

10 ශ්‍රේණිය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

නිපුණතාවය 04

විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා උචිත
ආහාර වේලේ සැලසුම් කරයි.



ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීම

එම්.ඒ.එස්.මනිමේන්ද්‍ර මිය.

බප / ගම් ශ්‍රී චන්ද්‍රජෝති මහා විද්‍යාලය.

- නිපුණතාවය : 04) විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා උචිත ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි.
- නිපුණතා මට්ටම : 4.1) පවුලේ දෛනික අවශ්‍යතාවලට යෝග්‍ය ලෙස ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි.

උපදෙස් : පෙළපොතේ ‘ආහාරයේ ගුණාත්මක බව රැක ගැනීම’ පාඨම කියවා පහත ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

ක්‍රියාකාරකම



වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තොරන්න.

1) ආහාරවල විවිධත්වය ඇති කරනුයේ,

- I. ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව, පිසීමේ ක්‍රම හා වයනය මගිනි.
- II. වර්ණය, වයනය, රසය හා සුවඳ මගිනි.
- III. පෝෂදායී බව, වර්ණය හා රසය මගිනි.
- IV. ආහාර සැකසීමේ ක්‍රම, එසේම ක්‍රම සහ පෝෂදායී බව මගිනි.

2) පහත සඳහන් මාංශ බෝග අතරින් වැඩිම කැල්සියම් ප්‍රමාණයක් අඩංගුව ඇත්තේ ,

- I. රතු පරිප්පු වලය.
- II. කවුපි වලය.
- III. සෝයා බෝංචි වල .
- IV. මුංඇට වලය.

3) දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතාව තීරණය කිරීමේදී සැලකිල්ලට ගනු ලබන නිර්ණායකයක් නොවන්නේ ,

- I. සිරුරේ බර ය.
- II. ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය .
- III. ශරීර උස ය.
- IV. පුද්ගල ක්‍රියාකාරිත්වය.

4) ශක්තිය මනින ඒකකය,

- I. මිලි ග්‍රෑම් (mg) වේ.
- II. කිලෝ ග්‍රෑම් (kg) වේ.
- III. ග්‍රෑම් (g) වේ.
- IV. කිලෝ කැලරි (keal) වේ.

5) ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීමට මග පෙන්වන මූලාශ්‍රයක් නොවන්නේ

- I. බොජුන් පත ය .
- II. පෝෂණ වගුවය.
- III. ආහාර පිරමීඩය.
- IV. නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන ය.

පිළිතුරු සපයන්න.

1) ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු ලියන්න

.....

.....

.....

2) කිරි ආහාර නිෂ්පාදන තුනක් නම් කරන්න.

.....

.....

.....

3) ආහාරයෙන් සැලසුම් කිරීමේදී මග පෙන්වන පහත සඳහන් මූලාශ්‍ර පිළිබඳ කෙටි සටහන් ලියන්න.

- a) පෝෂණ වගුව
- b) ආහාර පිරමීඩය
- c) නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන.

පිළිතුරු පත්‍රය

1. II 2. III 3. III 4. IV 5. I

1) * පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ රුචිකත්වය

* විවිධත්වයකින් යුතුව ආහාර වේලේ සුදානම් කිරීම.

* පවුලේ ආදායමට ගැලපෙන පරිදි ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීම.

2) * මුදවපු කිරි

* යෝගට්

* චීස්

3)

a) විවිධ ආහාර කාණ්ඩ අනුව නොපිසූ ආහාර ද්‍රව්‍ය ග්‍රෑම් 100ක අඩංගු පෝෂක ප්‍රමාණ දැක්වෙන සටහන පෝෂණ වගුව වේ .

b) ආහාර වේලට දෛනිකව ඇතුළත් කළ යුතු ආහාර ප්‍රමාණය (ඒකක) දැක්වෙන සටහන ආහාර පිරමීඩය ලෙස හඳුන්වයි.

c) පුද්ගලයින් දෛනිකව ලබා ගත යුතු පෝෂක ප්‍රමාණය දැක්වෙන සටහන නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන ලෙස හඳුන්වයි.

10 ශ්‍රේණිය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

නිපුණතාවය 04

විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා උචිත
ආහාර වේලේ සැලසුම් කරයි.

නැවත හමුවෙමු.....

පාඩම : - ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීම