



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සබරගමුව - සති පාසල

විෂය : සෞඛ්‍යය

2021- 22 සති

ශ්‍රේණිය : 6

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය-මාවනැල්ල

7. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට නිවැරදි ආහාර පුරුදු ඇති කර ගනිමු.

❖ පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

1. ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබාදෙන ආහාර වර්ග 5 ක් නම් කරන්න.
2. විටමින් හා ඛනිජ ලවණ වලින් ශරීරයට ඇති ප්‍රයෝජන මොනවාද?
3. මහා පෝෂක සහ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක වෙන් වෙන්ව ලියා දක්වන්න.
4. සෞඛ්‍යවත් ආහාර ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 5 ක් ලියන්න.
5. ආහාර ගැනීමේදී ගතයුතු ප්‍රමාණය තීරණය වන කරුණු මොනවාද?
6. ශරීර වර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මොනවාද?