



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සතිපාසල

විෂය - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

සතිය- 2

ශ්‍රේණිය - 11

Prepared by- කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය, කෑගල්ල

පාඩම: පෝෂණ ගැටළු අවම කර ගැනීම

11 ශ්‍රේණියේ පෙලපොතේ 9 වන පාඩම අධ්‍යයනය කර පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමේ 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 පිටුවක් නිර්මාණය කරන්න.
  - උනතා රෝගය හා ඇතිවීමට බලපාන හේතු
  - පෙන්නුම් කරන උනතා ලක්ෂණ
  - උනතාවය වලක්වා ගැනීම