නිවැරදි පෝෂණය ලබා ගනිමු

- **ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.**

01. අපට අවශ්‍ය ක්ෂුද්‍ර පෝෂක තුනක් නම් කරන්න.

02. යකඩ ඌනතාවය ඇති වීමට බලපාන හේතු තුනක් ලියන්න.

03. යකඩ ඌනවීමෙන් පුද්ගලයා තුළ ඇති වන අහිතකර තත්ත්වයන් තුනක් ලියන්න.

04. යකඩ ඌනතාවය ජය ගැනීමට කළ හැකි කාර්යන් තුනක් ලියන්න.

05. යකඩ ඌනතාවය අවම කිරීමට රජය ගෙන ඇති පියවර තුනක් ලියන්න.

06. විටමින් A අඩංගු ආහාර වර්ග සඳහා උදාහරණ පහක් ලබා දෙන්න.

07. විටමින් A ඌනතාවයේ අහිතකර තත්ත්වයන් තුනක් ලියන්න.

08. විටමින් A ඌනතාවය ජය ගැනීමට හිතකර යෝජනා තුනක් ලියන්න.

09. අයඩින් ඌනතාවයේ අහිතකර බලපෑම් තුනක් ලියන්න.

10. අයඩින් ඌනතාවය ඇති වීමට හේතු වන කරුණු තුනක් ලියන්න.

11. අයඩින් අඩංගු ආහාර වර්ග තුනක් නම් කරන්න.

12. කැල්සියම් ඌනතාවය ඇති වීමට බලපාන හේතු දෙකක් ලියන්න.

13. කැල්සියම් අඩංගු ආහාර සඳහා උදාහරණ තුනක් ලියන්න.