



සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සති පාසල

ශ්‍රේණිය - 10

විෂය - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

සතිය - ජනවාරි 03 සතිය

නිපුණතාවය 3 - ආහාර කාණ්ඩ හා පෝෂ්‍ය පධාර්ථ

නිපුණතා මට්ටම 3.1 - ආහාර කාණ්ඩ හා ඒවායේ අඩංගු පෝෂ්‍ය පධාර්ථ හඳුන්වයි.

01. සෑම ජීවියෙකුටම ජීවත්වීම සඳහා ආහාර අත්‍යාවශ්‍ය වේ. ආහාර වල පෝෂ්‍ය පධාර්ථ අඩංගු වේ.

1. ආහාර හඳුන්වන්න.
2. පෝෂණය යනුවෙන් හඳුන්වන සමස්ථ ක්‍රියාවලිය පහදන්න.

02. ආහාර ඒවායේ සංයුතිය, ව්‍යුහය, පෝෂණ අගය හා කෘත්‍ය පදනම් කර කාණ්ඩ ගත කර ඇත.

1. ආහාර කාණ්ඩ ගත කර ඇති ආකාරය දක්වන්න.
2. ආහාර කාණ්ඩ වලට අයත් ආහාර වල අඩංගු පෝෂ්‍ය පධාර්ථ නම් කරන්න.

03. දෛනික ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේදී විවිධ ආහාර පරිභෝජනය කළ යුතු ප්‍රමාණ පිළිබඳ ආහාර පිරමීඩය මඟ පෙන්වයි.

1. ආහාර පිරමීඩය අධ්‍යයනය කරමින් දෛනිකව ආහාර වේලට එක් කර ගත යුතු පෝෂ්‍ය ප්‍රමාණයන් සටහන් කරන්න.
2. මේදය අඩංගු ආහාර වර්ග හතරක් නම් කරන්න.