



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව- සතිපාසල

සතිය - 6

විෂය:- සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ශ්‍රේණිය :- 11

Prepared by - කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය,
කෑගල්ල

ශරීරයට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලබාගැනීමටත්, පෝෂණ උනන්දා වළක්වා ගැනීමටත් ආහාර වල පෝෂණ ගුණය රැකගත යුතුය.

1. ආහාර වල පෝෂණ ගුණය වැඩි කිරීමට භාවිත කළ හැකි කුළුබඩු හතරක් නම් කර ඒවායේ ප්රයෝජන ගොනු කරන්න.
2. ආහාර නිෂ්පාදනයේ සිට පරිභෝජනය දක්වා ක්රියාවලිය තුළදී
 - a) පෝෂණ ගුණය රැකගැනීමට
 - b) පෝෂණ ගුණය වැඩි කිරීමට අනුගමනය කළ හැකි ක්රම වෙන් වෙන්ව දක්වන්න.

