



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

සතිය :

ශ්‍රේණිය : 6

විෂය : ප්‍රා.තා.කු (ආහාර)

මාචන්ද්‍රල අධ්‍යාපන කලාපය

ගුණ නොතකා සුරකිමු අපි ආහාර

ඵදිනෙදා පරිභෝජනය සදහා වෙළදපොළෙන් ආහාර තෝරා ගැනීමේ දි ඒවායේ ගුණාත්මක බව සැලකිල්ලට ගැනීම වැදගත් වේ.

1. පහත සදහන් ආහාර කාණ්ඩ තෝරා ගැනීමේ දි සැලකිලිමත් විය යුතු ආකාරය වග ගත කරන්න

ආහාර කාණ්ඩය	තෝරා ගැනීමේ දි සැලකිලිමත් විය යුතු ආකාරය
1. ධාන්‍ය හා මාෂ බෝග	පෝෂණ ගුණය ,ගුල්ලන්, පණුවන්, පණු කැදලි සහ සිදුරු සහිත අවපැහැ ගැන්වුණු කල් ඉකුත් වු ධාන්‍ය හා මාෂ බෝග.
2. පලතුරු ,ඵලවඵ ,අල වර්ග සහ පලා වර්ග	
3. කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන	
4.මස් හා මාඵ වර්ග	
5.ඇසුරුම් කළ ආහාර	

2. ඇසුරුම් කළ ආහාරයක ලේබලයක අඩංගු විය යුතු කරුණු ලියන්න

3. ලුණු දෙහි බෝතලයක් සදහා සුදුසු නිර්මාණාත්මක ලේබලයක් සකස් කරන්න