



සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

නිවාඩු කාලීන පැවරුම්

සැකසුම-මාවනැල්ල අධ්‍යාපන කලාපය

3 ශ්‍රේණිය - පරිසරය (එකොලොස් වන සතිය)

පුනරීක්ෂණ අභ්‍යාස

1. ඔබ ගන්නා ආහාර ප්‍රධාන කොටස් තුනකි . ඒ මොනවාද?

I.

II.

III.

2. ඔබ ගන්නා ප්‍රධාන ආහාර වේල් ගණන කීයද?.....

3. ඒ මොනවාද?

.....
.....

4. ශරීරයේ වර්ධනය නිසිලෙස පවත්වාගැනීමට කුමන ආකාරයේ ආහාර වේලක් ගත යුතුද?

.....

5. එවන් ආහාර වේලක් පහත රවුම තුළ අඳින්න. අහාර වර්ග නම් කරන්න.

