

කොවිඩ් - 19 සති පාසල සබරගමුව

විෂයය-සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

9 ශ්‍රේණිය

මැයි 3 වන සතිය

පාඩම - 10.පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගනිමු .

ආහාරවල ප්‍රධාන කායීය වන්නේ ශරීරයට ශක්තිය ලබාදීම,ශරීරයේ ගෙවියන කොටස් අලුත් වැඩියාව සහ ශරීරය රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම වේ.එයට ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හේතු වේ.

\*ශරීරයට වැඩි වශයෙන් අවශ්‍ය පෝෂක- මහා පෝෂක

උදා -කාබෝහයිඩ්‍රේට්,ප්‍රෝටීන් ,ලිපිඩ

\*ශරීරයට අඩු වශයෙන් අවශ්‍ය පෝෂක- ක්ෂුද්‍ර පෝෂක

උදා -විටමින්,බිනිජ ලවණ

01.පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අනුව බෙදෙන ආහාර කාණ්ඩ 06 ලියා දක්වන්න.

02.පෝෂණ අවශ්‍යතා වෙනස්වන වයස් සීමාවන් හා අවධි සඳහන් කරන්න.

03.ළදරු වියේ ශාරීර වර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මොනවාද?

04.ළදරු වියේ දරුවෙකුට මාස හයෙන් පසු ලබා දිය හැකි අමතර ආහාර 03ක් ලියන්න.

05.ළමා වියේදී නිසි පෝෂණයක් ලබා නොගැනීමෙන් ඇතිවිය හැකි තත්ත්වය කුමක්ද?

06.නව යොවුන් වියේ දී අයහපත් බලපෑම් ඇති කරන වැරදි පෝෂණ පිළිවෙත් 03ක් ලියන්න.

07.නව යොවුන් වියේ ඇති වැරදි පෝෂණ පිළිවෙත් නිසා ඇති වන අයහපත් ප්‍රතිඵල 03ක් ලියන්න.

08.තරුණ වියේ වැරදි පෝෂණ පිළිවෙත් නිසා ඇති වන අහිතකර තත්ව 03ක් ලියන්න .

09.වැඩිහිටි වියේ දී සිදුවන වෙනස්කම් 03ක් සඳහන් කරන්න.

10.වැඩිහිටි වියේ දී පෝෂණය පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය හැකි ආකාර 03ක් ලියන්න .