Department of Education,Sabaragamuwa Province/ Weekly School Department of Education,Sabaragamuwa Province/ Weekly School Department of

සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සති පාසල

ශ්‍රේණිය - 10	විෂය - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව	සතිය - මැයි 01 සතිය

නිපුණතාවය 05 - ආහාරයේ ගුණාත්මකබව රැක ගැනීම.

නිපුණතා මට්ටම 5.1 - ආහාර වල ගුණාත්මක ලක්ෂණ පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙමින් ආහාර තෝරා ගනියි.

01. අප සැලසුම් කළ ආහාර වේලක් පරිභෝජනයට සුදුසු ලෙස සකස් කිරීම සඳහා විවිධ ක්‍රියාවලි අනුගමනය කිරීමට සිදුවේ. ආහාර තෝරාගැනීම, ගබඩා කිරීම, පිළියෙල කිරීම හා පිසීම වැනි ක්‍රියාවලි එයට ඇතුලත් වේ.
    1. ආහාරයක ගුණාත්මක බව තීරණය කරන සාධක පහක් නම් කරන්න.
    2. පරිභෝජනය සඳහා ආහාර තෝරා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු ප්‍රධාන කරුණු 4ක් ලියන්න.
    3. පරිභෝජනය සඳහා ආහාර තෝරා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු ප්‍රධාන කරුණු 4ක් ලියන්න.

02. බොහෝ ආහාර වලට ආවේණික සුවඳක් ඇත.
    1. ආහාර වල සුවඳක් ඇති වීමට හේතුව සඳහන් කරන්න.
    2. සගන්ධය උදාහරණ සපයමින් හඳුන්වන්න.

03. 1. ස්වභාවිකව පැසී ඉදුණු පළතුරු වල දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ තුනක් සඳහන් කරන්න.

    2.මාළුවල හා මාළුතෙල් වල අඩංගු ඔමේගා 3 මේද අම්ල වල ප්‍රයෝජන තුනක් සඳහන් කරන්න.