



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව- සතිපාසල

සතිය - 4

විෂය:- කෘෂි හා ආහාර තාක්ෂණය

ශ්‍රේණිය :- 11

Prepared by - කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය,  
කෑගල්ල

මානව පෞෂණය

( පෞෂණයේදී වැදගත්, ආහාරයක අඩංගු විය යුතු පෞෂණ සංඝටක 5 කි)\* කාබොහයිඩ්රේට් \*  
ප්රෝටීන් \* ලිපිඩ \* විටමින් \* ඛනිජ.

01. "කාබොහයිඩ්රේට්" යනු හඳුන්වන්න.
02. වියුහය අනුව කාබොහයිඩ්රේට් කොටස් කර දක්වන්න.
03. ඉහත වෙන් කිරීමට අනුව අඩංගු ආහාර වෙන් වෙන් වශයෙන් උදාහරණ ලෙස නම් කරන්න.
04. කාබොහයිඩ්රේට් වල වැදගත්කම් මොනවාද?
05. "ප්රෝටීන්" යනු හඳුන්වන්න.
06. ප්රෝටීන් අඩංගු ආහාර හඳුනාගන්න.
07. ප්රෝටීන් වල ඇති වැදගත් කම් මොනවාද?
08. "ලිපිඩ" යනු හඳුන්වන්න.
09. ලිපිඩ අඩංගු ආහාර හඳුනාගන්න.
10. ලිපිඩ වල ඇති ප්රයෝජන මොනවාද?