



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව- සතිපාසල

සතිය - 26

විෂයය:- කෘෂි හා ආහාර තාක්ෂණය

ශ්‍රේණිය :- 11

Prepared by - කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය,
කෑගල්ල

10.ආහාරයේ ගුණාත්මකභාවය

වෘක්ෂ ගනු ලබන ආහාර පිළිබඳව පාරිභෝගිකයා තුළ විශ්වාසයක් පැවතිය යුතුය. මෙය තහවුරු කරගැනීම සඳහා උසස් ගුණාත්මයෙන් යුතු ආහාර ලබා දීමට විවිධ ආයතන බිහි වී ඇත. ඒ තුළින් පාරිභෝගික ජරජාව ද දැනුවත් කරනු ලැබේ.

පහත ක්රියාකාරකම් තුළින් තුළින් ආහාරය ආහාරයේ ගුණාත්මකභාවය පිළිබඳ ඔබේ දැනුම යාවත්කාලීන කරගන්න.

- 1)ආහාරයක පාරිභෝගික රුචිකත්වය ඉහළ නංවා ගැනීමට බලපාන සාධක හතරක් නම් කරන්න.
- 2)ආහාර බාල කිරීම යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද?
- 3)ආහාර බාල කිරීමේදී පහත දැක්වෙන ද්රව්ය යොදා ගන්නා ආකාරය වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න
 - i) එලකිරි
 - ii)කහ කුඩු
 - iii)මිරිස් කුඩු
 - iv)ඉවන දමන තේ කුඩු
 - v)ගම්මිරිස්
 - vi)කිරිපිටි
 - vii)සහල් පිටි

(මොටුනිල් කහ වර්ණකය,ජලය, පැපොල් බීජ,කෘනිම වර්ණක, නිරිඟු පිටි,ගඩොල් කුඩු, නිරිඟු පිටි)

4)පහත සඳහන් ආහාරවලට බාල කරන දෑ මිශ්ර කළ බව හඳුනා ගැනීමට යොදා ගත හැකි ක්රම සඳහන් කරන්න.

- (i)ජලය මිශ්ර කළ එලකිරි
- (ii)නිරිඟු පිටි මිශ්ර කිරි පිටි
- (iii)පැපොල් බීජ මිශ්ර කළ ගම්මිරිස්
- (iv)කෘනිම වර්ණක මිශ්රකළ තේ කොළ

- 5) ආහාර පනත මගින් අපේක්ෂා කරනු ලබන්නේ කුමන අරමුණක් ද?
- 6) ආහාර බාල කිරීමෙන් වෙළෙඳුන් බලාපොරොත්තු වන්නේ කුමක්ද ?
- 7) බාල කරන ලද ආහාර අනුභව කිරීමෙන් පාරිභෝගිකයාට ඇතිවිය හැකි ශාරීරික අපහසුතා මොනවාද?
- 8) නිෂ්පාදනය කළ ආහාරයක පැවැත්ම තීරණය වීමට බලපාන සාධක මොනවාද ?

(11 ශ්‍රේණිය කෘෂි හා ආහාර තාක්ෂණය පෙළ පොත පිටු අංක 181 සිට 184 දක්වා අධ්‍යයනය කරන්න.)