

මහ/ශ්‍රී රාහුල විද්‍යාලය - කටුගස්තොට

9 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

නිවාඩුකාලීන වැඩ පැවැත්ම -2

10 .පාඩම - පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගනිමු. පෙළ පොතේ 78 සිට 98 දක්වා පිටු පරිශීලනය කරමින් පහත ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

පීචන චක්‍රයේ විවිධ අවධි අනුව, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය අනුව, පීචන චක්‍රයේ විශේෂ අවස්ථාවලට අනුව පෝෂණ අවශ්‍යතා වෙනස් වේ.

1. පීචන චක්‍රයේ විවිධ අවධි මොනවාද?
2. ඉහත ඔබ සඳහන් කල අවධි දෙකක් තෝරාගෙන එම අවධිවල පෝෂණ අවශ්‍යතා සඳහන් කරන්න.
3. පීචන චක්‍රය තුළදී හමුවන විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති පුද්ගල කාණ්ඩ සඳහන් කර ඉන් කාණ්ඩ දෙකක විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතාවයට හේතු සඳහන් කරන්න.
4. ආහාර පිළිබඳ ඇති මතයා මත මොනවාද?
5. පෝෂ්‍යදායී හා ආරක්ෂාකාරී ආහාර තෝරා ගැනීමේදී අප සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවාද?

සේපාලිකා විජේසිංහ

Tel :- 0719570987