



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය:- ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

සතිය- 1

ශ්‍රේණිය :- 11

Prepared by- කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය,
කෑගල්ල

පාඩම: පෝෂණ ගැටළු අවම කර ගැනීම

11 ශ්‍රේණියේ පෙළපොතේ 9 වන පාඩම අධ්‍යයනය කර පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් යෙදෙන්න.

1. 76 පිටුව කියවා “පෝෂණ ගැටළු” යන්න නිර්වචනය කරන්න.
2. ලංකාවේ දක්නට ලැබෙන පෝෂණ ගැටළු නම් කරන්න.
3. ප්‍රෝටීන් කැලරි මන්ද පෝෂණයට ගොදුරුවන කාණ්ඩ සඳහන් කරන්න.
4. ඉහත මන්ද පෝෂණ තත්වය ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන හේතු සඳහන් කරන්න.
5. මිටි බව, ක්ෂයවීම, කෘෂ වීම පැහැදිලි කරන්න.
6. පහත සඳහන් මාතෘකාවලට අදාළව පෝෂණ ගැටළු පිළිබඳව කුඩා පොත් පිංචක් නිර්මාණය කරන්න.
 - උෞෂධ රෝගය හා ඇතිවීමට බලපාන හේතු
 - පෙන්නුම් කරන උෞෂධ ලක්ෂණ
 - උෞෂධය වලක්වා ගැනීම