

සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සති පාසල

01. ශ්‍රේණිය : 11 විෂයය: ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව සතිය : 10

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

03. මෙම පාඩම තුළින් ලබා ගත හැකි ඉගෙනුම් ඵල:

- ආහාර සකස් කිරීමේදී ආහාර වල ගුණාත්මක බව පවත්වා ගැනීමට මතුවන දුෂ්කරතා විස්තර කරයි.
- ආහාර සකස් කිරීමේදී ගුණාත්මක බව පවත්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග විස්තර කරයි.
- සැමවිටම ගුණාත්මක බව සුරැකෙන පරිදි ආහාර සකස් කිරීමට කටයුතු කරයි.

04. ශිෂ්‍යයා කල යුතු කාර්යයන්:

- I. ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව පෙළ පොතේ පස් වන පාඩමෙහි පිටු අංක 48-50 දක්වා හොඳින් කියවා තේරුම් ගන්න.
- II. ඔබේ නිවසේ මුළුතැන් ගෙයි ආහාර සකස් කරන ආකාරය හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න. පිළියෙළ කිරීමෙන් පමණක් ආහාරයට ගත හැකි සහ පිළියෙළ කිරීමෙන් පසු පිසීම සිදු කල යුතු ආහාර වර්ග හඳුනා ගන්න.
- III. එසේ සකස් කිරීමේදී ආහාරයේ ගුණාත්මක බවට හානි සිදු විය හැකි අවස්ථා හා ඒවා වලක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග හඳුනා ගන්න.

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
- <https://www.takingcharge.csh.umn.edu/prepare-food-health-and-safety>

06. ඇගයීම / තක්සේරුකරණ ක්‍රමවේදය:

- I. ආහාර සකස් කිරීම යනු කුමක්ද? ලකුණු 5
- II. ආහාර සකස් කිරීමේදී ගුණාත්මක බව පවත්වා ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා මොනවාද? ලකුණු 10
- III. ගුණාත්මක බව ආරක්ෂා වන පරිද්දෙන් ආහාර සකස් කිරීමේදී ඇතිවන දුෂ්කරතා අවම කර ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග මොනවාද? ලකුණු 10