



4. කල්තබා ගැනීම සඳහා ආහාර සැකසීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවාද?
5. වැඩිහිටියෙකුගේ හෝ දෙමාපියන්ගෙන් උදව් ලබාගෙන කැමති ආහාරයක් පරිච්ඡේදනය කරන්න?