

සති පාසල

1.(1)ශ්‍රේණිය - 8 (2)විෂය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය (3)සතිය- සැප්තැම්බර් 1, 2

2. පාඩම් ඒකකය - ආහාර වල පෝෂණ ගුණය රැක ගනිමු

3. ශිෂ්‍යයා කළ යුතු කාර්යයන්

- පාඩම හොඳින් කියවන්න.
- ඔබගේ නිවසේ සාමාජිකයන් අතර ආහාර අවශ්‍යතාවය වෙනස් වන අයුරු අධ්‍යයනය කරන්න. (කුඩා දරුවන්, වයෝවෘද්ද පුද්ගලයන්)
- ආහාර සකස් කිරීමේදී අනුගමනය කරන සෞඛ්‍ය පුරුදු මවගෙන් අසා දැනගන්න.
- ක්ෂණික ආහාර හරහා නිසරු ආහාර පරිබෝජනය නොකළ යුත්තේ ඇයිදැයි සොයා බලා නිවසේ සාමාජිකයන් සමග සාකච්ඡා කරන්න
- ඔබේ නිවසේදී ඔබ දැක ඇති ආහාර සම්බන්ධ අයහපත් තත්ත්වයන් පිළිබඳ දැනුවත් කරන්න.
- ඔබේ පවුලේ හෝ අසල්වැසි පරිත්ත වැඩිහිටි පුද්ගලයින්ගෙන් අසා තවත් සාම්ප්‍රදායික පෝෂණදායී ආහාර සැකසුම් ක්‍රම සොයා නිර්මාණශීලී පොත් පිටක් සකස් කරන්න.

• E thaksalawa, E නැණ පියස, DP education, sadu education වැනි ඉගෙනුම් ආධාරක මගින් පාඩමට අදාළ ඉගැන්වීම් පාඩම් ලබා ගන්න.

4. ඉහත ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උපකාර කර ගත හැකි ඉගෙනුම් ආධාරක web sites and YouTube channels

(sadu education –(8 ශ්‍රේණිය ආහාර වල පෝෂණ ගුණය රැක ගනිමු)

5.මෙම පාඩම තුළින් ලබා ගත හැකි ඉගෙනුම් ඵල

- පවුලේ පෝෂණ අවශ්‍යතා පෙළඟස්වයි.
- නිවැරදිව ආහාර වට්ටෝරු සකස් කරයි.

- ආහාර තෝරා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පැහැදිලි කරයි.
- ආහාරයේ පෝෂණ ගුණය වැඩි කරගන්නා ක්‍රම පැහැදිලි කරයි.
- පෝෂණය පිළිබඳ පනිවිඩය පවුල් වෙත ගෙන යාමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.