



ශ්‍රේණිය- 10

විෂය - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

සතිය - සැප්තැම්බර් 02 සතිය

නිපුණතාවය :- 7. විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා උචිත ලෙස අහාර පිළිගන්වයි.

නිපුණතා මට්ටම :- 7.1 පවුලේ අවශ්‍යතා සඳහා උචිත ලෙස අහාර පිළිගන්වයි.

විෂය සන්ධාරය (පාඩම) :- 7. අහාර පිළිගැන්වීම.

ඉගෙනුම් ඵල :-

- විවිධ අවශ්‍යතා සඳහා අහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම විස්තර කරයි.
- පවුලේ අවශ්‍යතා සඳහා අහාර පිළිගැන්වීමේ උචිත ක්‍රම ආදර්ශනය කරයි.
- ක්‍රමානුකූලව ක්‍රමවත්ව සහ ප්‍රියමනාව අහාර පිළිගන්වයි.

ශිෂ්‍යයා කළ යුතු කාර්යයන් :-

01. අනු ඇතිරිල්ල යනු කුමක්ද?
02. අනු ඇතිරිල්ලක් යෙදීමේ මූලික අරමුණු මොනවාද?
03. පහත සඳහන් භාණ්ඩ, උපකරණ, මෙවලම් වල රූපසටහන් ඇඳ දක්වන්න.

- ❖ වතුර වීදුරුව (Water Glass)
- ❖ Water Goblet
- ❖ මස් පිහිය හා ගැරුප්පුව
- ❖ මාළු පිහිය හා ගැරුප්පුව
- ❖ සුප් පෙරණය
- ❖ බටර් පිහිය
- ❖ අතරුපස හන්දි
- ❖ අතරුපස පිහිය හා ගැරුප්පුව

- ❖ සුප් හන්ද
- ❖ සුප් පිඟාන

04. පහත දැක්වෙන අපරදිග අහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

1. ඇමරිකන් ක්‍රමවේදය
2. ප්‍රංශ ක්‍රමවේදය
3. ජර්මන් ක්‍රමවේදය
4. බ්‍රගේ ක්‍රමවේදය

05. අහාර පිළිගැන්වීමේදී පිළිපැදිය යුතු සිරිත් විරිත් ලැයිස්තුවක් ලියන්න.

**ඉහත ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උපකාර කරගත හැකි පොත් පත්,
Website,LMS පාඩම් හා ඉගෙනුම් ආධාරක**

e - නක්සලාව - [022559CT2-HOME SCIENCE \[1-120\].pdf \(moe.gov.lk\)](https://moe.gov.lk/022559CT2-HOME%20SCIENCE%20%5B1-120%5D.pdf)

e -නැණ පියස - <https://wordwall.net/resource/17921142>

වෙනත් - youtube - - <https://youtu.be/aakt2Ch56lc>

දෙනිඕවිට අධ්‍යාපන කලාපය