



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

සතිය 14

ශ්‍රේණිය - 08

Prepared by- - ඇඹිලිපිටිය ක.අ.කා.

ආහාර වල පෝෂණ ගුණය රැක ගමු.

14 පාඩම

ආහාර වල පෝෂණ තත්වයට හානි වන අවස්ථා

ආහාර නිශ්පාදනයේ සිට පරිඛෝජනය දක්වා විවිධ අවස්ථාවලදී ආහාරයේ පෝෂණ ගුණයට හානි සිදුවිය හැකිය. ආහාරවල පෝෂණ තත්වයට හානි වන අවස්ථා ලෙස,



- නිශ්පාදනයේදී
- ප්‍රවාහනයේදී
- ගබඩා කිරීමේදී
- සැකසීමේදී
- පරිඛෝජනයේදී, දැක්විය හැකිය.

සෞඛ්‍යවත් ආහාර තෝරා ගැනීමේදී රස, වර්ණය, ගඳ සුවඳ, බාහිර පෙනුම, නැවුම් බව, ඇසුරුමේ ස්වභාවය, නිශ්පාදිත දිනය හා කල් ඉකුත් වීමේ දිනය පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතුය.

පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීම සඳහා අතීතයේ භාවිතා කළ සාම්ප්‍රදායික ආහාර පුරුදු බොහෝ පවතී. එසේම ආහාර පරිරක්ෂනය සඳහාද විවිධ ක්‍රමවේද භාවිතා කළ හැකිය.

ප්‍රශ්න

1. ආහාරවල පෝෂණ තත්වයට හානි වන අවස්ථා නම් කර එම අවස්ථාවලදී හානි සිදුවන ආකාරය උදාහරණ 03 බැගින් සඳහන් කරන්න.
2. ආහාර කල් තබාගැනීමේ ක්‍රම 05ක් නම් කර එම ආහාර වර්ගය ලියන්න.
3. පෝෂ්‍යදායී කෙටි ආහාර වේල් මොනවාදැයි නම් කරන්න.
4. සාම්ප්‍රදායික ආහාර පුරුදු 04ක් නම් කරන්න.