



මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

දෙවෙනි වාරය - කාර්ය පත්‍රිකාව (3)

නිපුණතාවය - විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා උචිත ලෙස ආහාර පිළිගන්වයි .

නිපුණතා මට්ටම - විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගන්වයි .



1 ආහාර පිළිගන්වීම සිදු කරන විශේෂ අවස්ථා කිහිපයක් උදාහරණ සහිත ව හමි කරන්න .



2 ඉහත අවස්ථාවන් සඳහා ආහාර පිළිගන්වීම පිළිබඳව දැනුවත් වීමෙන් ඔබට ඇති වාසි මෙන්වැද?

3 විශේෂ අවස්ථාවන් සඳහා ආහාර පිළිගන්වීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු සඳහන් කරන්න .

- i -----
- ii -----
- iii -----



GANA SAMARASENA(ISA)
MINUWANGODA DIVISION

4 ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රමය තෝරා ගැනීමේදී දැන ගත යුතු කරුණු නම් කරන්න .



5 සීමිත ඉඩක් භාවිතකර , විශාල පිරිසකට ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රමය නම් කර පැහැදිලි කරන්න .

6 ආහාර පිළිගැන්වන්නා සහ අනුභව කරන්නා විසින් අනුගමනය කළ යුතු කරුණු 3 බැගින් වෙන වෙනම ලියා දක්වන්න
ආහාර පිළිගැන්වන්නා

i -----

ii -----

iii -----

ආහාර අනුභව කරන්නා

i -----

ii -----

iii -----



7 අපරදිග සංස්කෘතියට අනුව ස්වයං සේවා ක්‍රමයට ආහාර පිළිගැන්වීමේ ඔබ විසින් දැනගත යුතු කරුණු මොනවාද ?



8 අපරදිග විධිමත් ආකාරය අනුව මේසය සකස් කිරීමේදී දළ රූප සටහනක් ඇඳ පෙන්වන්න .

9 සවස තේ පැන් සංග්‍රහය කඳි බන්දේසිය මත තබා පිළිගැන්වීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු කරුණු සඳහන් කරන්න .

10 ඔබේ නිවසේ පැවැත්වීමට සංවිධානය කරනු ලබන උපන්දින සාදායක් (සවස 3 ට) සඳහා සුදුසු තේ මේසයක් පිළියෙළ කරන අයුරු දළ රූප සටහනක් මගින් විස්තර කරන්න .

කාර්ය පත්‍රිකාව සැකසීම - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව ගුරු උපදේශක ,(මිනුවන්ගොඩ කොට්ඨාසය)
ඥානා සමරසේන මිය

ඉදිරිපත් කිරීම - H.ටෙක්ලා හේමමාලි
මිනු /ජනාධිපති විද්‍යාලය

