

10 ශ්‍රේණිය

ක්‍රියාකාරකම්

පත්‍රිකාව

ගෘහ ආර්ථික

විද්‍යාව

05

ආහාර තෝරා ගැනීමේදී,

ගබඩා කිරීමේදී, හා සකස්
කිරීමේදී, ඒවායේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ
පවත්වා ගනියි.



ආහාරයේ ගුණාත්මක බව රැක ගැනීම.

උපදෙස්- 5.1 විඩියෝ පාඩම ඇසුරින් පහත කාර්ය පත්‍රය සම්පූර්ණ කරන්න.

1 . ආහාර වල ගුණාත්මක ලක්ෂණ දක්වන්න.



2 . එළවළු වල එළවළු වල වල අඩංගු වර්ණක තුනක් දක්වන්න

3 .ආහාර ඇසුරු කිරීමට භාවිත කරන ඇසුරුම් වර්ග හතරක් දක්වන්න



4 . නිස්තැන් පුරවන්න.

දේශීය ස්වාභාවික කුළුබඩු යොදා ආහාර රසගන්වීම ආහාරයේ ගුණාත්මක බව ආරක්ෂා කිරීමටත් වර්ධනය කිරීමටත් උපකාරී වේ.දෙති ----- සපයන අතර ----- අවශෝෂණය ද පහසු කරයි.

කහ - විෂබීජ නාශකයක් මෙන් ම ----- කාරකයකි. කෘත්‍රීම රස කාරක - ආහාරයේ ගුණාත්මක බව වැඩි නොකරන අතර අනුමත ප්‍රමාණවලට වඩා භාවිත නොකළ යුතු ය.

පිළිතුරු පත්‍රය

- 1 - පෝෂණ අගය - සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව
- වර්ණය - වයනය
- සුවඳ - සගන්ධය
- රසය

- 2 - කොළ - ක්ලෝරොෆිල්
කහ, තැඹිලි-කැරොටිනොයිඩ්
රතු, දම්-ඇන්තොසයනින්
සුදු-ග්ලූටමායින්, ග්ලූටමාමොයිඩ්

- 3 වරිටි, පෙරිටි, දැල් සහිත බඳුන්, විදුරු ආවරණ,
ප්ලාස්ටික්, විදුරු බෝතල්

- 4 විටමින් C
යකඩ
වර්ණ