



.....

7. නව ආහාර නිෂ්පාදනය කිරීමේ දී ආහාර වලට යොදන මේදය, ලුණු සහ සීනි ප්‍රමාණය අවම කිරීමේ වැදගත්කම් මොනවාද?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....