



# සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

නිවාඩු කාලීන පැවරුම්

සැකසුම-මාවනැල්ල අධ්‍යාපන කලාපය

## 4 ශ්‍රේණිය - පරිසරය(12 සතිය)

සුනරික්ෂණ අභ්‍යාස

1. සමබල ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු පෝෂ්‍ය කොටස් ගණන කීයද?.....
2. ඒ මොනවාද?
  - I. ....
  - II. ....
  - III. ....
  - IV. ....
  - V. ....
  - VI. ....
3. ක්‍රියාකාරී නිරෝගී දරුවෙක් සඳහා පෝෂ්‍යදායී සමබර ආහාර වෙල් තුනක් සඳහා ගැලපෙන අහාර වගු ගත කරන්න.

උදේ ආහාර වේලක්	දහවල් ආහාර වේලක්	රාත්‍රී ආහාර වේලක්
1. රතු කැකුළු බතක්	1. බත්	1. ඉඳි ආප්ප
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.