



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සබරගමුව - සති පාසල

විෂය : සෞඛ්‍යය

2021- 20 සති

ශ්‍රේණිය : 6

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය-මාවතැලේ

7. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට නිවැරදි ආහාර පුරුදු ඇති කර ගනිමු.

- පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

1. සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක අඩංගුවන පෝෂකාංග මොනවාද?

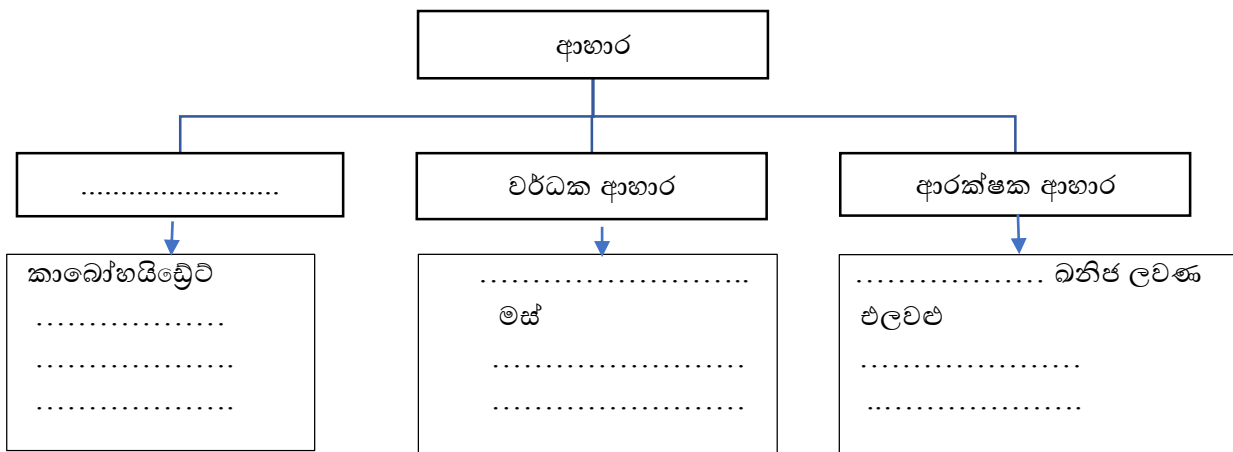
.....

.....

2. ඉහත සඳහන් කළ පෝෂකාංග මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ලෙස වර්ග කරන්න.

මහා පෝෂක	ක්ෂුද්‍ර පෝෂක
උදා - කාබෝහයිඩ්‍රේට්	

3. පහත සටහන සම්පූර්ණ කරන්න.



4. සෞඛ්‍යවත් ආහාර ගැනීමේදී අප සැලකිලිමත් විය යුතු අංග 3 ක් ලියන්න.

.....

.....

.....

5. ආහාර තෝරා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3 ක් ලියන්න.

.....

.....

.....