පළාත්අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සතිපාසල

විෂය - ප්‍රායෝගික හා තාක්ෂණ කුසලතා

මාර්තු තුන්වන සතිය

9 ශ්‍රේ-ණිය

සැකසුම - බී.එස්.කාංචනා මිය
ර/නිවි/හවුපේ නාවලකන්ද මහා විද්‍යාතලය

පාඩම - 2.1. ආහාර මූලික කර ගත් කර්මාන්ත හඳුනා ගනිමු

තාක්ෂණික ක්ෂේත්‍ර2ය2.0 ආහාර

නිපුණතාව - 5.0 ආහාර මූලික කරගත් කර්මාන්ත අවස්ථා හඳුනා ගනිමින් ව්‍යාeපාර සැලසුම් කරයි.

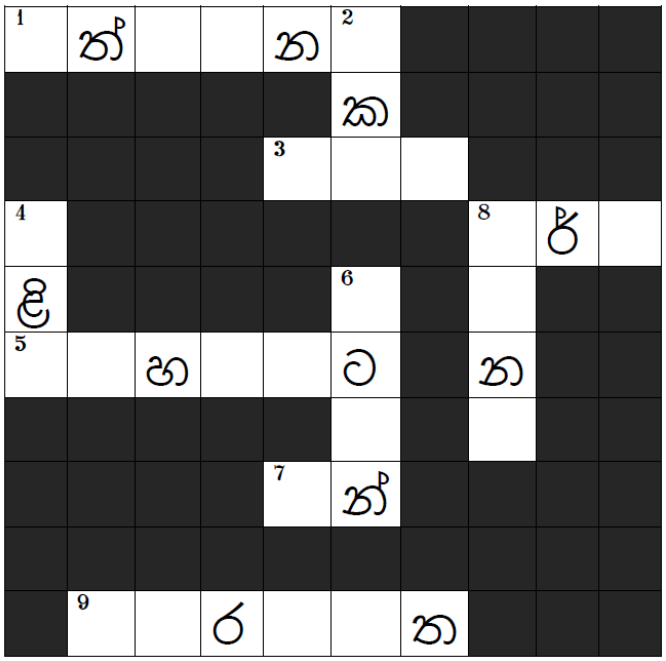
නිපුණතා මට්ටම - 5.2 ආහාර මූලික කරග් කර්මාන්ත සම්බන්ධ නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලිය අත්හදා බලයි.

- පෙළපොතේ 61 - 69 පිටු අධ්‍යනය කර පිළිතුරු සපයන්න

01 ආහාර විවිධාංගීකරණය පැහැදිලි කරන්න

02 ආහාර විවිධාංගීකරණයෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන පහක් ලියන්න

03 ප්‍රහේලිකාව නිවැරදිව සම්පූර්ණ කරන්න



හරහට

1 දුටු පමණින් ආහාරයක් ගැනීමට පෙළඹවීම මේ නමින් හැඳින්වේ

3 ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී කුඩා දරුවන්ගේ ආකර්ෂණය දිනා ගැනීමට වැදගත් වන සාධකයකි

5 ධාන්‍ය හා අල වර්ගවල බහුලව අඩංගු වන පෝෂකයකි

7 ආහාර ඇසුරුම්කරණයට යොදා ගත හැකි ස්වාභාවික අමුද්‍රව්‍යකි

8 ආහාරයක පාරිභෝගිකයාගේ ඇසට හසුවන පළමු සාධකයයි

9 ආහාර අනුභවයෙන් පසු සෞඛ්‍යට හානියක් නොවන ආහාර ..... වේ

පහළට

2 පීකුදු, මාළු, රටකජුවල බහුලව අඩංගු වන පෝෂකයකි

4 රතුහා කොළ පැහැති එළවළු පළතුරු ආහාරයට ගැනීමෙන් මේ රෝග අවදානම අඩු වේ

6 සම, හිසකෙස් හා ඇස්වල සෞඛ්‍යමත් බවට වැදගත් වන පෝෂකයකි

8 ආහාරයක් අනුභව කිරීමේදී මුඛයට දැනෙන ස්වභාවය මේ නම් වේ