



தமிழ்நாடு அரசு

மேல்நிலை முதலாம் ஆண்டு சத்துணவியல்

தமிழ்நாடு அரசு விலையில்லாப் பாடநூல் வழங்கும் திட்டத்தின் கீழ் வெளியிடப்பட்டது

பள்ளிக் கல்வித்துறை

தீண்டாமை மனிதநேயமற்ற செயலும் பெருங்குற்றமும் ஆகும்

தமிழ்நாடு அரசு

முதல் பதிப்பு - 2018

திருத்திய பதிப்பு - 2019, 2020

(புதிய பாடத்திட்டத்தின்கீழ்
வெளியிடப்பட்ட நூல்)

விற்பனைக்கு அன்று

பாடநூல் உருவாக்கமும்
தொகுப்பும்



மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி மற்றும்
பயிற்சி நிறுவனம்

© SCERT 2019

நூல் அச்சாக்கம்



தமிழ்நாடு பாடநூல் மற்றும் கல்வியியல்
பணிகள் கழகம்

www.textbooksonline.tn.nic.in



இந்நூலின் பயன்பாட்டு வழிகாட்டி

முன்னுரை	பாடத்தின் மூலம் கூற வரும் செய்திகளைப் பற்றிய ஓர் அறிமுகம்.
 சமைத்தலில் பொருளின் பங்கு	சமைத்தலில் குறிப்பிட்ட பொருளின் பல்வேறு பயன்பாடுகள் ஆங்காங்கே பொருளின் பங்கு கூறப்பட்டுள்ளது.
பாடப்புத்தகம்	ஒரு சிரிய பொரியின் வாயிலாக, மாணவர்களின் மனதில் அகன்ற அறிவினை ஏற்படுத்த விளையும் முயற்சி.
 குறிப்பு செய்தி பெட்டி	குறிப்பிட்ட கருத்துகள் மற்றும் விளக்கங்களை சுருக்கமாக சுவையாக வழங்குகிறது.
 உங்களுக்கு தெரியுமா?	மாணாக்கரின் ஆர்வத்தை பாடத்தில் நிலை நிறுத்த பாட சம்மந்தமான கூடுதல் தகவல்களை அளித்தல்.
 செயல்பாடு	மாணாக்கர் ஆசிரியர் இணை செயற்பாட்டிற்கு உதவுகிறது.
 QR Code	சிந்திக்கும் திறன் மேம்படுத்த மிகவும் சுவையான மற்றும் சுலபமாக பாடத்தை கற்கும் விதமாக தகவல்களை அளிக்கின்றது.
 ICT Corner	ஒருங்கிணைந்த தகவல் தொடர்பு தொழில்நுட்பத்தை பயன்படுத்தி பாடத்தை குறித்த அதிகமான தகவல்களை பெறுவதற்கு இணையதள இணைப்புகளை அளிக்கிறது.
கருத்துத்திரட்டு	பாடப்பகுதியின் முக்கியமான செய்தி (அ) கருத்துத் தொகுப்பு.
 விளக்கத்திரட்டு	தெளிவாக புரியும் வகையில் பாடத்திலுள்ள கடின சொற்கள் விளக்கப்படுகிறது.
 சொற்களஞ்சியம்	தமிழ் சொற்களின் – ஆங்கில பொருள் மாற்றம்.





மேற்படிப்பு மற்றும் தொழில் சார்ந்த வழிகாட்டல்



தொழிற்நுட்ப கல்வி

மருத்துவம்
பல் மருத்துவம்
இயற்கை மருத்துவம் மற்றும் யோகா
விவசாயம்
மருத்தியல்
செவிலியியல்
முடநீக்கு இயல்
கால்நடை அறிவியல்

பட்டப்படிப்பு

1. ஊட்டச்சத்து உணவு சேவை
மேலாண்மை மற்றும் உணவு முறை
2. மருத்துவ ஊட்டச்சத்து மற்றும்
உணவுமுறை
3. உள்மனை வடிவமைப்பு மற்றும்
அலங்காரம்

அறிவியல் சார்ந்த

இயற்பியல்
வேதியியல்
தாவரவியல்
விலங்கியல்
உயில் தகவலியல்
உளவியல்



பட்டயப்படிப்பு

1. ஊட்டவியல் மற்றும் சுகாதாரக்கல்வி
2. உணவூட்டவியல்
3. உணவு அறிவியல் மற்றும் ஊட்டவியல்
4. உள்மனை புனைவியல்
5. ஆய்வக தொழில் நுட்பம்

கலை சார்ந்த

தமிழ்
ஆங்கிலம்
சுற்றுலா
காட்சி தொடர்பியல்
இதழியியல்

உயர் கல்வி

1. உணவு மற்றும் ஊட்டவியல்
2. உணவு சேவை மேலாண்மை
மற்றும் உணவு முறை
3. சமூகப்பணி
4. கல்வி இளங்களை

சத்துணவியல்

எண்	பாடத் தலைப்பு	பக்க எண்	மாதம்
அலகு 1	உணவு ஓர் அறிமுகம்	1	ஜூன்
அலகு 2	தானியங்கள் மற்றும் பருப்பு வகைகள்	23	ஜூன்
அலகு 3	காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்	45	ஜூலை
அலகு 4	மாமிச உணவுகள், பால் மற்றும் பால் சார்ந்த பொருட்கள்	58	ஜூலை
அலகு 5	கொட்டைகள், எண்ணெய் வித்துக்கள் மற்றும் சர்க்கரை	79	ஆகஸ்ட்
அலகு 6	மசாலாக்கள், உணவு சேர்க்கைகள் மற்றும் உணவுக் கலப்படம்	96	ஆகஸ்ட்
அலகு 7	உணவூட்டவியலின் அண்மை நிலைப்பாடுகள்	115	செப்டம்பர்
அலகு 8	உணவூட்டவியல் ஓர் அறிமுகம்	128	அக்டோபர்
அலகு 9	கார்போஹைட்ரேட்டுகள் மற்றும் சக்தி	140	அக்டோபர்
அலகு 10	புரதங்கள் மற்றும் லிப்பிடுகள்	159	நவம்பர்
அலகு 11	உயிர்ச்சத்துக்கள், தாது உப்புகள் மற்றும் நீர்	187	நவம்பர்
அலகு 12	ஊட்டச்சத்து திட்டங்கள் மற்றும் கொள்கைகள்	223	டிசம்பர்
	சத்துணவியல் - செய்முறை	237	
	சொற்களஞ்சியம்	257	
	மேற்கோள் நூல்கள்	261	



மின்நூல்



மதிப்பீடு



இணையவளங்கள்



பாடநூலில் உள்ள விரைவுக் குறியீட்டைப் (QR Code) பயன்படுத்துவோம்! எப்படி?

- உங்கள் திறன் பேசியில் கூகுள் playstore கொண்டு DIKSHA செயலியை பதிவிறக்கம் செய்து நிறுவிக்கொள்க.
- செயலியை திறந்தவுடன், ஸ்கேன் செய்யும் பொத்தானை அழுத்தி பாடநூலில் உள்ள விரைவு குறியீடுகளை ஸ்கேன் செய்யவும்.
- திரையில் தோன்றும் கேமராவை பாடநூலின் QR Code அருகில் கொண்டு செல்லவும்.
- ஸ்கேன் செய்வதன் மூலம், அந்த QR Code உடன் இணைக்கப்பட்டுள்ள மின் பாட பகுதிகளை பயன்படுத்தலாம்.

குறிப்பு: இணையச்செயல்பாடுகள் மற்றும் இணைய வளங்களுக்கான QR code களை Scan செய்ய DIKSHA அல்லாத ஏதேனும் ஓர் QR code Scanner ஐ பயன்படுத்தவும்.





சத்துணவியல்