



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

විෂය: ප්‍රායෝගික තාක්ෂණ කුසලතා

සැප්තැම්බර් 4 සතිය

ග්‍රේණිය : 6

සකස් කිරීම : මාවනැල්ල අධ්‍යාපන කලාපය

පාඩම - ක්‍රම සරලයි. එල විපුලයි. සුරකෙයි ආහාර

1. ශිෂ්‍යයා කළයුතු කාර්යයන්

- පාඩම හොඳින් කියවා අවබෝධ කරගන්න.
- ඔබ නිවසේ ඇති පලතුරු කැබලිලක්, එළවලු කැබලිලක්, මස් හෝ මදු කැබලිලක්, පොල් ස්වල්පයක් දින 2-3 ක් පමණ තබා නිරීක්ෂණය කොට ඒවාගේ දක්නට ලැබෙන වෙනස්කම් සම්පූර්ණ කරන්න.

	ආහාරය	වර්ණය	හැඩය	ගන්ධය	රසය	මතුපිට ස්වභාවය
1						
2						
3						
4						

- අතීතයේ මිනිසුන් ආහාර කල්තබා ගැනීම (වාර්ෂික ආහාර රැස්කිරීම) සඳහා භාවිතා කළ ක්‍රම වැඩිහිටියෙකුගෙන් අසා දැනගන්න.
- ඒ එක් එක් ක්‍රමයට අදාළව කල් තබා ගන්නා ආහාර වර්ග වෙන වෙනම ලියා දක්වන්න.
- ආහාරයක් කල් තබා ගැනීමෙන් ඇති ප්‍රයෝජන ලෙස ඔබ දකින්නේ මොනවද?
- මේ දිනවලදී ඔබේ නිවස අවට පරිසරයෙන් සොයා ගතහැකි (ඇබරැල්ලා වැනි) ආහාරයක් කල්තබා ගැනීම සඳහා සකසන්න. (වැඩිහිටියෙකුගේ උදව් ඇතිව)

2. ඉගෙනුම් එල

- තරක් වූ ආහාරයක ලක්ෂණ නිරීක්ෂණය කරයි.
- වාර්ෂික ආහාර රැස්කිරීමේ ක්‍රම සොයා බලයි.
- සරල තාක්ෂණික ශිල්පක්‍රම යොදා ගනිමින් වාර්ෂික ආහාර රැස්කරයි.
- ප්‍රායෝගික අත්හදා බැලීම් මගින් ආහාර නාස්තිය අවම කරයි.

3. ඉහත ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යොදා ගත හැකි ඉගෙනුම් ආධාරක

1. www.agridept.gov.lk
2. www.iti.lk
3. www.motr.gov.lk