



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය : - විද්‍යාව

7 ශ්‍රේණිය

තෙවන වාරය 09 වන සතිය

17 ඒකකය - ආහාරවල ඇති පෝෂක(1)

- ✓ පෙළ පොත හෝ වෙනත් සුදුසු ඉගෙනුම් සම්පත් පරිශීලනයෙන් පහත ක්‍රියාකාරකම් සම්පූර්ණ කරන්න.
- ආහාරවල අඩංගු පෝෂක පිළිබඳව තොරතුරු රැස් කර පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

පෝෂක වර්ගය	සිදුකරනු ලබන කාර්ය	බහුලව අඩංගු ආහාර
කාබෝහයිඩ්‍රේට්		
ප්‍රෝටීන්		
ලිපිඩ		
විටමින්		
බනිජ ලවණ		

- විටමින් වර්ග පිළිබඳව තොරතුරු රැස්කර පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

විටමින් වර්ගය	කාර්ය	බහුලව අඩංගු ආහාර
A		
B		
C		
D		
E		
K		

➤ ඛනිජ වර්ග පිළිබඳව තොරතුරු රැස්කර පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

ඛනිජ වර්ගය	කාර්ය	බහුලව අඩංගු ආහාර
කැල්සියම්		
පොස්පරස්		
යකඩ		
සෝඩියම්		
අයඩීන්		

➤ තන්තු සහිත ආහාර වර්ග මොනවාද?

.....

.....

.....

.....

.....

➤ තන්තු සහිත ආහාර බහුලව ගැනීමේ වැදගත්කම විස්තර කරන්න.

.....

.....

.....

.....

.....

➤ සිරුරට ලැබෙන ජලයේ වැදගත්කම විස්තර කරන්න.

.....

.....

.....

.....

.....