

කොවිඩ්- 19 සතිපාසල සබරගමුව

විෂයය- සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

9 ශ්‍රේණිය

මැයි 4 වන සතිය

පාඩම-10.පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගනිමු .

*විශේෂ අවස්ථා අනුව පෝෂණ අවශ්‍යතා

අපගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා එක් එක් අවධි වලදී වෙනස් වන ලෙසම මුහුණ දෙන විවිධ අවස්ථා අනුවද අවශ්‍ය පෝෂණ වෙනස් වේ.

විවිධ අවස්ථා -.ගැබිනි මව්වරුන් ,කිරි දෙන මව්වරුන් ,ක්‍රීඩකයන් ,කය වෙහෙසාවූවු
කරන්නන්,රෝගීන්,ශාකමය ආහාර පමණක් ලබා ගන්නා පුද්ගලයන් වේ.

01.ගැබිණි සමයේ ලබා ගත යුතු අමතර පෝෂක මොනවාද ?

02.කිරි දෙන මවක අමතරව ලබා ගතයුතු විටමින් මොනවාද ?

03.රෝගී අයෙකුට ලබාදෙන ආහාරවල නිබිය යුතු විශේෂ ලක්ෂණ දක්වන්න.

04.ශාකමය ආහාර පමණක් ලබාගන්නා අයෙකුට පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගතහැකි ආදේශක ආහාර කිහිපයක් සඳහන් කරන්න .

05.ක්‍රීඩකයෙකුට නිසි පෝෂණයක් ලැබීමෙන් අත්වන වාසි 03ක් ලියන්න .

06.පෝෂණය පිළිබඳ ඔබ ප්‍රදේශයේ පවතින මිත්‍යා මත වැඩිහිටියන්ගෙන් අසා ලියා දක්වන්න.

07.ආහාර වේලේවල පෝෂණ තත්ත්වය ඉහළ නැංවීමට කල හැකි දේ