



தமிழ்க் கல்வி நிலையம், ஹோம்புஷ் Tamil Study Centre, Homebush Inc.

Postal Address: P O Box 4019, Homebush, NSW 2140
www.tsch.org.au info@tsch.org.au

பேச்சுப்போட்டி 2020

ஆண்டு மூன்று (விசேட வகுப்பு)

அனைவருக்கும் வணக்கம்

தமிழரின் உணவுகள்

தமிழர் நாளாந்தம் தம் வீட்டிலேயே தயாரித்து உண்ணும் உணவுகளில் சிலவற்றைப் பார்ப்போம்.

அவற்றுள் தோசை, இட்லி, அப்பம், பிட்டு, உப்புமா ஆகியவை மிகவும் சுவையான உணவுகளாகும். இந்த உணவுகளில் மாச்சத்து, புரதச்சத்து நிறைந்துள்ளன.

இந்த உணவுகளை நாம் சாப்பிடும் போது சாம்பார், பொடி, சட்னி ஆகியவற்றையும் சேர்த்துக் கொள்கிறோம். இதில் சாம்பார் தயாரிக்கும் போது நிறைய சத்துள்ள காய்கறிகள்(மரக்கறிகள்), இலைகள் சேர்க்கப்படுகிறது.

இப்படியான நிறைவான சத்துள்ள உணவுகளை உண்பதால் நாம் நோயின்றி ஆரோக்கியமாக வாழ வழி வகுக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

நன்றி

வணக்கம்