



**පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව -
සති පාසල**

විෂය : ප්‍රායෝගික හා තාක්ෂණ කුසලතා

සතිය : 8

6 ශ්‍රේණිය

සකස් කිරීම :

1. අප එදිනෙදා ආහාරයට ගන්නා ශාක ආහාර, සත්ව ආහාර, හා සැකසූ ආහාර පහ බැගින් ලියන්න.
2. ආහාර වලින් අපට ලැබෙන ප්‍රධාන ප්‍රයෝජන මොනවාද?
3. ආහාර පිරිමිටියේ ඇති ආහාර කාණ්ඩ නම් කරන්න.
4. ආහාර ගබඩා කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු පහක් ලියන්න.
5. නැවුම් ආහාර වල ලක්ෂණ පහක් ලියන්න.