



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සඳරගමුව - සති පාසල

විෂය :- සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

සතිය :- තෙවන සතිය

ශ්‍රේණිය :- 8 ශ්‍රේණිය

සකස් කළේ :- කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය,
ඇඹිලිපිටිය

1. පෙළ පොතෙහි 14 වන පාඩමෙහි පිටු අංක 139 සිට 143 දක්වා හොඳින් කියවන්න.
2. තම ගෙවත්තෙහි හැකි පමණ ආහාර වර්ග වගා කිරීමට උනන්දු වන්න. එසේ කිරීමෙන් අපට අත්වන ප්‍රතිලාභ කිහිපයක් සඳහන් කරන්න.
3. ආහාර හිඟ කාලවලදී භාවිත කිරීම සඳහා සකස් කර ගන්නා ආහාර වර්ග කිහිපයක් ලියන්න. එමෙන්ම එම ආහාර සකසා ගන්නා ආකාරය වැඩිහිටියන්ගෙන් අසා දැනගෙන එක් ආහාර වර්ගයක් කල් තබා ගත හැකි ආකාරයට පිළියෙල කරන්න.
4. ක්ෂණික ආහාර හා නිසරු ආහාර පරිභෝජනයෙන් අත්විය හැකි අහිතකර ප්‍රතිඵල මොනවාද ?
5. ආහාරවල පෝෂණ තත්ත්වය නංවාලීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග කිහිපයක් සඳහන් කරන්න.