

විෂය - ප්‍රායෝගික තාක්ෂණ කුසලතා

ශ්‍රේණිය - 8

මාසය - පෙබරවාරි

සතිය - 07

ක්‍රියාකාරකම් අංකය - 07

සැකසුම- ඩී.ආර්.මහේෂිකා ගල්වත්ත, කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය, ඇඹිලිපිටිය

## 2. ආහාර

### 2.1 ආහාර නරක්වීම අවම කරගනිමු.

#### ශිෂ්‍ය කාර්යය

- ✓ ඔබගේ කියවීම් පොතෙහි පිටු අංක 39, 40 හා 41 හොඳින් කියවා තේරුම්ගන්න.
- ✓ අමාරු/අපහසු පාඩම් කොටස් වැඩිහිටියෙකු/ ගුරුවරයෙකු ගෙන් විමසා අවබෝධ කරගන්න.
- ✓ මෙහි පහත දක්වා ඇති මාර්ගගත හෝ මුද්‍රිත ඉගෙනුම් ආධාරක මගින් පාඩමට අදාළ ඉගැන්වීම්, පාඩම් ලබාගෙන ඉගෙනගන්න.
- ✓ ඔබේ නිවසේ ඇති ආහාර වර්ග කිහිපයක් සිතියම නගා ගෙන(උදා:- කෙසෙල්, බටර්, තක්කාලි.. වැනි) එම ආහාර නරක් වීම කෙරෙහි බලපාන සාධක පිළිබඳ අධ්‍යයනය කර තොරතුරු සටහන් කරන්න.
- ✓ ක්‍රියාකාරකම සිදුකිරීමේදී ඔබට එන ගැටළු ඔබේ යහළුවන්, වැඩිහිටියන් හා ගුරුවරුන් සමඟ සාකච්ඡා කර විසඳුම් ලබාගන්න.

#### මෙම පාඩමට අදාළව උපකාර කරගත හැකි ඉගෙනුම් ආධාරක

- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=65Pzk9KXGSM>

#### මෙම පාඩම තුළින් ලබාගත හැකි ඉගෙනුම් ඵල

- ✓ ආහාර නරක්වීමට බලපාන සාධක පිළිබඳ ගවේෂණය කරයි.
- ✓ ආහාර නරක් වීමට බලපාන සාධක විස්තර කරයි.
- ✓ ආහාර නරක්වීම කෙරෙහි බලපාන සාධක වර්ගකර දක්වයි.

#### ඇගයීම්/ තක්සේරුකරණ ක්‍රමවේදය හා ආකෘතිය

- ✓ ආහාර නරක් වීම කෙරෙහි බලපාන සාධක සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 10)