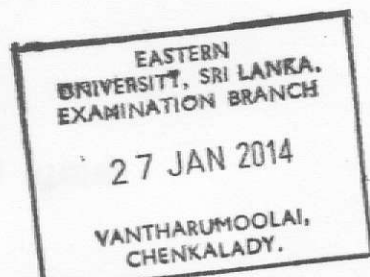


258

**“EFFECT OF NUTRITION AND HEALTH AMONG SCHOOL  
STUDENT’S EDUCATIONAL DEVELOPMENT IN MANTHAI  
WEST DIVISION”**

**– A SOCIOLOGICAL RESEARCH.**

2013



**MR. EMILIAM PILLAI EMIL ROMI JULAN**



FAC258



Project Report  
Library - EUSL



**DEPARTMENT OF SOCIAL SCIENCES**

**FACULTY OF ARTS AND CULTURE,**

**EASTERN UNIVERSITY,**

**SRI LANKA .**

2013

**PROCESSED**  
Main Library, EUSL

## பொருளடக்கம்

பக்கம்

உறுதியுரை.....	I
DECLARATION .....	II
நன்றியுரை .....	III
பொருளடக்கம்.....	IV
அட்டவணை விபரம்.....	VIII
வரைபட விபரம்.....	X
விளக்கப்பட விபரம் .....	XI
ஒளிப்பட விபரம்.....	XII

### அத்தியாயம் - 01

1.1. அறிமுகம் .....	1
1.2. ஆய்வுப் பிரச்சினை.....	4
1.3. ஆய்வுக்கருதுகோள் .....	5
1.4. ஆய்வு நோக்கம்.....	5
1.5. ஆய்வு வினா .....	6
1.6. ஆய்வு முறைமையியல்.....	6
1.7. தரவு சேகரிக்கும் முறைகள்.....	7
1.8. மாதிரி எடுத்தல்.....	7

### அத்தியாயம் - 02

2.1 எண்ணக்கரு விளக்கம்.....	9
2.2 போசாக்கு.....	10
2.2.1 ஊட்டச்சத்துக்களும் அவற்றினை உள்ளடக்கிய உணவுகளும்.....	11

2.2.5	பழங்களும் அவற்றின் சத்துக்களும் மகிமையும் .....	15
2.2.6	உணவுப் பாதுகாப்பு.....	16
2.2.7	வீட்டுணவுப் பாதுகாப்பு.....	17
2.2.8	மிகையூட்டம் அல்லது அதியூட்டம் .....	17
2.2.9	போசாக்கின்மை .....	17
2.2.10	போசாக்கின்மையில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகள்.....	18
2.3	சிறுவர்களும் போசாக்கும்.....	19
2.3.1	சிறுவர் பற்றிய வரையறை .....	19
2.3.2	சிறுவரின் உடல் உள ரீதியிலான பிரச்சினைகள்.....	20
2.3.3	போரும் சிறுவர்களும் .....	21
2.3.4	சிறுவர்களின் போசாக்கின்மைக்கான காரணிகள்.....	22
2.3.5	சிறுவரின் போசாக்கின் அவசியம்.....	23
2.3.6	ஆரம்பகால போசாக்கு பெறுதலில் குறுகிய கால நீண்டகால பாதிப்புக்கள்.....	24
2.4	சுகாதாரம்.....	24
2.4.1	சுகாதார மேம்பாடு .....	25
2.4.2	வாழ்கைத்தரம் தொடர்பான எண்ணக்கரு (Quality of life) .....	27
2.4.3	மாணவரின் சுகாதார வாழ்கைக்கான தேவைகள் .....	28
2.5		
2.5.1	ஆயுத மோதலினால் யாழ் சிறுவருக்கு ஏற்பட்டுள்ள உளவியல் தாக்கங்களும் சீர்படுத்தும் நெறிமுறைகளும் .....	30
2.5.2	உணவுப் பொருள்- போதியளவு கிடைக்காமையினால் மக்களின் போசாக்கு மட்டம் வீழ்ச்சி.....	32
2.5.3	இலங்கையில் போசனை குறைபாட்டினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள இளம் தலைமுறையினர்.....	32
2.6	ஆய்வுக் கோட்பாட்டுப் பிரயோகம்.....	33
2.6.1	தேவைக்கோட்பாடு .....	33
2.6.2	நச்சுவட்டக் கோட்பாடு.....	34
2.6.3	அறிகைக் கோட்பாடு.....	35
2.7		
2.7.1	உலக உணவுத்திட்டம்.....	36
2.7.2	கல்விக்கான உணவுத்திட்டம்.....	37
2.7.2.1	சமூகத்திடமிருந்து எதிர் பார்க்கப்படும் பங்களிப்புகள்.....	37
2.7.2.2	இலங்கை அரசின் பங்களிப்பு.....	38

2.7.3 கல்விக்கான உணவு செயற்றிட்ட அபிவிருத்தி உத்தியோகஸ்தருக்கான கடமைகள்.....	40
2.7.4 பாடசாலை சிறார்களுக்காக அமுல்படுத்தப்பட்டுள்ள போசாக்கு வேலைத்திட்டம்.....	41
2.7.5 பாடசாலைப் பிள்ளைகளுக்கு ஒரு கோப்பை பால் வழங்கும் வேலைத்திட்டம்-2012.....	46
2.7.6 பாடசாலை உணவுக்கு மேலதிகமாக மாணவர்களுக்கு முட்டை வழங்குதல்.....	48
2.7.7 பாடசாலைச் சிறார்களுக்கான வாராந்த இரும்பு போலிக்கமில் வழங்கல் 2013ம் ஆண்டு தொடக்கம்.....	49
2.7.8 பாடசாலைப் பாடநூல்களின் நிறையைக் குறைத்து மிகவும் திட்டமிடப்பட்ட முறையான பாடசாலை பாடநூல்.....	52

### அத்தியாயம் - 03

3.1 ஆய்வுப்பிரதேசம்.....	54
3.2 புவியியல்.....	60
3.3 காலநிலை.....	61
3.4 சமூககட்டமைப்பு.....	61
3.5 நீர்வளம்.....	61
3.6 போக்குவரத்து.....	62
3.7 பொருளாதாரநிலை.....	62
3.8 சுகாதாரநிலை.....	62

### அத்தியாயம் - 04

4. தரவுகள் பகுப்பாய்வும் கலந்துரையாடலும்.....	64
4.1 அளவீதியான தரவுகள்.....	64
4.2 பாடசாலையில் போசாக்கு சுகாதார செயற்பாடுகள் தொடர்பாக தலைமை ஆசிரியர்களிடமிருந்து (அதிபர்கள்) வினாக்கொத்து மூலம் பெறப்பட்ட தகவல்கள்.....	86
4.3 பாடசாலையில் போசாக்கு சுகாதார செயற்பாடுகள் தொடர்பாக ஆசிரியர்களிடமிருந்து வினாக்கொத்து மூலம் பெறப்பட்ட தகவல்கள்.....	92
4.4 மாணவர்களின் போசாக்கு சுகாதார செயற்பாடுகள் தொடர்பாக நேர்காணல் மூலம் பெறப்பட்ட தகவல்கள்.....	95