



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සබරගමුව - සති පාසල

විෂය : සෞඛ්‍යය

2021- 23 සති

ශ්‍රේණිය : 6

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය-මාවනැල්ල

## 7. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට නිවැරදි ආහාර පුරුදු ඇති කර ගනිමු.

❖ පහත සඳහන් වගන්ති නිවැරදි නම් (✓) ලකුණු වැරදි නම් (X) ලකුණු වරහන් තුළ යොදන්න.

1. සත්වයාගේ පැවැත්ම සඳහා පෝෂ්‍යදායී ආහාර අවශ්‍ය වේ. ( )
2. කබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, ලිපිඩ මහා පෝෂක වේ. ( )
3. දිනකට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ප්‍රමාණය ලබා ගැනීම සඳහා ආහාර එකක් ලබා ගැනීම ප්‍රමාණවත්ය. ( )
4. කුණු පෝෂක උෞෂධ නිසා ස්ප්‍රේෂ්‍යවය ඇති වේ. ( )
5. කෘෂි බව යනු උසට සරිලන බරක් නොමැති වීමයි. ( )
6. මන්දපෝෂණය නිසා පෞරුෂ වර්ධනය හීන වේ. ( )