



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සතිපාසල

විෂය :- ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

සතිය- 6

ශ්‍රේණිය - 11

Prepared by- කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය, කෑගල්ල

පාඩම: විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම.

පියවර 01

10 ශ්‍රේණියේ ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම (04) පාඩම මතක් කර ගන්න. පහත සඳහන් වන්නේ A හා B පවුල් වල සාමාජිකයන්ගේ තොරතුරුය.

A –

- පියා
- මව (ගැබ්ණි මවකි)
- පුතා (10 ශ්‍රේණිය)
- දුව (07 ශ්‍රේණිය)

B –

- පියා
- මව (ගැබ්ණි මවකි)
- පුතා (අවුරුදු 04)
- දුව (මාස 06)
- මිත්තණිය

11 ශ්‍රේණිය 04 වන පාඩම (පිටු 36- 42) පරිශීලනය කරන්න. A හා B පවුල් වලට විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි හඳුනාගෙන නම් කරන්න.

A පවුල

.....
.....
.....
.....

B පවුල

.....
.....
.....
.....

ඔබ සඳහන් කල අවධි විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි ලෙස හඳුන්වන්නේ ඇයි?

.....
.....

පියවර 02

පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

විශේෂ අවධිය	වැඩි කල යුතු පෝෂක	ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු
උදා:- ළදරු අවධිය	ශක්තිය	කායික වර්ධනය, ක්‍රියාශීලී බව නිසා ධාන්‍ය, ලිපිඩ, ලවන වර්ග දීම.

පියවර 03

පහත සඳහන් අවස්ථා සලකා ආහාර වේලේ සැලසුම් කරන්න.

1. ළදරු අවධියට දිවා ආහාර වේලක්.
2. මුල් ළමා අවධියට පෙර පාසල් ගෙන යාම සඳහා ආහාර වේලක්.
3. නව යොවුන් අවධියට රාත්‍රී ආහාර වේලක්.
4. මහකු වියට උදෑසන ආහාර වේලක්.
5. ගැබ්ණි මවට රාත්‍රී ආහාර වේලක්.
6. ක්ෂීරණ මවට දිවා ආහාර වේලක්.

ඔබ සැලසුම් කල ආහාර වේලේ ආහාර තෝරා ගැනීමට හේතු ඉදිරිපත් කරන්න.

අවධි	ආහාර වේල	ආහාර තෝරා ගැනීමට හේතුව
01		
02		
03		
04		
05		
06		

