



# ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

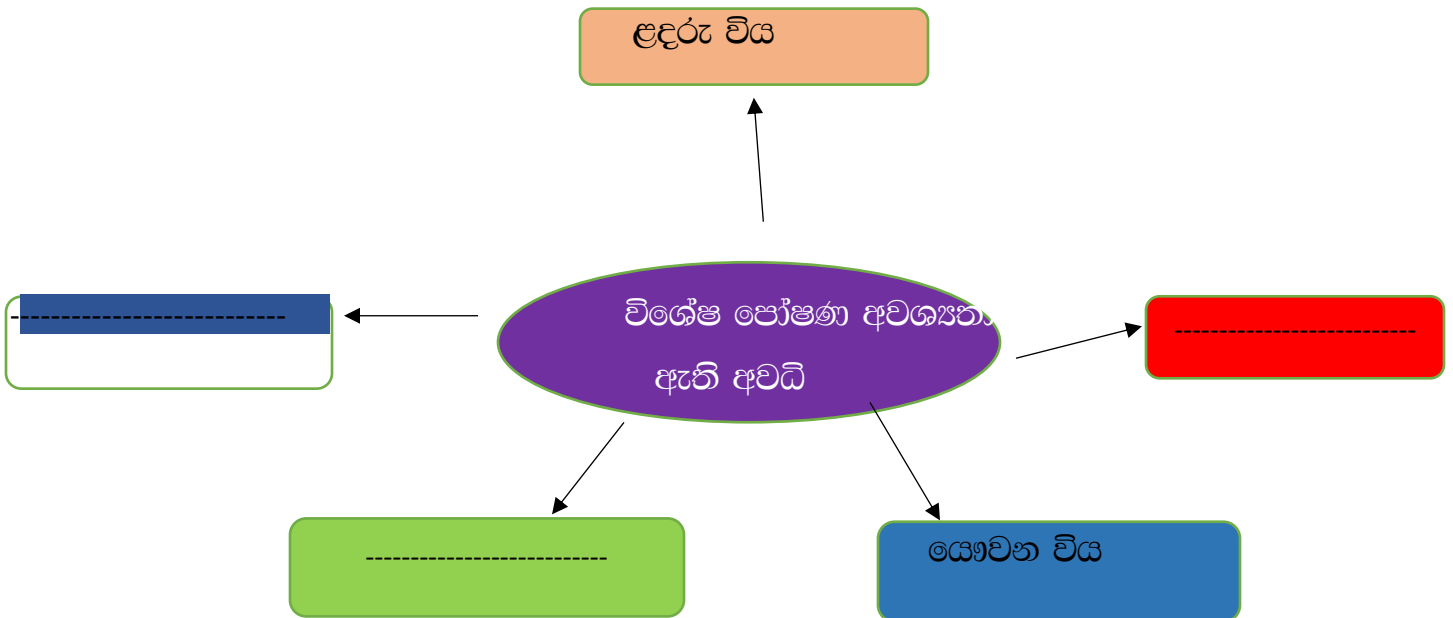
## 11 ශ්‍රේණිය

### දෙවන වාරය - කාර්යය පත්‍රිකාව 2

නිපුණතාවය 06 : විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා නිර්මාණශීලීව  
ආහාර සකස් කරයි

නිපුණතා මට්ටම 6.3 : පවුලේ විවිධ අවශ්‍යතා හා අවස්ථා සඳහා ආහාර වේලේ  
යෝග්‍ය ලෙස සකස් කිරීම

1 හිස් තැන් පුරවන්න



2 ආහාර සකස් කිරීමේ අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු සඳහන් කරන්න

-----  
-----

3 ළදරු ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න

-----  
-----



4 ළදරුවාට සකස් කර දිය හැකි අර්ධ ගණ ආහාර වර්ග හතරක් හමි කරන්න

-----  
-----

5 ළදරු ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී භාවිතා නො කළ යුතු දේ මොනවාද එයට හේතුව සඳහන් කරන්න

-----  
-----

6 මුල් ළමාවියේ ළදරුවන් සඳහා සඳහා ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු ලියන්න

-----  
-----

7 මුල් ළමාවියේ දරුවෙකු සඳහා සුදුසු දිවා ආහාරය ක බොජුන් පහක් ලියන්න



8 යොවුන් වියේ දරුවකු ආහාර ගැනීමේ දී ප්‍රිය කරනු ලබන ආහාර වර්ග කිහිපයක් ලියන්න

-----  
-----

9 යොවුන් වියේ දරුවන් සඳහා සුදුසු රාත්‍රී ආහාර වේලක බොජුන් පතක් ලියන්න



10 මහළු අවධිය සඳහා ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී සලකා බැලිය යුතු කරුණු මොනවාද?

.....  
.....  
.....



11 ආහාර පිළියෙල කරනු ලබන විශේෂ අවස්ථාවන් කිහිපයක් ලියන්න

.....  
.....

12 විශේෂ උත්සව අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී සලකා බැලිය යුතු කරුණු මොනවාද ?

13 ගර්භනී හා ක්ෂීරණ අවධියේ පසුවන අයට ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී අවධානය කළ යුතු කරුණු මොනවාද ?

.....  
.....  
.....  
.....



14 ගර්භණී මවකට සුදුසු දිවා ආහාර බොජුන් පතක් ලියන්න

15 මහළු වියේ පසුවන ආච්චි අම්මට සුදුසු දිවා ආහාර වේලක් ලියන්න



මිනුවන්ගොඩ කොට්ඨාසය

කාර්ය පත්‍රිකාව සකසුම :- ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

ගුරු උපදේශක

ඥානා සමරසේන මිය

ඉදිරිපත් කිරීම :- ටෙක්ලා හේමමාලි ජනාධිපති විද්‍යාලය