



මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

වාරය - දෙවන වාරය

<p>ශ්‍රේණිය : 7 ශ්‍රේණිය</p>	<p>විෂයය : සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය</p>	<p>පාඩම : සෞඛ්‍යවත් ආහාර පුරුදු ඇති කර ගනිමු</p>
------------------------------	---	--

කාර්ය පත්‍රිකා අංක 9

- සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරමු පරිභෝජනය කරයි.
- සෞඛ්‍යවත් ආහාර පුරුදු ඇතිකරගනිමු.



ආහාර අපට අවශ්‍ය වන්නේ ශරීරය වර්ධනයටත්, සෞඛ්‍ය සම්පන්නව සිටීමටත් ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා වීමට හා ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා ගැනීමටත්ය. නිවැරදි ආහාර රටාවකට හුරු වීම අප සැමගේම වගකීම වේ. ආහාර වල ප්‍රධාන පෝෂපදාර්ථ කොටස් දෙකකි. එනම් මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක වේ.

සියළුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න

- 1). ආහාර වලින් ශරීරයට ලැබෙන ප්‍රධාන ප්‍රයෝජන තුනක් ලියන්න
- 2). ආහාරයෙන් ලැබෙන ප්‍රධාන පෝෂපදාර්ථ වර්ග දෙක නම් කරන්න
- 3). ආහාර වලින් ශරීරයට ලැබෙන ශක්තිය මනින ඒකකය කුමක්ද?
- 4). මහා පෝෂක වර්ග තුන නම් කර ඒවා අඩංගු ආහාර හා එයින් සිදුවන කාර්යය දෙක බැගින් ලියන්න
- 5). ක්ෂුද්‍ර පෝෂක වර්ග දෙක ලියා දක්වා එම පෝෂක වර්ග දෙකට අයත් වන ආහාර ලියන්න

6). තන්තුමය ආහාර පිළිබඳව පැහැදිලි කරන්න

7). තන්තු බහුල ආහාර කාණ්ඩ ලියන්න

8). බීමට සුදුසු ජලයේ PH අගය කොපමණද?

9). ජලය අපට අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි? පැහැදිලි කරන්න

10). ජල තුල්‍යතාවය පැහැදිලි කරන්න

11). පුද්ගලයෙකුගේ දෛනික ජල අවශ්‍යතාව කොපමණද? එය මැන බලන සමීකරණය ලියන්න

12). ආහාර පිරමීඩය ඇඳ දක්වන්න

13). ආහාර වේල සැලසුම් කිරීමේදී සලකා බැලිය යුතු කරුණු තුනක් ලියන්න

14). සෞඛ්‍යට අහිතකර ආහාර වර්ග තුනක් ලියන්න

15). ආහාර සඳහා පාරම්පරිකව පැවත එන කුළුබඩු පහක් ලියන්න

16). පාරම්පරික ආහාර වර්ග තුනක් ලියන්න

17). සාම්ප්‍රදායික ක්‍රම යටතේ ආහාර කල් තබාගත හැකි ආකාර තුනක් සහ ඒ සඳහා යොදා ගන්නා ආහාර වර්ගය බැගින් ලියන්න

18). පෝෂදායී ආහාර සපයා ගැනීමට ඔබට දායක විය හැකි ආකාර තුනක් ලියන්න

19). ටීන්කල ආහාර භාවිතයට නුසුදුසු අවස්ථා තුනක් ලියන්න

20). ගෙවත්ත හා පාසල් වත්ත ආහාර නිෂ්පාදනයට යොදා ගැනීමේදී අප සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් ලියන්න

