



පලාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව, සබරගමුව පළාත - සති පාසල

ශ්‍රේණිය - 11

සතිය - 3

විෂයය :-සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

සැකසුම - කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - කෑගල්ල

සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.

- ආහාර සකස් කිරීමේදී හෝ පරිභෝජනයේදී එම ආහාර මඟින් හානියක් සිදු නොවන බවට තහවුරු කිරීම ආහාරයේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිතතාව නම් වේ.

1. ආහාරයේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බවට බලපාන සාධක නම් කරන්න.
2. ආහාරයේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව පිළිබඳ සැලකීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු අවස්ථා පහක් නම් කරන්න
3. ඉහත අවස්ථාවලදී ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව රැකගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග වෙන් වෙන්ව දක්වන්න.