

8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා  
ශාරීරික  
අධ්‍යාපනය

ඒකකය 14

(1 කොටස)



ආහාරවල පෝෂණ  
ගුණය රැක ගනිමු

කේ.පී.එන්.පී. ගංගා

බ/ බදුල්ල මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය, බදුල්ල.

# පෝෂණ අවශ්‍යතා අනුව ආහාර වට්ටෝරු පිළියෙල කිරීමේ දී සැලකිලිමත් වන කරුණු....

- පවුලේ සාමාජිකයන් ගේ වයස



- රෝගී/නිරෝගී බව



# පෝෂණ අවශ්‍යතා අනුව ආහාර වට්ටෝරු පිළියෙල කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

- රුචිකත්වය (රස වයනය )
- වරකට ගත හැකි ප්‍රමාණය
- ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය



**පෝෂණ අවශ්‍යතා අනුව ආහාර වට්ටෝරු  
පිළියෙල කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු**

- කැලරි අවශ්‍යතා
- විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති  
අවධි හා වර්ධන අවධි



# පෝෂණ අවශ්‍යතා අනුව ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සැලකිලිමත් වන කරුණු

- පිළිවෙළ
- පෙනුම
- සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව
- ස්වස්ථතා පුරුදු අනුගමනය
- ප්‍රසන්න බව
- ප්‍රමාණවත් බව
- මේස පුරුදු



# ආහාරවල පෝෂණ තත්ත්වය නංවාලීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග

- ආර්ථික මට්ටමට ගැළපෙන පරිදි අඩු වියදමකින් පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම
- පිළියෙල කිරීමේ විවිධ ක්‍රම අනුගමනය කිරීම මගින්
- පරිරක්ෂණ ක්‍රම මගින් ආහාර නාස්තිය අවම කර ගැනීම
- ගෙවත්ත පවුලේ පෝෂණ අවශ්‍යතා සඳහා භාවිත කිරීම
- නිර්මාණය අය තමාගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා පිරිමැසෙන පරිදි ආහාර සැකසීම



8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා  
ශාරීරික  
අධ්‍යාපනය

ඒකකය 14

(1 කොටස)



ආහාරවල පෝෂණ  
ගුණය රැක ගනිමු

කේ.පී.එන්.පී. ගංගා

බ/ බදුල්ල මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය, බදුල්ල.