

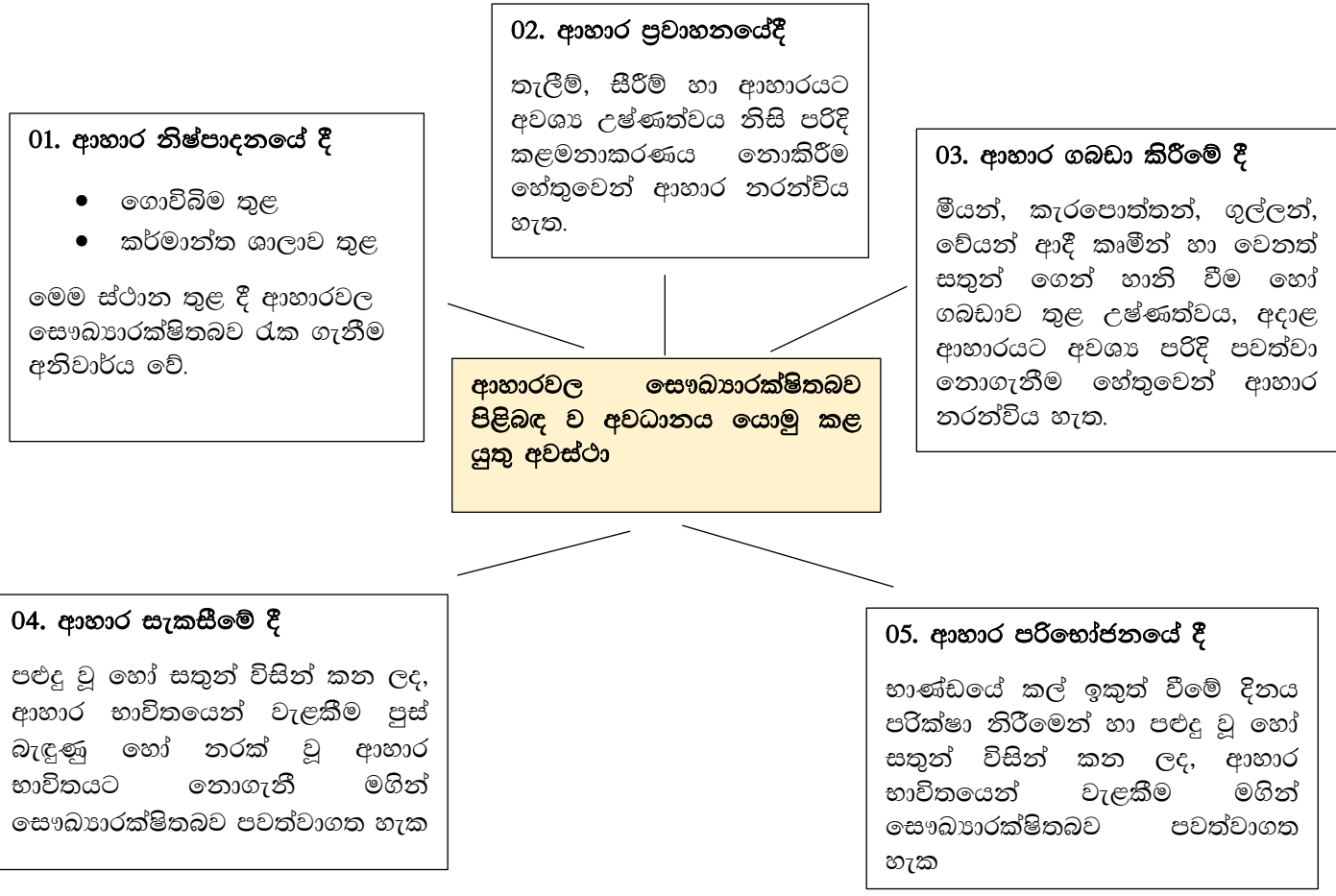
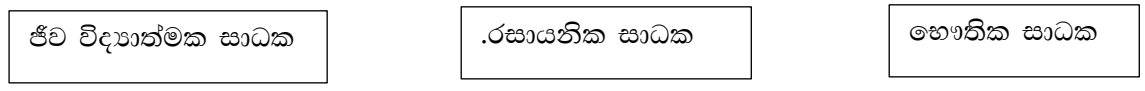
මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

වාරය - දෙවන වාරය

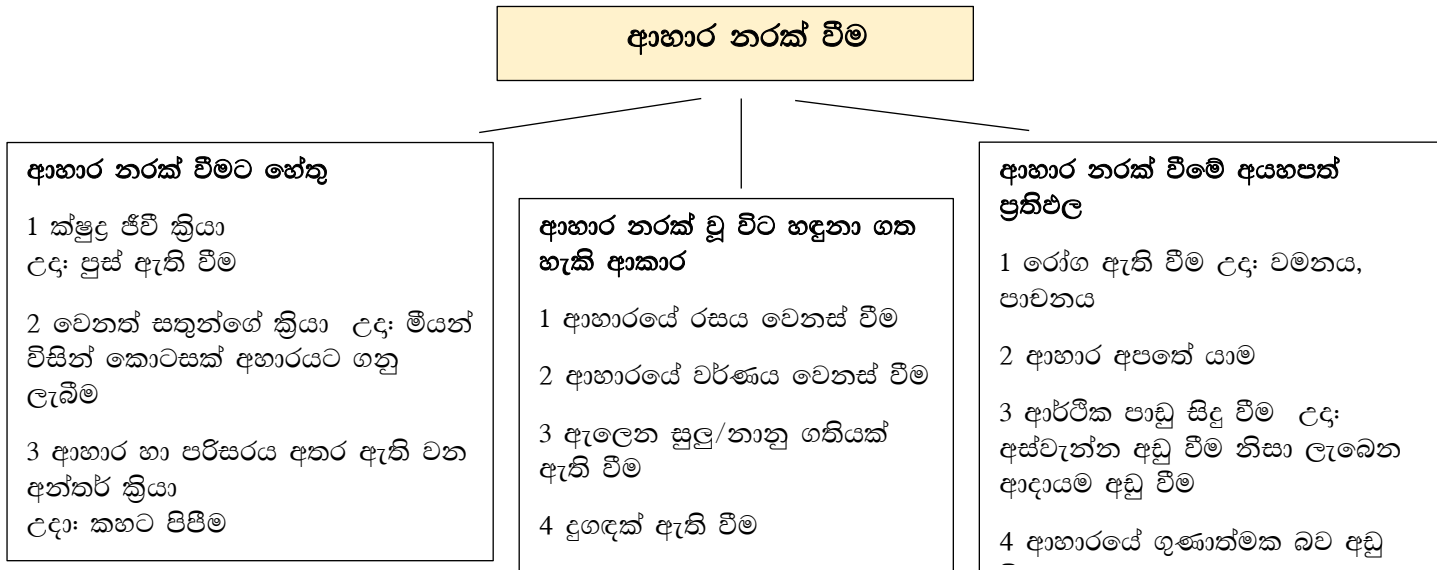
ශ්‍රේණිය : 11	විෂයය : සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පාඩම : සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය කරමු.
---------------	--------------------------------------	--------------------------------------

නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා අප ගන්නා ආහාර වැදගත් වේ. ආහාරවල අඩංගු විවිධ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මගින් අපගේ සිරුරේ වර්ධනය, සිරුරේ ගෙවී යන කොටස් අලුත්වැඩියාව, රෝගවලින් ආරක්ෂාව සහ විවිධ කාර්යයන් සඳහා සිරුරට අවශ්‍ය ශක්තිය සපයා දීම සිදු කරයි. අවශ්‍ය පරිදි ආහාර නොලැබී යාමෙන් පෝෂණ ගැටලු ඇති වේ. එය ජීවිතයේ ගුණාත්මක වර්ධනයට බාධාවක් වන බැවින් නිසි පරිදි ආහාර ලබා ගෙන නිසි පෝෂණය රැක ගැනීමෙන් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කළ හැකි වේ. නිරෝගී ජීවිතයක් සඳහා ආහාර සැකසීමේ දී පෝෂ්‍ය ගුණය වැදගත් වන්නා සේ ම, ආහාර මගින් හානියක් හෝ අනතුරක් සිදු නොවීම ද ඉතා වැදගත් වේ.

ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිතබවට බලපාන සාධක තුනකි



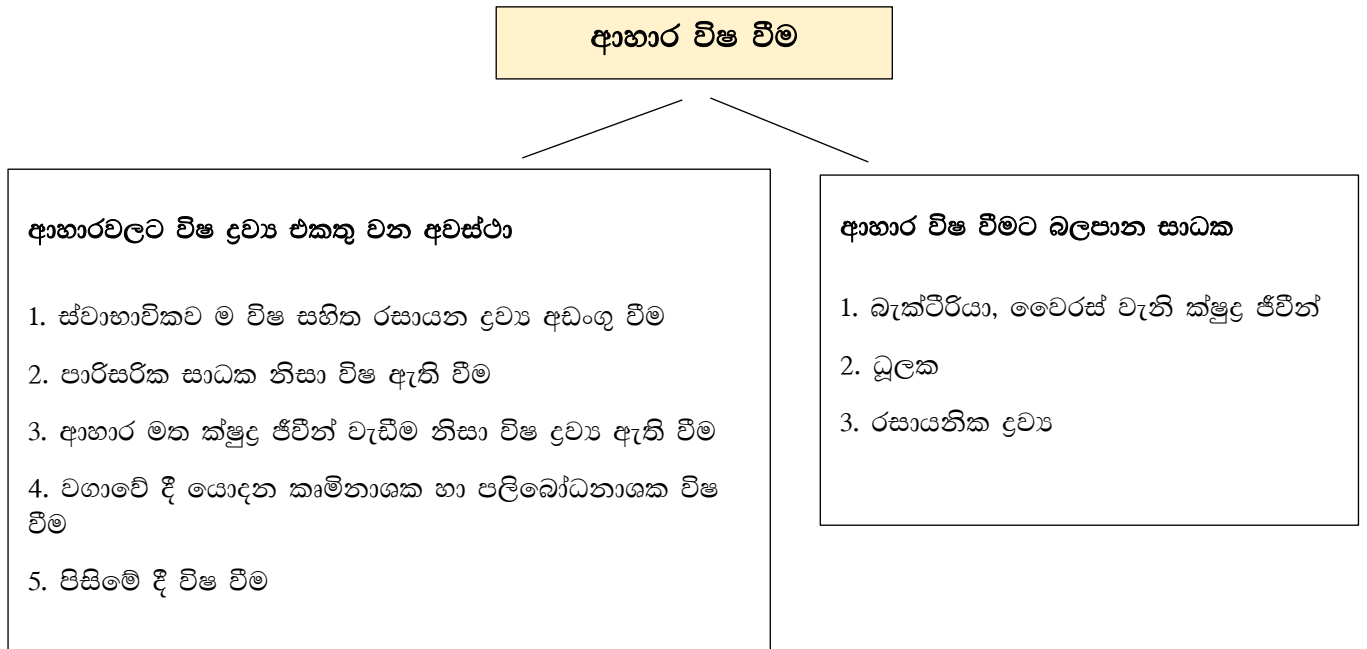
❖ ආහාර නරක් වීම හෝ දූෂ්‍ය වීම යනු පරිභෝජනයට නුසුදුසු ඖෂධ ම ද්‍රව්‍යයක්, ආහාරය තුළ අඩංගුව පැවතීමය.



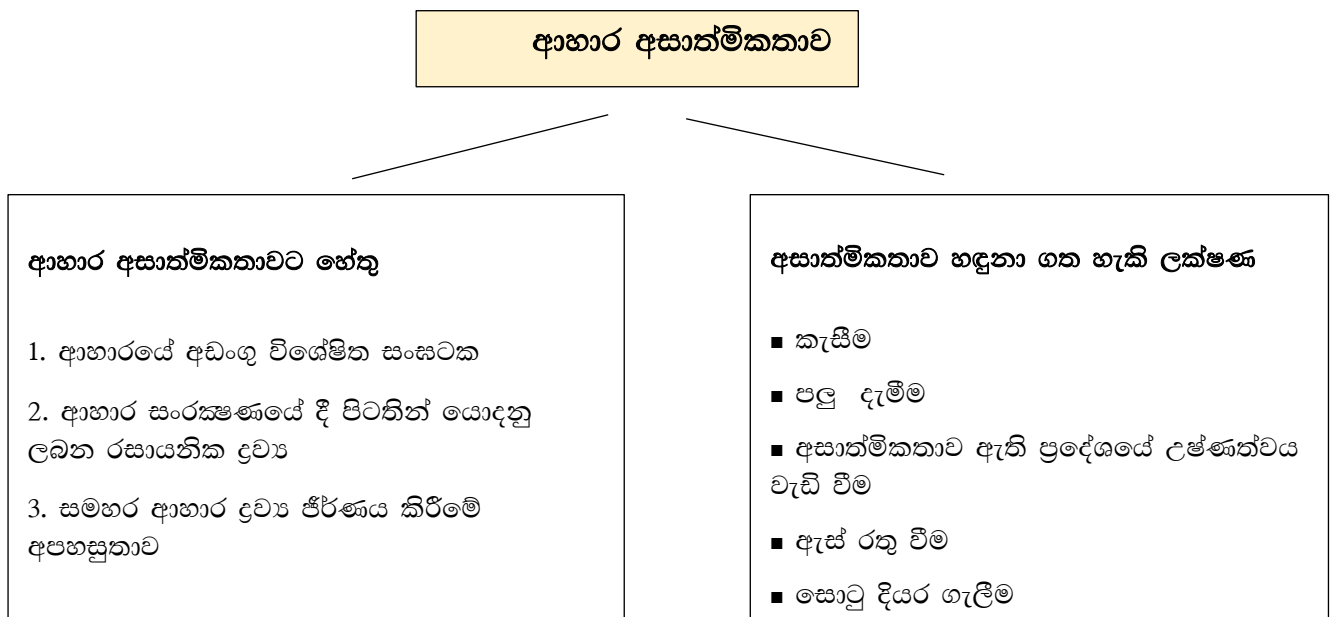
- ❖ ආහාරයේ ගුණාත්මකබව අඩු කිරීමට හේතු වන ක්‍රියා සිදු කිරීම ආහාර බාල කිරීම ලෙස හැඳින්වේ.
- ❖ බොහෝවිට ආහාර ප්‍රමාණය විශාල කිරීම මත ආහාර බාල වීම සිදු වේ.




- ❖ ආහාර විෂ වීමක් යනු ආහාරපානවල අඩංගු විෂ ද්‍රව්‍යයක් ආහාර පාන සමග ශරීර ගත වීම නිසා රෝග කාරක තත්වයක් ඇති වීමයි. ජලය විෂ වීම ද මෙයට අයත් වේ. ආහාර විෂ වීම නිසා බඩ රිදීම, කරකැවිල්ල, වමනය, උණ ආදී රෝග ලක්ෂණ ඇති විය හැකිය.



- ❖ ඇතැම් ආහාර වර්ග ගැනීමෙන් කැසීම, පලු දැමීම, වමනය වැනි ලක්ෂණ පහළ විය හැකිය. එය සිදු වන්නේ දේහ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය එම ආහාරවලට එරෙහිව අසාමාන්‍ය ප්‍රතිචාර දැක්වීම නිසා නම් එය ආහාර අසාත්මිකතාවක් ලෙස හැඳින්වේ. ඕනෑ ම ආහාරයක් පරිභෝජනයට ගැනීමෙන් අසාත්මිකතා ලක්ෂණ පහළ වීමේ හැකියාවක් ඇත.



 සියලුම ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.

01. දුර්වල පෝෂණයක් සහිත පුද්ගලයකු කෙරෙන් හඳුනාගත හැකි ලක්ෂණ 03ක් සඳහන් කරන්න.
02. මන්ද පෝෂණයේ අහිතකර බලපෑම් 04ක් ලියා දක්වන්න.
03. ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිතබව පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කළ යුතු අවස්ථා 04ක් ලියන්න.
04. ආහාර තරක්වූ විට හඳුනාගත හැකි ලක්ෂණ 03ක් ලියන්න.
05. ආහාර බාල කිරීම සිදු කරන ආකාර 04ක් ලියන්න.
06. ආහාර බාල කිරීම තුළින් සිදුවන අයහපත් ප්‍රතිඵල මොනවාද?
07. ආහාරයේ පොෂණ ගුණය රැකගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග 04ක් සඳහන් කරන්න.
08. තමන්ගේ පරිභෝජනය සඳහා අවශ්‍ය ඵලවළු පලතුරු ගෙවතු වගාවෙන් නිපදවා ගැනීමෙන් ලබා ගත හැකි වාසි මොනවාද?
09. ඔබ ආහාර තෝරා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 04ක් ලියන්න.
10. විශේෂ ආහාර අවශ්‍යතා සහිත පුද්ගල කොට්ඨාස 03ක් නම් කරන්න.