



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

සතිය 12

ශ්‍රේණිය - 08

Prepared by- - ඇඹිලිපිටිය ක.අ.කා.

ආහාර වල පෝෂණ ගුණය රැක ගමු.

14 පාඩම

සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවි පෙවෙකක් සඳහා අප ගන්නා ආහාර විශාල වශයෙන් බලපෑම් ඇති කරයි. ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වයට සරිලන ආහාර තෝරාගෙන විට මන්ද පෝෂණයත්, අනවශ්‍ය තරම් අධිකව ආහාර ගන්නා විට අධි පෝෂණයත් ඇතිවේ.



ආහාර වට්ටෝරු සැකසීම.

පවුලක ආහාර පිලියෙල කිරීමේදී පවුලේ එක් එක් අයගේ පෝෂණ අවශ්‍යතාව අනුව ආහාර වට්ටෝරු පිලියෙල කල යුතුය. එම වට්ටෝරු සකස් කිරීමේදී උදේ, දිවා, රාත්‍රී ආහාර වේලේ 03කිද අතිරේක ආහාර වේලේ 02කිද නිවැරදිව සැකසීම වැදගත් වේ.



ප්‍රශ්න

1. ආහාර වලින් කෙරෙන ප්‍රධාන කාර්යය ඒ සඳහා වැදගත් වන ප්‍රධාන ආහාර වර්ග ලියන්න.
2. ආහාර වට්ටෝරු සැකසීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු සාධක 05ක් ලියන්න.