



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව- සතිපාසල

සතිය - 7 වන සතිය

විෂයය:-සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ශ්‍රේණිය :- 11

Prepared by - කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය,
කෑගල්ල

සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය කරයි.

- ආහාර යනු සෑම ජීවියෙකුගේම පැවැත්මට අත්‍යවශ්‍ය සාධකයකි. බෝවන රෝග හා බෝ නොවන රෝග වලින් වැළකී සෞඛ්‍ය සම්පන්නව ජීවත් වීමට සුදුසු ආහාර තෝරාගැනීම වැදගත්ය.

1. වෙළඳපොළෙහි හමුවන පහත ආහාර වර්ග වල ගුණාගුණ පිළිබඳ තොරතුරු ගොනු කරන්න.

- ස්වභාවික ආහාර
- පිරියම් කරන ලද ආහාර
- ක්ෂණික සහ නිසරු ආහාර

2. ස්වභාවික ආහාර පරිභෝජනය නිසා ඔබට අත්වන වාසි මොනවාද?

3. පරිභෝජනයට සුදුසු ආහාර තෝරාගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු ලියන්න