

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව -10 ශ්‍රේණිය

4පාඩම- ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීම

සති පාසල් පාසල් වැඩසටහන-5 වන සතිය

- 01)පෝෂණ වගුව අනුව කඩල ග්රෑම්100 ක අඩංගු ශක්ති ප්‍රමාණය කොපමණද
- 02)ආහාර වේලට දෛනිකව ඇතුලත් විය යුතු ආහාර ප්‍රමාණය දැක්වෙන සටහන කුමන නමින් හැඳින්වේද?
- 03)පෝෂණ වගුව යනු කුමක්ද?
- 04)දෛනික ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු මොනවාද ?
- 05)ආහාර වල පෝෂ්‍යදායී බව තීරණය කිරීම සඳහා යොදා ගනු ලබන මිනුම් දඩු මොනවාද ?