



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සබරගමුව - සති පාසල

විෂය : සෞඛ්‍යය

2021- 21සති

ශ්‍රේණිය : 6

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය-මාවනැල්ල

7. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට නිවැරදි ආහාර පුරුදු ඇති කර ගනිමු.

❖ පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට හරිනම් (✓) ලකුණු වැරදිනම් (X) ලකුණු යොදන්න.

1. හත් මාලුව, මුං ඇට කිරිබත් ආදි මිශ්‍ර ආහාර පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළයි. ()
2. පලා මැල්ලුමක ඇති යකඩ ශරීරයට පහසුවෙන් උරා ගැනීමට දෙහි යුෂ යෙදාගනියි. ()
3. මහාපෝෂක සිරුරට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නොලැබීමෙන් මන්දපෝෂණය ඇති වේ. ()
4. මහාපෝෂක සිරුරට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා ලැබීමෙන් අධිපෝෂණය ඇති වේ . ()
5. ආහාර ද්‍රව්‍ය වගා කිරීමේදී රසායනික කෘමිනාශක භාවිතා කිරීම සුදුසුය. ()
6. පහත සඳහන් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක නොලැබීම නිසා ඇතිවිය හැකි අහිතකර බලපෑම් 1 බැගින් ලියන්න.
 - යකඩ උනතාවය -
 - අයඩින් උනතාවය-
 - විටමින් A උනතාවය -
 - කැල්සියම් උනතාවය -.....
7. මන්ද පෝෂණය නිසා ඇති විය හැකි ගැටළු 4 ක් ලියන්න.

.....

.....

.....

.....
8. ස්ප්‍රලතාවය වලක්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග කිහිපයක් සඳහන් කරන්න.

.....

.....

.....
9. සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාර වේලේ කිහිපයක් ලියන්න.

.....

.....

.....
10. අධිපෝෂණය නිසා ඇති විය හැකි බෝ නොවන රෝග 3 ක් ලියන්න.

.....

.....

.....