



සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

නිවාඩු කාලීන පැවරුම්

සැකසුම-මාවනැල්ල අධ්‍යාපන කලාපය

4 ශ්‍රේණිය - පරිසරය (3 සතිය)

6 තේමාව- අපේ ආහාර

1. සමතුලිත පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ගැනීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන මොනවාද?

- I.
- II.
- III.

2. සමබල ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු ප්‍රධාන පෝෂක කොටස් මොනවාද?

.....

.....

.....

3. පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

| වර්ගය | ආහාර |
|----------------|------|
| කාබෝහයිඩ්‍රේට් | |
| ප්‍රෝටීන් | |
| මේදය | |
| බනිජ ලවණ | |

4. අතීතයේදී ආහාර කල් තබා ගත ක්‍රමවේද ලියන්න.

- I.
- II.
- III.

5. ආහාර අපිරිසිදුවීමට බලපාන පාරිසරික හේතු මොනවාද?

- I.
- II.
- III.

6. ජලය පිරිසිදු කරන ක්‍රම මොනවාද?

- I.
- II.
- III.