Department of Education, Sabaragamuwa Province/ Weekly School

ආහාර පිළිගැන්වීම

01. පිරිසිදුව, ක්‍රමවත්ව හා සිත් ඇදගන්නා ලෙස ආහාරයක් පිළිගැන්වීමෙන් ආහාර පිළිගන්නාගේ මනසට ප්‍රියමනාප බවක් ඇති කරයි.

I.) පවුලේ සාමාජිකයින් සඳහා දෛනික ආහාර වේල් පිළිගැන්වීමේ දී සැලකියයුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.

II.) ආගන්තුකනින් සඳහා නිවසේ දී ආහාර පිළිගැන්වීමට සිදුවන අවස්ථාවක දී අනුගමනය කළ යුතු කාර්යයන් දෙකක් නම් කරන්න.

III.) කෑම මේසයට පැමිණීමට නොහැකි රෝගීන්ට ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රමවේදය සඳහන් කරන්න.

02. කුඩා දරුවන් සඳහා "ප්‍රියජනක ලෙස හා ආකර්ශණීයව ආහාර පිළිගැන්වීම සිදුකළ යුතුය".

I.) පෙර පාසල් වියේ පසුවන දරුවෙකු සඳහා සුදුසු දිවා ආහාර වේලක බොජුන්පත ලියන්න.

II.) රැගෙන යාම සඳහා ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.

03. I.) ආහාර පිළිගන්වන්නා විසින් අනුගමනය කළ යුතු සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රම 4ක් නම් කරන්න.

II.) පෙරදිග සිංහල සංස්කෘතියට අනුව එක් පුද්ගලයෙකු සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමට අවශ්‍ය භාණ්ඩ, උපකරණ, මෙවලම් ලැයිස්තුගත කරන්න.

III.) "සහන් පිඟන්" ආහාර අනුභවය සඳහා භාවිතයට ගනු ලබන්නේ කුමන සංස්කෘතියට අයත් ජාතිකයින් ද?