සති පාසල

7 ශ්‍රේණිය | විද්‍යාව | සැප්තැම්බර් 5වන සතිය

17 - ආහාරවල ඇති පෝෂක

01. ශිෂ්‍යයා කළ යුතු කාර්යයන්

- ඔබේ විද්‍යාව පෙළ පොතේ (2 කොටස) 88 - 95 පිටු අංක යටතේ ඇති **ආහාර හා පෝෂක** නම් පාඩම හොඳින් අධ්‍යයනය කරමින් ආහාරවල අඩංගු පෝෂක වර්ග, එක් එක් පෝෂක වර්ගය බහුලව අඩංගු ආහාර වර්ග, එක් එක් පෝෂකයේ වැදගත්කම ආදිය පිළිබඳව අධ්‍යයනය කරන්න.
- ඔබේ විද්‍යාව පෙළ පොතේ (2 කොටස) පිටු අංක 94 හි දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම 17,1 හා 17.2 සිදු කරන්න.
- ඔබ උගත් කරුණු ඇසුරෙන් කෙටි සටහනක් සකස් කරන්න.

02. ඉහත ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උපයෝගී ගර ගත හැකි ආධාරක

- 7 ශ්‍රේණිය විද්‍යාව දෙවන පෙළ පොත (පිටු අංක 88 සිට 95)
- E - නැණ පියස වෙබ් අඩවිය
  https://www.enenapiyasa.lk/lms/course/view.php?id=21#section-17
- E - තක්සලාව වෙබ් අඩවිය
  https://www.e-thaksalawa.moe.gov.lk/moodle/course/view.php?id=986&section=17
- ගුරු ගෙදර නාලිකාව
  https://www.youtube.com/watch?v=uGgZYyI15xo&t=5s

03. මෙම සතිය තුළ නියමිත පාඩම්වලින් ලබා ගත යුතු ඉගෙනුම් ඵල

- කාබොහයිඩ්‍රේට, ප්‍රෝටීන, ලිපිඩ, විටමින හා ඛනිජ ලවණ ආදිය ආහාරවල ඇති පෝෂක ලෙස හඳුනාගැනීම.
- කාබොහයිඩ්‍රේට ප්‍රෝටීන, ලිපිඩ, විටමින හා ඛනිජ ලවණ ආදිය අඩංගු ආහාර සඳහා උදාහරණ සැපයීම.

04. ඇගයීම

01) පහත සඳහන් ආහාරවල බහුලව පවතින පෝෂක වර්ග අනුව කාණ්ඩ 3කට බෙදන්න.

කඩල, බත්, ඉඳි ආප්ප, මස්, කජු, බතල, අර්තාපල්, බිත්තර, අලිගැට පේර, බිත්තර

කාබෝහයිඩ්‍රේට	ප්‍රෝටීන	ලිපිඩ