

සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සති පාසල

01. ශ්‍රේණිය : 11 විෂයය: ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව සතිය : 08

02. පාඩම හෝ ඒකකය: 5 ආහාර වල ගුණාත්මක බව පවත්වා ගැනීම

03. මෙම පාඩම තුළින් ලබා ගත හැකි ඉගෙනුම් එල:

- ගුණාත්මක ආහාර තෝරා ගැනීමේදී මතුවන දුෂ්කරතා විස්තර කරයි.
- ගුණාත්මක බවින් යුත් ආහාර තොර ගැනීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු ලැයිස්තු ගත කරයි.
- ආහාර වලට අදාළ ජාතික හා අන්තර්ජාතික ප්‍රමිති තත්ත්ව නම් කරයි..
- එදිනෙදා ජීවිතයේදී ගුණාත්මක බැවින් යුත් ආහාර තෝරා ගැනීමට සැමවිටම කටයුතු කරයි.

04. ශිෂ්‍යයා කළ යුතු කාර්යයන්:

- I. ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව පෙළ පොතේ පස් වන පාඩමෙහි පිටු අංක 43-46 හොඳින් කියවා තේරුම් ගන්න.
- II. ඔබේ නිවසට ගෙන එන ලද ආහාර වල ගුණාත්මක තත්වය පිළිබඳ හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න.
- III. ඔබේ නිවසේ වැඩිහිටියෙකු සමග නිවසට අවශ්‍ය ආහාර ද්‍රව්‍ය මිලදී ගැනීම සඳහා සති පොළ හෝ වෙළඳ පොලට ගොස් ගුණාත්මක ආහාර තෝරා ගැනීමට සහය වන්න. මෙහිදී මතුවන ගැටළු හා දුෂ්කරතා පිළිබඳව අවධානය යොමු කරන්න.
- IV. ඒ අනුව පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී මතුවන දුෂ්කරතා	ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී ඇතිවන දුෂ්කරතා අවම කර ගත හැකි පියවර
1	1
2	2
3	3
4	4

05. ඉහත ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවශ්‍ය තොරතුරු තව දුරටත් අධ්‍යයනය කිරීම සඳහා අන්තර්ජාලය හා සම්බන්ධ වන්න.

- https://www.youtube.com/watch?v=On9C9ny1S5E&list=PLlyv4_Vxwl-yoxZrZ7w0MBg8tP645WiUm&index=4

06. ඇගයීම / තක්සේරුකරණ ක්‍රමවේදය:

- I. ගුණාත්මක ආහාර තෝරා ගැනීමේදී මතුවන දුෂ්කරතා මොනවාද? ලකුණු 5
- II. ප්‍රමිතියෙන් තොර ආහාර වෙළඳ පොලෙහි බහුල වීමට බලපා ඇති කරුණු ලැයිස්තු ගත කරන්න. ලකුණු 5
- III. ගුණාත්මක ආහාර තෝරා ගැනීමේදී මතුවන දුෂ්කරතා අවම කර ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග මොනවාද? ලකුණු 10