පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව- සතිපාසල

සතිය - 9වන සතිය

විෂය:- සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ශ්‍රේණිය :- 11

Prepared by - කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය, කෑගල්ල

භාරතී විදුහලේ බොහෝ සිසුන් බිටෝ ලප ඇතුලු වෙනත් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌණතා රෝගවලින් පෙළෙන බව පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයෙන් අනාවරණය විය.

1.භාරතී විදුහලේ සිසුන් භාජනය වී ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි වෙනත් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතා රෝග 3ක් නම් කරන්න.

2.ඉහත 1හි ඔබ නම් කළ රෝග ඇති වීමට බලපාන ක්ෂුද්‍ර පෝෂකයක් බැගින් වෙන් වෙන්ව සඳහන් කරන්න.

3.පහත සඳහන් එක් එක් අවස්ථාවන්හි දී ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව (Food Safety) රැකගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 5 බැගින් ලියන්න.

A) පරිභෝජනය සඳහා ආහාර තෝරාගැනීමේදී.

B) ආහාර නිෂ්පාදනයේදී

C) ආහාර ප්‍රවාහනයේදී

D) ආහාර ගබඩා කිරීමේදී

E) ආහාර සැකසීමේදී