்பு வகை : பாசிப் பருப்புக் கறி
சலாது வகை : காளான், கெக்கரி, தக்காளி சலாது
சட்ணி : கத்தரி, பேரீச்சம்பழம், அச்சாறு

பிறந்தநாள்
திருமண வைபவ
விசேட உணவு

Note

புறியாணி

பிரதான கூட்டு : கோழிக் குருமா, தந்தூரிச் சிக்கன்
காய்கறிகள் : உருளைக் கிழங்கு, சாம்பல் வாழைக்காய்
பருப்பு வகை : பச்சைக் கடலை (கிரீன் பீன்ஸ்)
சலாது வகை : புதினாச் சலாது
சட்ணி : மாங்காய்ச் சட்ணி

முஸ்லீம்களின்
பிரபலமான
உணவு

Note

நாசிகொரேங்

பிரதான கூட்டு : கிறீல் செய்த இறால் கறி
சலாது வகை : குங்கும்மா சலாது
சட்ணி : மாங்காய்ச் சட்ணி

மலாய் மக்களின்
பிரபலமான
உணவு

Note

காய்கறிச் சோறு

பிரதான கூட்டு : உருளைக் கிழங்கு பிரட்டல்
சட்ணி : பேரீந்து, அம்பரலங்காய், கட்லட், அப்பளம்

எந்த ஒரு
வைபவத்துக்கும்
பொருத்தமான உணவு

Note

தொகுப்பு : திருமதி. க. மோகனசுந்தரம், ISA, வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்.

செல்வி. ஆ. சுதாசினி, மனைப்பொருளியல் ஆசிரியர் (கி/ முழங்காவில் ம.வி)

கணினி வடிவமைப்பு : செல்வி. த. பிரியந்தி, த.தொ.தொ ஆசிரியர் (வ/ வவுனியா தமிழ் மத்திய ம.வி)