

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව -10 ශ්‍රේණිය

සති පාසල් පාසල් වැඩසටහන

1 වන සතිය - ආහාර කාණ්ඩ හා පෝෂ්‍ය පදාර්ථ

1. ආහාර යනු කුමක්දැයි නිරවචනය කරන්න
2. පෝෂණය ලෙස හඳුන්වන්නේ කුමක්ද
3. ඔබ ගන්න ආහාර වේලක විවිධ ආහාර ඇතුළත් කරයි..එම ආහාර කාණ්ඩ කිරීමේදී ඇතුළත් කළ සුවිශේෂී වූ කරුණු 3 ලියන්න
4. කිරි හා කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන වල අන්තර්ගත පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මොනවාද?
5. ආහාර පිරමිඩයේ පහළින්ම දක්වා ඇති ශරීරයට වැඩිපුර අඩංගු කළ යුතු ආහාර වර්ග මොනවාද?
6. සිරුරට දිනකට අවශ්‍ය වන පෝෂක වර්ග 2 මොනවාද?
7. මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍රපෝෂක අර්ථදක්වා ඊට උදාහරණ ලියන්න
8. කාබෝහයිඩ්‍රේට්වර්ගීකරණය ලියා දක්වන්න.
9. කාබෝහයිඩ්‍රේට් වල කාර්යයන් ලියන්න.
10. අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල යනු මොනවාද .ඒවාට උදාහරණ ලියන්න