

10 ශ්‍රේණිය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

නිපුණතාවය 06

විවිධ අවශ්‍යතා හා අවස්ථා
සඳහා නිර්මාණශීලීව
ආහාර සකස් කරයි

කියවීමේ ද්‍රව්‍ය



නිපුණතා මට්ටම :- 6.1

පාඩම - ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී යොදාගන්නා ශිල්පීය ක්‍රම
ගවේෂණය කරමු

නිපුණතාව

6.1 ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී යොදාගන්නා ශිල්පීය ක්‍රම ගවේෂණය කරමු

කියවීම් ද්‍රව්‍ය

10 ශ්‍රේණිය ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා පෙළ පොත් 6 පාඩම ආහාර පිළියෙල කිරීම හා පිසීම, යන මාතෘකාව යටතේ කරුණු අධ්‍යයනය කරන්න.

❖ කියවීම් ද්‍රව්‍ය ලෙස පහත පොත් පරිශීලනයට යොමු වන්න.

- උසස් පෙළ ගෘහ ආර්ථිකය ආහාර හා පෝෂණය
ආචාර්ය සවුන්දරනායකම් අයි. (අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව)
- ලංකා සුප ශාස්ත්‍රය
දිසානායක, චන්ද්‍ර (ස්ටැම්ප්ලේස් ප්‍රකාශනයකි.)
- Practical cookery (Hodder education)
Foskett .David
Daskins.Patricia
Rippington .Neil
Thorpe.Steve

❖ අන්තර්ජාලයේ පහත දැක්වෙන ගොමු වෙත යොමුවී අධ්‍යනය කරන්න.

<https://www.facebook.com/wildcookbooks1>
<https://www.facebook.com/hotandchillbydineshi>
<https://www.facebook.com/buzzfeedtasty>

පිසීමේ ක්‍රම - cooking methods

තාප සංක්‍රාමණ ක්‍රම - Methods of Heat transmission