

**அரசுத் தேர்வுகள் இயக்ககம், சென்னை – 6**  
**மேல்நிலைப்பொதுத் தேர்வு – மார்ச் 2023**  
**மேல்நிலைமுதலாமாண்டு**  
**உணவக மேலாண்மை**  
**பகுதி- I**

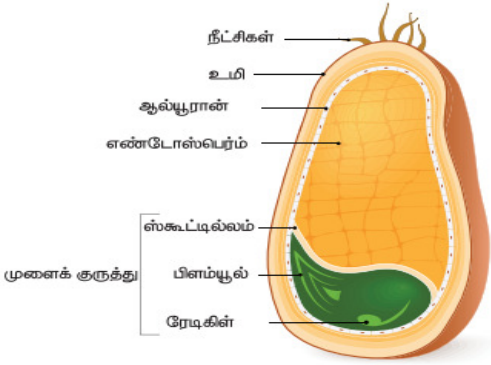
அனைத்து வினாக்களுக்கு விடையளிக்கவும்: 15 x 1 = 15

1.	இ	வெளிப்புறக்கடை	1
2.	ஈ	இங்கிலாந்து	1
3.	ஆ	1-(iv), 2-(iii), 3-(ii), 4-(i)	1
4.	அ	2 லிட்டர்	1
5.	ஆ	ஓமேகா 3	1
6.	ஈ	ப்ளான்ச்சிங்	1
7.	ஆ	ஷாஃபிங் டிஷ்	1
8.	ஈ	லாக்டோமீட்டர்	1
9.	இ	உப்பு	1
10.	ஆ	1200	1
11.	ஈ	சோடியம் பென்சோயேட்	1
12.	ஆ	6 – 9 மி.மீ.	1
13.	ஈ	கன்னியாகுமரி	1
14.	ஈ	வார்ட்	1
15.	இ	காலந்தவறாமை	1

## பகுதி -II

ஏதேனும் பத்து வினாக்களுக்கு விடையளிக்கவும்: வினா எண். 28க்கு கட்டாயம் விடை அளிக்கவும். 10x 3 = 30

16.	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ விமான நிலைய ஓய்வகங்களில் காலை உணவு, மதிய உணவு மற்றும் இரவு உணவிற்கான விரிவான உணவுப்பட்டியல் இருக்கும்.</li> <li>❖ இதில் பிரதான உணவுகள் சூடான மற்றும் குளிர்ந்த பாணங்கள், சாலட்கள் மற்றும் இனிப்புக்கள் அடங்கும்.</li> <li>❖ இங்கு உணவருந்துவதற்கும், ஓய்வு எடுப்பதற்கும் தேவையான இதமான சூழல் அமைந்துள்ளது.</li> <li>❖ பயணிகள் தங்களுக்கு விருப்பமான உணவு மற்றும் பாணங்கள் உணவருந்தும் இடத்திற்குத் தாங்களாகவே எடுத்துச் செல்வார்கள்.</li> </ul>	Any 3 Points - 3 Marks
17.	<p>ஒரு நல்ல சமையல்காரரின் முழுமையான முன் தயாரிப்பு மற்றும் அதன் தரம் அவரை பெருமை கொள்ள செய்கிறது. இதை மீஸ்-ஆன்-ப்ளாஸ் (Mise-en-place) என்று கூறுவர். இந்த பிரெஞ்சு வார்த்தையானது “எல்லாம் சரியான இடத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ளது” என்று குறிக்கிறது. மீஸ்-ஆன்-ப்ளாஸ் என்பது சமையலறையின் தொழில் சார்ந்த அடையாள சொல் ஆகும். இது ஒரு உணவு நிறுவனத்தின் வெற்றிக்கு மிக அவசியமானதாகும்.</p>	3
18.	<p><b>இந்திய உணவுப்பாதுகாப்பு மற்றும் தர நிர்ணய ஆணையம் (FSSAI)</b>  <b>FSSAI - ன் முக்கிய நோக்கங்கள் பின்வருமாறு</b></p> <p>நுகர்வோர் நலன்களை முழுமையாக உறுதிப்படுத்துகிறது.  நேர்மையான முறையில் உரிய தரங்களையும், நடைமுறைகளையும் உருவாக்குகிறது.</p> <p>வாடிக்கையாளர்களுக்கு இடையே தாங்கள் தேர்ந்தெடுத்து உண்ணக்கூடிய உணவுகளைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை உருவாக்குதல்.  ஒவ்வொரு உணவு வணிக நிறுவனத்தினரின் வரையறுக்கப்பட்ட பொறுப்புகள் மற்றும் உணவு பாதுகாப்பிற்கான கூட்டமைப்பை உருவாக்குதல்.</p>	1  2
19.	<ul style="list-style-type: none"> <li>i. எடை மேடை அளவு கோல் (Counter Scale) : பெரிய பெட்டிகளை அளக்க உதவுகின்றன.</li> <li>ii. மேஜை அளவுகோல் : சிறிய அளவிலான உணவுப்பொருள்களை அளக்கமுடியும்.</li> </ul>	1 ½  1 ½

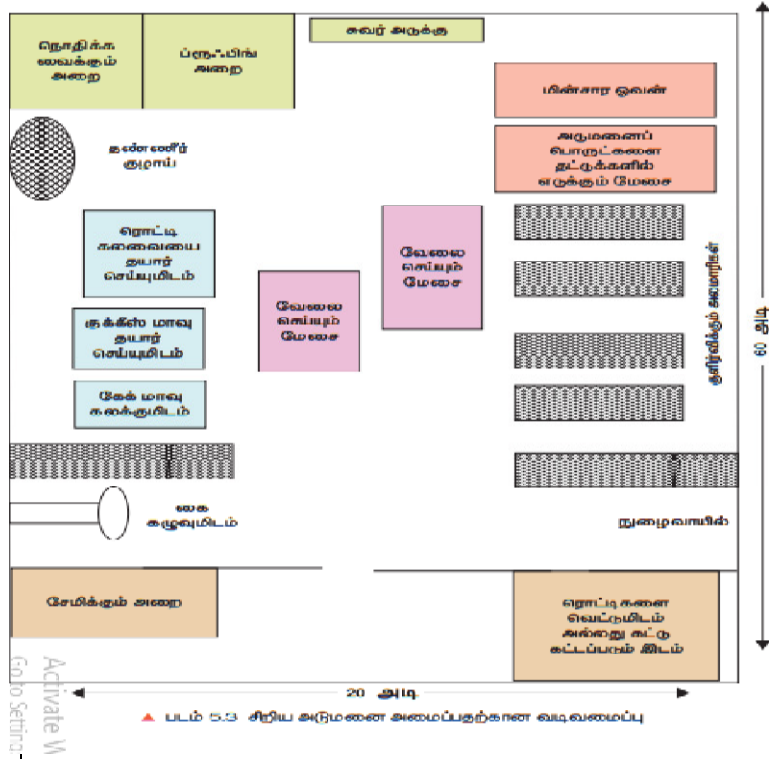
20.	<p><b>கோதுமையின் அமைப்பு :</b></p> 	3
21.	<p>❖ <b>இனிப்பு ஊறுகாய் :</b> இனிப்பு ஊறுகாய்களில் கரம் மசாலா பொடிகளும், இனிப்பூட்டும் பொருட்களும் சேர்க்கப்படுகிறது. காய்கறிகள், பழங்களை இனிப்பான வினிகரில் முதலில் ஊறவைக்கவேண்டும். அதன் பிறகு அதனை 5 அல்லது 6 நிமிடத்திற்குக் கொதிக்க வைத்துக் கலக்கி, ஆற வைத்து பின் ஜாடியில் போட வேண்டும்.</p>	3
22.	<p><b>சமையற்கலையை பாதிக்கக் கூடிய காரணிகள் :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ சமையற்கலை என்பது குறிப்பிட்ட நிலப்பகுதி அல்லது எந்த இடத்தில் அவை தோன்றியதோ அதன் அடிப்படையில் பெயரிடப்படுகிறது.</li> <li>❖ சமையற்கலை என்பது உள்ளூரில் கிடைக்கக்கூடிய உணவுப்பொருள்கள், பின்பற்றப்படும் மதம், கலாச்சாரம் ஆகியவற்றைப் பொறுத்து மாறுபடுகிறது.</li> <li>❖ ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியின் பருவநிலை, அந்த இடத்தில் இயற்கையாக விளையக்கூடிய உணவுப் பொருட்களைப் பொறுத்து சமையல் வகைகள் தீர்மானிக்கப்படுகின்றன.</li> <li>❖ வெவ்வேறு நாடுகளுக்கிடையே உள்ள வணிகத் தொடர்பினால் அக்குறிப்பிட்ட பகுதியின் சமையற்கலையில் மாற்றங்கள் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது.</li> </ul>	Any 3 Points - 3 Marks
23.	<p>மால்ட் பானங்கள் தயாரித்தல், மால்ட் பானங்கள் சில வகை தானியங்களை (முளைவிட்ட தானியங்கள்) வேகமாக உட்செலுத்துதல் மூலம் தயாரிக்கப்படுகின்றன. இதனைக் காய்ச்சுதல் என்று அழைக்கலாம். தானியங்களில் உள்ள என்சைம் அதிலுள்ள ஸ்டார்ச்சை சர்க்கரையாக மாற்றும் போது கிடைக்கும் சாறு வார்ட் (Wort) எனப்படும். இந்த சாற்றுடன் ஈஸ்ட்டைச் சேர்ப்பதன் மூலம் பீர் மற்றும் அதன் வகைகள் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன.</p>	3
24.	<p>உணவு பரிமாறுபவர் வாடிக்கையாளரின் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப வேலை செய்வவல் ஆவார். அவர்கள் உணவு, பானம் மற்றும் பொருத்தமான வழங்கும் சேவையைப் பற்றிய நல்ல அறிவிவைப் பெற்றிருக்க வேண்டும். அவர்கள் அனைத்து விருத்தினருக்கும் சரியான விகிதத்தில் சேவை வழங்குவது பற்றியும், சிறந்த முறையில் விருந்தோம்பல் செய்வது பற்றியும் உறுதிப்படுத்தவேண்டும். அவர்களின் முதன்மையான கடமை என்பது வாடிக்கையாளர்களின் விருப்பங்களை கேட்டு வாங்குவதும், உணவக தர நிலைகளின் அடிப்படையில் சரியான நேரத்தில் சிறந்த முறையில் நட்புணர்வுடன் உணவு மற்றும் பானங்கள் வழங்குதல் வேண்டும்.</p>	3

25.	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ குளிர் வெப்பநிலையில் உருளைக்கிழங்கானது சேமிக்கப்படும்போது, அதிலுள்ள மாவுச்சத்தானது மிக விரைவாக சர்க்கரையாக மாற்றப்படுகிறது.</li> <li>❖ நுண்ணணலை அடுப்பில் பாஸ்தா போன்ற அதிக தண்ணீர் தேவைப்படும் உணவுகளைச் சமைப்பது உகந்ததல்ல. ஏனெனில் அவை நன்கு சமைக்கப்படுவதில்லை.</li> </ul>	1 ½ 1 ½
26.	<p><b>நொதித்தலின் பயன்கள் :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ உணவு சேமிக்கப்படும் காலக்கெடுவினை நீட்டிக்கின்றது.</li> <li>❖ அமிலம் மற்றும் ஆல்கஹால் உற்பத்தி செய்ய பயன்படுத்தப்படும் நுண்ணுயிரிகளை அதிகரிக்கின்றது.</li> <li>❖ கொழுப்பு மற்றும் புரதத்திலுள்ள நுண்ணுயிரிகளின் வளர்ச்சியினைத் தடுக்கிறது.</li> <li>❖ நொதித்தலின் மூலம் கிடைத்த வினிகர் தொழிற்சாலைகளில் பயன்படுகிறது.</li> </ul>	Any 3 Points - 3 Marks
27.	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ வெவ்வேறு வகைகளில் உணவினைத் தயாரித்துப் பரிமாறுவதற்கான அறிவு.</li> <li>❖ உணவினைக் கலையுணர்வுடன் அளிப்பது பற்றிய அறிவு.</li> <li>❖ வாடிக்கையாளரின் எதிர்பார்ப்புகளை அறிந்திருப்பது.</li> <li>❖ தரமாக்கப்பட்ட உணவு தயாரிப்புகள், ஒவ்வொரு பருவத்திலும் கிடைக்கக்கூடிய உணவுகள், இலாபம் தரக்கூடிய உணவு வகைகள், விலைப்பட்டியல் மற்றும் பிரபல உணவுத் தயாரிப்புகளின் கலவை (Combination) பற்றிய இன்றைய காலத்திற்கேற்ற அறிவினைப் பெறுதல்.</li> </ul>	3
28.	<p><b>கற்பூரவல்லி :</b> சளி, இருமல் போக்க மற்றும் தொண்டை வலியை குறைக்க உதவுகிறது. ஆஸ்துமா மற்றும் சுவாசக்குழாய் அழற்சிக்குச் சிகிச்சையளிக்க உதவுகிறது. உணவு செரிமானம் ஒழுங்காக நடைபெற உதவுகிறது.</p>	1 2

	<p style="text-align: center;"><b>பகுதி III</b></p> <p><b>எதேனும் ஐந்து வினாக்களுக்கு மட்டும் விடைளிக்கவும் :</b> <b>வினா எண்.35க்கு கட்டாயம் பதிலளிக்கவும் :</b></p>	5 x 5 = 25
29.	<p><b>வணிகம் சார்ந்த நிறுவனங்கள் :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. காஃபிடீரியா</li> <li>2. காஃபிகடை</li> <li>3. கியாஸ்க்</li> <li>4. நடமாடும் உணவகம்</li> <li>5. விமான நிலைய ஓய்வகங்கள்</li> <li>6. குடும்ப உணவகம்</li> <li>7. துரித உணவகம்</li> <li>8. ஒருங்கிணைந்த உணவகம்</li> <li>9. கருத்தினை மையமாகக் கொண்டு செயல்படும் உணவகம்</li> <li>10. ரோபோட் தீம் ரெஸ்ட்டாரென்ட்</li> </ol>	Any five (2) Berf. Note (3)
30.	<p><b>“உணவே மருந்து மருந்தே உணவு”</b> - ஹிப்போ கிரேட்ஸ் 400 கி.மு.</p>	5

	<p>நோய்களைக் குணப்படுத்தவும் ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிக்கவும் உணவே மருந்தாக செயல்படுகிறது. உடல் சரியான முறையில் தன் வேலையைச் செய்ய உதவுகிறது. நல்ல ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிக்க மனதில் கொள்ள வேண்டிய கருத்துக்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.</p> <p>நீண்ட கால நோய்கள் தடுப்பதற்கும் அதற்குச் சிகிச்சை அளிப்பதற்கும் மருந்துகளை உட்கொள்வதை விட சரியான உயிர்ச்சத்துக்கள் நிறைந்த உணவை எடுத்து கொள்வதன் மூலம் சரிசெய்யலாம்.</p> <p>நல்ல ஊட்டச்சத்து எடுத்துக்கொள்வது நல்ல ஆரோக்கியத்தை உருவாக்குகிறது.</p> <p>நல்ல ஊட்டச்சத்து நச்சுத் தன்மையுள்ள இரசாயனங்களின் எதிர்மறையான விளைவுகளைக் கணிசமாக கட்டுப்படுத்துகிறது.</p> <p>சரியான அளவு ஊட்டச்சத்துக்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியமாகும்.</p>	
31.	<p><b>சமையலுக்கு உணவைத் தயார் செய்யும் போது, சமைக்கும் போதும் ஊட்டச்சத்துக்களை வீணாக்காமல் பாதுகாக்க வேண்டும்.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ காய்கறிகளை வெட்டுவதற்கு முன் கழுவ வேண்டும்.</li> <li>❖ சமையல் செய்வதற்குச் சற்று முன்பு காய்கறிகளைப் பெரிய துண்டுகளாக வெட்ட வேண்டும்.</li> <li>❖ உயிர்ச்சத்துக்கள் மற்றும் தாது உப்புக்கள் காய்கறிகளின் தோலில் ஒட்டி இருப்பதால் முடிந்த வரை மெல்லியதாக அதன் தோலை சீவ வேண்டும்.</li> <li>❖ சமைப்பதற்குப் முன் தேவையான அளவு தண்ணீர் கொண்டு உலர்ந்த பருப்புகளை ஊறவைக்க வேண்டும்.</li> <li>❖ சமைப்பதற்கு போதுமான அளவு தண்ணீரை மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும்.</li> <li>❖ ஊட்டச்சத்து இழப்பைத் தவிர்க்க நன்கு மூடப்பட்ட பாத்திரத்தில் சமைக்க வேண்டும்.</li> <li>❖ ஊணவை அளவுக்கதிகமாக வேகவைக்கக்கூடாது.</li> <li>❖ ஊட்டச்சத்துக்களைப் பாதுகாக்க ஒவ்வொரு உணவுப்பொருட்களுக்கான பொருத்தமான சமையல் முறையைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.</li> </ul>	<p>Any 6 Points - 5 Marks</p>
32.	<p><b>உபகரணங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும் முன் அதைப் பற்றி முழுமையான அறிவும், பின்வரும் குறிப்புகளையும் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ உணவுப்பட்டியல்</li> <li>❖ விலை</li> <li>❖ ஒரே கருவியில் பலவித பயன்கள் அளிக்கக்கூடியவை</li> <li>❖ பயன்படுத்தும் நோக்கத்தை பொருத்தது.</li> <li>❖ உணவு வழங்கும் முறையைப் பொறுத்தது.</li> <li>❖ வடிவம் மற்றும் கவரும் தன்மை</li> <li>❖ உபரிபாகங்கள் எளிதாக கிடைக்கக் கூடியதாக இருத்தல்.</li> <li>❖ எளிமையாக சுத்தம் செய்யக் கூடியவை.</li> <li>❖ பாதுகாப்பு மற்றும் இடவசதி.</li> <li>❖ தேவைக்கேற்ப கிடைக்கக் கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும்.</li> </ul>	<p>5 Marks</p>

33.



5 Marks

34.

- ❖ வாடிக்கையாளருடன் அணுகுமுறை வாடிக்கையாளருடன் சரியான அணுகுமுறை என்பது மிகவும் அவசியம். முணியாளர்கள் வாடிக்கையாளருக்குச் சிறந்த சேவையை வழங்க வேண்டும். மேலும் அவர்களது தேவைகள் மற்றும் விருப்பங்களைத் தீர்மானிக்கும் திறனையும் பெற்றிருக்க வேண்டும். வாடிக்கையாளர்களுக்கு உணவு வழங்கும் போது, உற்றுப்பார்க்காமல் மிகுந்த கவனத்துடனும் சிறந்த முறையிலும் இருக்க வேண்டும். பணியாளர்கள் எப்பொழுதும் சேவை செய்வதற்கு உற்சாகமாகவும் ஆர்வமாகவும் இருக்க வேண்டும்.
- ❖ பணியாளர்களின் தொழில்நுட்ப திறன் மற்றும் உணவு, பானங்கள் வழங்குதல் பற்றிய அறிவு : பணியாளர்கள் வாடிக்கையாளர்களுக்குத் தேவையான அறிவுரை மற்றும் ஆலோசனையை அளிப்பதற்கு உணவுப் பட்டியலிலுள்ள அனைத்து உணவுப் பொருள்களைப் பற்றிய போதுமான அறிவைப் பெற்றிருக்க வேண்டும். கூடுதலாக, உணவுப் பட்டியலில் உள்ள ஒவ்வொரு உணவையும் எவ்வாறு பரிமாறுவது, அதனுடன் இணைத்துப் பரிமாறப்பட வேண்டிய உணவுகளை விருந்தின் தன்மைக்கேற்ப விருந்தாளிகளுக்கு மேசையைத் தயார் செய்வது, உணவு வகைகளை அதற்கேற்றவாறு அலங்கரிப்பது பற்றி அறிந்திருக்க வேண்டும்.
- ❖ வாடிக்கையாளரின் விருப்பங்கள் மற்றும் தேவைகளைத் தெரிந்து கொள்வதற்கு மற்றும் தீர்மானிப்பதற்கு உணவு நிறுவன பணியாளர்கள் அதீத ஆர்வம் காட்ட வேண்டும். இறுதியாக வாடிக்கையாளரின் திருப்தியை உறுதிப்படுத்த கூடுதலான சேவைகள் வழங்கப்பட வேண்டும். இதுவே நிறுவனத்தின் மொத்த தரம் மற்றும் தொடர்ச்சியான தர மேம்பாட்டு கொள்கைகளை ஊக்குவிக்க உதவுகிறது.

1

1

1





	<p>உப்பாகும். இது வண்ண நிறமுடைய பழச்சாறுகள் ஸ்குவாஷ் தயாரிக்கப்பயன்படுத்தப்படுகின்றது.</p> <p>❖ சல்பர்-டை-ஆக்ஸைடு சல்பர்-டை-ஆக்ஸைடன் மூலப்பொருளாகப் பழச்சாறுகள், ஸ்குவாஷ் தயாரிப்புகளில் பொட்டாசியம்-மெட்டா-பை-சல்பைட் (KMS) பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதனை வண்ணங்கள் நிறைந்த பழங்களாகிய கருந்திராட்சை, நாவல்பழம், தர்பூசணி போன்றவற்றோடு சேர்த்தால் அவற்றின் நிறம் வெளிறி விடும். ஏனவே பென்சோயிக் அமிலத்தினை வண்ணம் நிறைந்த பழச்சாறுகளில் சேர்ப்பது நல்லது.</p> <p>❖ ஆர்கானிக் அமிலங்கள் மற்றும் அவற்றின் உப்புகள் ஆர்கானிக் அமிலங்களாகிய லாக்டிக், அசிட்டிக், பிரப்பியோனிக் (Propionic) சிட்ரிக் அமிலங்களும் அவற்றின் உப்புகளும் உணவினைப் பாதுகாக்க பயன்படுத்தப்படுகின்றன. நைட்ரேட்டுகள், நைட்ரைட்டு கூட்டுப்பொருட்கள், மாமிசம், மீன் பொருட்களைப் பதப்படுத்தப் பயன்படுகின்றன. ஆவை தேவையான நிறம், வாசனை போன்றவற்றை அளித்து, நுண்ணுயிரிகளின் வளர்ச்சியைத் தடுத்து நச்சுத் தன்மை உணவில் ஏற்படாமல் தடுக்கின்றன.</p>	
--	--	--



	<b>பகுதி IV</b>	2 X 10 = 20
	<b>அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி :</b>	
36. அ)	<p><b>தமிழ்நாட்டு சமையற்கலை :</b></p> <p><b>சிறப்பம்சங்கள் :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ தென்னிந்திய உணவுகளில் அரிசியே பிரதான உணவு.</li> <li>❖ பொதுவாக தென்னிந்திய உணவுகள் அனைத்திலும் ஒரே மாதிரியான உணவுப்பொருள்களைப் பயன்படுத்தினாலும் தயாரித்தலின் போது அதன் காரம், வாசனை வேறுபடும்.</li> <li>❖ பொதுவாக கிராமப்புறங்களில் பயன்படுத்தப்படும் சிறுதானிய உணவுகள் இப்பொழுது நகர்ப்புறங்களிலும் பிரபலமாகி வருகின்றன.</li> <li>❖ தமிழ்நாட்டின் பொங்கல், சாம்பார் வடை, கர்நாடகாவின் ரவா இட்லி, கேரளாவின் கடலைக்கறி, ஆப்பம், ஆந்திரப் பிரதேசத்தின் கபாப் (Kabab), பிரியாணி ஆகியவை சில பிரபலமான பாரம்பரிய தென்னிந்திய உணவுகளாகும்.</li> </ul> <p><b>தமிழ்நாட்டு சமையற்கலை சிறப்பம்சங்கள் :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ பச்சரிசி, புழுங்கரிசி வகைகள் தமிழ்நாட்டு உணவு வகைகளின் பிரதான உணவாக பல்வேறு விதங்களில் சமைக்கப்படுகிறது. அதனுடன் இலேசான சைவ உணவுகள், அதிக வாசனைப் பொருள்கள் பயன்படுத்திய சைவ, அசைவ உணவுகள் பரிமாறப்படுகின்றன.</li> <li>❖ தமிழ்நாட்டு உணவு வகைகள் வெவ்வேறு வகைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டு பல்வேறு விதங்களில் பரிமாறப்படுகின்றன. இவை வழக்கமாக பரிமாறப்படும் உணவு, இலேசான உணவு வகைகள், சிற்றுண்டிகள் மற்றும் இனிப்பு வகைகள் என வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.</li> <li>❖ கடைந்த பருப்பு நெய்யுடன், சாம்பார், புளிக்கூழம்பு, ரசம், கூட்டு, கோழிச்சாறு, மோர்க்கூழம்பு, மிளகுக்கூழம்பு போன்றவை தமிழ்நாட்டின் சிறந்த உணவு வகைகளாகும்.</li> <li>❖ இந்த உணவு வகைகள் மரபு சார்ந்த அறுசுவைகளான இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு, காரம், கசப்பு மற்றும் துவர்ப்பு ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் பிரதான உணவு வகைகள் தயாரிக்கப்பட்டு முழுமையான சத்துக்கள்</li> </ul>	<p style="text-align: center;">தலைப்பிற்கு 1 மதிப்பெண்</p> <p style="text-align: center;">4 மதிப்பெண்</p> <p style="text-align: center;">5 மதிப்பெண்</p>

	<p>கொண்டதாகவும், சீரணத்தில் சமநிலையை ஏற்படுத்தக்கூடிய தன்மையில் பரிமாறப்படுகிறது. தமிழ்நாட்டு சமையற்கலையில் செட்டிநாடு, கொங்கு போன்ற பல்வேறு வகைகள் உள்ளன. சில சிறப்பு உணவுகளான திருநெல்வேலி அல்வா, கும்பகோணம் டிகிரி ஃபில்டர் காபி, ஆம்பூர் பிரியாணி, காஞ்சிபுரம் இட்லி, மதுரை ஜிகர்தண்டா ஆகியவை தமிழ்நாட்டில் பிரபலமானது.</p> <p>❖ எடுத்துக்காட்டாக, பாரம்பரிய உணவுகள் செட்டிநாட்டு முறையில் வாழை இலையில் ஒரு குறிப்பிட்ட மரபுப்படி பரிமாறப்படும் ஒவ்வொரு உணவு வகையும் குறிப்பிட்ட இடத்தில் வரிசையாகப் பரிமாறப்படும்.</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p style="text-align: center; color: red;">உணவு பரிமாறும் வரிசை தமிழ்நாடு</p> <p style="color: red;">இலையின் மேற்பகுதியில் பரிமாறப்படுபவை உப்பு, ஊறுகாய், மோர்மிளகாய், வறுவல், பொரியல், கூட்டு, பயறு உருண்டை, மசியல், வாழைப்பழம்</p> <p style="color: red;">இலையின் இடது கீழ்ப்புறத்தில் பரிமாறப்படுபவை அப்பளம், பலகாரவகை, பொரித்த உணவுகள்</p> <p style="color: red;">இலையின் நடுவில் பரிமாறப்படுபவை சாதம், நெய், கடைந்த பருப்பு, சாம்பார், புளிக்கூழம்பு, மோர்க்கூழம்பு, ரசம், தயிர்</p> <p style="color: red;">இலையின் வலது கீழ்ப்புறத்தில் பரிமாறப்படுபவை இனிப்பு வகைகள், உக்காரை, பால்பாயசம்</p> </div>	
36.ஆ)	<p><b>பாதுகாப்பு :</b></p> <p>❖ உணவக பாதுகாப்பு என்பது பணியாளரை நோய்த்தொற்று மற்றும் காயங்களிலிருந்து பாதுகாப்பதையும் குறிக்கும். மேலும் கருவிகள் சேதமின்றியும், தொற்று இல்லாத மூலப்பொருளுடனும் ஆரோக்கியமான சூழலில் இருப்பதைக் குறிப்பதாகும்.</p> <p>உணவகத்தின் ஆரோக்கியமான சுற்றுச்சூழலுக்குப் பின்பற்ற வேண்டிய நடவடிக்கைகள் :</p> <p>❖ பருத்தி ஆடைகள் அணிய வேண்டும். தொப்பி (Head cap) அணிய வேண்டும்.</p> <p>❖ முதலில் சமையல் சிலிண்டர் இணைப்பை துண்டித்துப் பின் அடுப்பின் இணைப்பினை துண்டிக்க வேண்டும்.</p> <p>❖ தீ விபத்து ஏற்பட்டால் சிலிண்டரின் வால்வை உடனே அடைத்து விட வேண்டும்.</p>	10

	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ அடுப்பினருகே பேப்பர், பாலீதின் உறைகள் வைத்தல் கூடாது.</li> <li>❖ கத்திகளைப் பாதுகாப்புடன் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.</li> <li>❖ தேவையில்லாமல் அடுப்பின் மேல் பாத்திரங்களை வைத்தல் கூடாது.</li> <li>❖ குக்கரில் போதிய நீர் வைக்க வேண்டும். குறிப்புகளை முறையாகப் பின்பற்ற வேண்டும்.</li> <li>❖ கை இடுக்கி கொண்டு, எண்ணெய்யில் பொரிக்க வேண்டும். பின் கொதிக்கும் எண்ணெயில் பொருட்களை மெதுவாகப் போட வேண்டும்.</li> <li>❖ தரையில் சிந்தியதை உடனுக்குடன் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.</li> <li>❖ அரைப்பதற்கு முன் உணவு சூடு இல்லாமல் இருத்தல் வேண்டும்.</li> <li>❖ முக்கிய இடங்களில் தீயணைப்பு கருவிகளை வைத்திருக்க வேண்டும்.</li> </ul>	
<p><b>37. அ) ஈரசூட்டுமுறைகள் :</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ கொதிக்க வைத்தல்</li> <li>❖ குறைந்த தீயில் வேகவைத்தல்</li> <li>❖ நீராவியில் வேகவைத்தல்.</li> <li>❖ அழுத்த கொதிகலனில் முறை</li> <li>❖ நீரில் அவித்தல்</li> <li>❖ ப்ளான்ச்சிங்</li> </ul> <p style="text-align: center;">3 மதிப்பெண்கள்</p> <p style="text-align: center;">விரிவான விளக்கம் – 7 மதிப்பெண்கள்</p>	
<p><b>37. ஆ) சேமிக்க உதவும் உபகரணங்கள் :</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ உணவு பாதுகாப்பின் முக்கிய நோக்கமே பயனாளி உபகரணங்களை எதை, எங்கே, எப்பொழுது பயன்படுத்தப்போகிறார் என்பதைப் பற்றி அறிந்திருத்தல் ஆகும். உலர்ந்த மற்றும் சமைக்கத் தேவையான பொருட்களைப் பல்வேறு கால அளவுகளிலும் பல்வேறு வெப்பநிலையில் சேமித்து அவற்றைப் பயன்படுத்தும் வரை முழுமையாக பாதுகாக்கப்பட்ட நிலையில் உணவு நிறுவனங்களில் பாதுகாக்கப்படுகின்றன.</li> <li>❖ உணவு பொருட்களைத் தயாரித்தலுக்குத் தேவையான அளவில் உபகரணங்களைச் சீராக சேமித்து வைப்பதால் வேலை செய்யுமிடத்தில் ஏற்படும் சிரமங்களைக் குறைக்க உதவுகின்றன.</li> <li>❖ உணவுப் பொருட்கள் முறையாக வரிசையாக சேமிப்பதன் மூலம்</li> </ul>	<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">1</p>

	<p>அழகுதலையும், கெடுதலையும், அதனால் ஏற்படும் அதிகப்படியான வேலையையும் தடுக்கலாம். பொருட்களை எவ்வித ஒழுங்கமைப்பும் இல்லாமல் ஒரு இடத்தில் குவித்து வைக்கும் போது விரயம் ஏற்படுவதோடு பாதுகாப்பு பிரச்சனைகளும் ஏற்படும். சேமிக்கும் இடத்திற்குச் செல்லும் நபர்களின் எண்ணிக்கையைக் கட்டுப்படுத்துதல் நன்மை பயக்கும். உணவுகளைப் பாதுகாக்கும் இடமமானது அதனைப் பெறப்படும் இடத்திற்கும் சமைக்கும் இடத்திற்கும் அருகில் இருப்பது அவசியம். மேலும் சேமிக்குமிடம் சுத்தமாகவும், ஈரப்பதமில்லாமலும், காற்றோட்டத்துடனும் மற்றும் போதுமான இடவசதியுடனும் இருப்பது வேலை செய்வதை எளிதாக்கும்.</p> <p><b>சேமிப்பின் வகைகள் :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ உலர்ந்த சேமிப்பு</li> <li>❖ குளிர்நீர் சேமிப்பு</li> <li>❖ உறைநிலை சேமிப்பு</li> </ul> <p><b>சேமிப்பின் வகைகள் விரிவாக்கத்திற்கு – 6 மதிப்பெண்கள்</b></p>	<p>1</p> <p>1</p>
--	---	-------------------

**குறிப்பு :**

- ❖ வினா எண்.29 மற்றும் 37 (ஆ) – ஆகிய வினாக்களில் மொழிப்பெயர்ப்பில் பிழை உள்ளதால் மதிப்பெண்கள் வழங்கலாம்.

-----X-----X-----