



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය :- ප්‍රායෝගික තාක්ෂණ කුසලතා

සතිය :- 8 වන සතිය

ශ්‍රේණිය :- 8 ශ්‍රේණිය

සකස් කළේ :- කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය,
ඇඹිලිපිටිය.

ආහාර

පසු අස්වනු හානිය අවම කරමු

- ඔබ තෝරාගත් ඕනෑම බෝගයක් (එළවළු/පළතුරු/කොළ එළවළු) සඳහා සුදුසු පසු අස්වනු හානි වළක්වා ගත හැකි ක්‍රමයක් යොජනා කර සලසුම් කරන්න.

(පෙළ පොත පිටු අංක- 61-64)