Department of Education, Sabaragamuwa Province/ Weekly School Department of Education, Sabaragamuwa Province/ Weekly School Department of

Prepared by - ශූ. ජී. මධුවන්ති මිය

පාඩම : ආහාරයේ ගුණාත්මක බව රැක ගැනීම.

නිපුණතාවය - 05

01. ආහාරයක ගුණාත්මක බව තීරණය කරන ලක්ෂණ 5 ක් සඳහන් කරන්න.

02. පරිභෝජනය සඳහා ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු 4ක් ලියන්න.

03. "නැවුම් පලතුරු වල පෝෂණ අගය හොඳින් ආරක්ෂා වී ඇත." නැවුම් පලතුරු වල අඩංගු විටමින වර්ග 2 ක් නම් කරන්න.

04. එළවළු වලට ආවේණික ස්වාභාවික වර්ණක උදාහරණ සහිතව දක්වන්න.

05. "මස් අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල වලින් පරිපූර්ණ ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාරයකි." මස් සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිතව අධි ශීතකරණ තුල හෝ ශීත කාමර වල ගබඩා කල යුතු උෂ්ණත්ව පරාසය දක්වන්න.

06. මාළු වල හා මාළු තෙල් වල අඩංගු වන ඔමේගා 3 මේද අම්ලය අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ලයකි. මෙම මේද අම්ලයේ ප්‍රයෝජන තුනක් සඳහන් කරන්න.

07. අලුත් බිත්තර වල ලක්ෂණ 5ක් නම් කරන්න.

08. "ආහාර ආකලනය" යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ මොනවාද?

09. ශීතකරණයේ පලතුරු හා පලා වර්ග ගබඩා කරුනු ලබන උෂ්ණත්ව පරාසයන් ලියා දක්වන්න.

10. ඔක්සිකරණය හඳුන්වන්න.

11. ආර්ද්‍රතාව යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ කුමද්ද?