

මහ/ශ්‍රී රාහුල විද්‍යාලය - කටුගස්තොට

7 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

නිවාඩුකාලීන වැඩ පැවැත්ම -2

9.පාඩම - පෙළ පොතේ 82 සිට 100 දක්වා පිටු පරිශීලනය කර පහත ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

1. ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.
2. පෝෂකාංග මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ලෙස වර්ග දෙකකි. ඔබ ඉහත සඳහන් කල පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක යන කාණ්ඩ දෙක යටතේ වර්ග කරන්න.
3. පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

	අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ	අඩංගු ආහාර
මහා පෝෂක		
ක්ෂුද්‍ර පෝෂක		

4. ඔබ දන්නා පාරම්පරික ආහාර මොනවාද?
5. පෝෂ්‍යදායී ආහාර තෝරා ගැනීමේදී අප සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවාද?
6. ආහාර පිරමීඩයක් සකස් කරන්න.

සේපාලිකා විජේසිංහ

Tel :- 0719570987