



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

සතිය 13

ශ්‍රේණිය - 08

Prepared by- - ඇඹිලිපිටිය ක.අ.කා.

### ආහාර වල පෝෂණ ගුණය රැක ගමු.

14 පාඩම

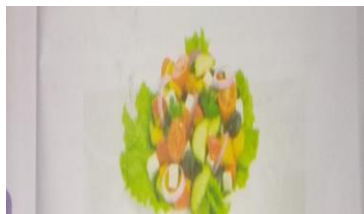
#### ආහාර පිළිගැන්වීම

පවුලේ පෝෂණ අවශ්‍යතාවයට අනුව ආහාර සකස් කළ යුතු බව මීට පෙර පාඩමේදී අපි ඉගෙන ගත්තෙමු. සකස් කරන ලද ආහාර පිළිගැන්වීමේදී සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිතව ආහාර පිළිගැන්වීම කළ යුතුය. ආහාර පිළිගැන්වන ස්ථානය ඉතා පිරිසිදු හා ප්‍රියමනාප වීම ද, සතුන්ගෙන් හානි හා මැස්සන්ගෙන් හිරිහැර නොමැති වීමද වැදගත් වේ. මීට අමතරව ආහාර පිළිගැන්වීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

විවිධ වර්ණ සහිත වන සේ සැකසීම

බන්දේසියක තබා පිළිගැන්වීම

කැම මේසය මත තබා පිළිගැන්වීම



පවුලේ පෝෂණ තත්වය නංවා ලීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග ලෙස,

- පිළියෙල කිරීමේදී විවිධ ක්‍රම අනුගමන කිරීම.
  - නිර්මාණ අය තමාගේ අවශ්‍යතා පිරිමැසෙන පරිදි ආහාර සකසා ගැනීම.
  - ආහාර කල්තබා ගැනීමේ ක්‍රම අනුගමනය කිරීම.
- සඳහන් කල හැකිය.

#### ප්‍රශ්න

1. රෝගී අයෙකු සඳහා ආහාර පිළිගැන්විය යුතු ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.

2. ගෙදර රෝගී අයෙකු සිටිනම් සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිතව ආහාර පිළිගැන්වීම සිදු කරන්න.
3. ආහාර පිළිගැන්වීමේදී ඔබ දන්නා මේස පුරුදු ඉදිරිපත් කරන්න.