



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය:- ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

සතිය- 04

ශ්‍රේණිය :- 11

Prepared by- කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය,
කැගල්ල.

ක්‍රියාකාරකම :- පෙළ පොතේ 8 වන පාඩම “ආහාර පරිරක්ෂණය” යටතේ “සරල පරිරක්ෂණ ක්‍රම අත් හදා බලමු”

පියවර 01 :- බාහිර ආසන්නතා ගැනීම පැවරීම 3 හි ඔබ සිදුකල ක්‍රියාකාරකම මගින් පැහැදිලි වන්නට ඇත. එමගින් ආහාරයේ ජලය ඉවත් වී ක්ෂුද්‍ර ජීවී ක්‍රියාවලිය මර්ධනය වීමත්, බාහිර ආසන්නතා ලැබුණු සහ සිනියන පරිරක්ෂක කාරක මගින් සිදුවන බවත් තහවුරු කර ගන්න.

පියවර 02 :- ගෘහීය මට්ටමින් පරිරක්ෂණය කල හැකි ආහාර කිහිපයක් පහත දැක්වේ. අදාල ලෙස වගුව පුරවන්න.

ආහාරය	පරිරක්ෂණය කල හැකි ක්‍රම			
කොස්	1	2		
දෙහි	1	2		
අඹ	1	2	3	
මාළු	1	2	3	4
තක්කලි	1	2		
අර්තාපල්	1	2		

පාඩමේ පිටු අංක 67-74 අධ්‍යයනය කර පහත සඳහන් ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේදී අනුගමනය කරන පියවර වලදී යොදා ගන්නා උපක්‍රම හා මූලධර්ම වෙන් වෙන්ව වගු ගත කරන්න.

උදා; කොස්/ දෙල් විශ්ලීම

පරිරක්ෂණ ක්‍රමය	සැදීමේ පියවර/ ගැලීම් සටහන	උපක්‍රමය	මූලධර්මය
1. කොස් / දෙල් විශ්ලීම	හොඳින් පැසුණු කොස්/ දෙල් තෝරා ගැනීම ↓ පොතු හා ඇට ඉවත් කර මදුළු පිරිසිදු කිරීම ↓ සේදීම ↓ තීරුවලට කැපීම ↓ බ්ලාන්ච් කිරීම ↓ ඇතිරීම ↓ සූර්ය තාපයෙන් විශ්ලීම ↓ ඇසුරුම් කිරීම	සේදීම ඉහල උෂ්ණත්වයේ බ්ලාන්ච් කිරීම වාතය ඇතුළු නොවන සේ ඇසුරුම් කිරීම	ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ඉවත් කිරීම ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් හා එන්සයිම විනාශ කිරීම ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වැඩිම මර්දනය කිරීම

2. ලුණු දෙහි
3. අඹ වට්නි
4. අලදෝසි
5. මාළු ඇඹුල් තියල්

- ඉහත උදාහරණයට අනුව පරිරක්ෂිත ආහාර සකස් කිරීමේ ගැලීම් සටහනේ පියවර අනුගමනය කරමින් නිවසේදී ආහාර සැකසීම අත්හදා බැලීමට යොමුවන්න.

- ආහාර සකස් කිරීමේදී වැදගත්වන කරුණු 72 පිටුව තුළින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- ඔබ සකස් කළ ආහාරයට මිල තීරණය කරන්න.(අමුද්‍රව්‍ය සඳහා ගිය වියදම+ ශ්‍රමය සඳහා පිරිවැය+ ලාභය) වෙළඳ පොලේ එම ආහාරයේ මිල හා සැසඳීමක් සිදු කරන්න.
- මෙම නිපුණතාවයෙන් පසුගිය අ.පො.ස. (සා/පෙළ) විභාගයට ඉදිරිපත් කළ ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න. (II පත්‍රය)

2020 - 4

- I. එළවලු බත් සඳහා යෝග්‍ය පරිරක්ෂිත ආහාරයක් නම් කර එය සකස් කිරීමට අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය 03ක් ලියන්න.
- II. ජෑම් වර්ගයක් නිවසේ සෑදීමේදී අනුගමනය කළ යුතු පියවර තුනක් ලියන්න.

2019 – 4

- I. ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ වැදගත්කම සනාථ කිරීමට කරුණු තුනක් ඉදිරිපත් කරන්න.
- II. ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේදී භාවිත කරන ස්වභාවික පරිරක්ෂක කාරක පිලිබඳ කෙටි සටහන් ලියන්න.

2018 – 4

- I. කෙටි සටහන් ලියන්න
 - ආහාර පරිරක්ෂණය සඳහා අඩු තාපය යෙදීම
 - බ්ලාන්ච් කිරීම
- II. පහත දැක්වෙන ආහාර සකස් කිරීමේදී භාවිතා වන පරිරක්ෂණ කාරක හා පරිරක්ෂණ මූලධර්ම පිලිවෙලින් සඳහන් කරන්න.
 - අඹ වට්නි
 - අලඳෝසි/ ටොසි