

මහ/ශ්‍රී රාහුල විද්‍යාලය - කටුගස්තොට

6 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

නිවාඩු කාලීන වැඩ පැවැත්ම -1

- ආහාර අපගේ මූලික අවශ්‍යතා වලින් එකකි. ආහාර මගින් අපේ සිරුරට ප්‍රධාන කාර්යයන් 3 ක් ඉටුකරයි.

1. ශක්තිය ලබා දීම.
2. සිරුර වර්ධනය කිරීම.
3. රෝග වලින් ආරක්ෂා වීම.

- අප ගන්නා ආහාර වල ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ 5 ක් අඩංගු වේ.

1. කාබෝහයිඩ්‍රේට්
2. ප්‍රෝටීන්
3. ලිපිඩ (තෙල් හා මේද )
4. ඛනිජ ලවණ
5. විටමින්

පහත වගුවේ දැක්වා ඇත්තේ එක් එක් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩංගු ආහාරයි.

කාබෝහයිඩ්‍රේට්	ප්‍රෝටීන්	ලිපිඩ (තෙල් හා මේද )	ඛනිජ ලවණ	විටමින්
1. බත්	1.මස්	1. පොල්	1. පලතුරු	1. පලතුරු
2. පීටි වලින් සාදන ආහාර (පාන්, පීටිටු ආප්ප)	2. මාළු	2. පොල් තෙල්	2. එළවළු	2. එළවළු
3. අල වර්ග	3. කිරි	3. පොල් හා පොල් තෙල් වලින් සාදන ආහාර	3. පලාවර්ග	3. පලාවර්ග
4. පැණි රස ආහාර (සීනි, උක් ,රස කැවිලි)	4. බත්තර	4. බට්ට	4. කුඩා මාළු වර්ග හා මුහුදු ආහාර	4. බත්තර
	5. දඹල	5. චීස්	5.චීස්	5. කිරි
	6. සෝයා බෝංචි	6. රට කපු	6. අයඩින් මිශ්‍ර ලණු	6. පිකුදු
	7. කරවල , හාල්මැස්සෝ	7. යොදය සහිත කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන		
	8. පියලි ඇට හා රනිල බෝග			

**පැවරුම :-** ඔබේ පොතේ පිටු 5 ක් ඉහත පෝෂ්‍ය පදාර්ථ 5 සඳහා වෙන් කරන්න. එහි මාතෘකාව අපේ ආහාර වල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ කියා සඳහන් කරන්න. එහි එක් එක් පිටුවේ එක් එක් පෝෂ්‍ය පදාර්ථය යටින් අදාළ ආහාර වල රූප සටහන් ඇඳ ඒවා නම් කරන්න.

උදා:- කාර්බෝහයිඩ්‍රේට්      බත් :-



ඔබ ලග රූප ඇත්නම් අලවන්න.යටින් නම ලියන්න.

සේපාලිකා විජේසිංහ    Tel :- 0719570987