



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සතී පාසල

විෂය:- ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

සතිය- 10

ශ්‍රේණිය :- 11

Prepared by- කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය,
කෑගල්ල

පාඨම: 6 ආහාර වේල් සකස් කිරීම - කාර්ය පත්‍රිකාව 2

පියවර 03:-

සම්පූර්ණ දින දෙකක් තුළ පරිභෝජනය කරන ලද ආහාර වේල් සටහන් කර ඒවායේ අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථයන් ද එයට ඉදිරියෙන් සටහන් කරන්න.

1 දිනය
උදා:- මාළු → ප්‍රෝටීන්

2 දිනය

පියවර 04:-

පහත සඳහන් ආහාර වර්ග ඔබ නිවසේ දී සකස් කර ඒ තුලින් ඔබ ලබාගත් අත්දැකීම් සහ සකස් කිරීමේ පියවර ද පහත වගුවෙහි සටහන් කරන්න.

ආහාරය	පියවර	අත්දැකීම්	ගුණාත්මකභාවය වැඩි කිරීම සඳහා යොදාගත් ද්‍රව්‍ය
පලතුරු සලාදය	- - - -	- - - -	රටඉඳි / කස්ටඩි
පිට්ටු			
කැඳ			
එළවලු බත්			
පැටිස්			