

10 ශ්‍රේණිය ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

නිපුණතාව - 03

ආහාර කාණ්ඩ හඳුනාගෙන
ඒවායේ අඩංගු පෝෂ්‍ය
පදාර්ථ පිළිබඳ අධ්‍යයනය
කරයි.



3 . 1 ආහාර කාණ්ඩ හා ඒවායේ අඩංගු
පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හඳුන්වයි.

10 ශ්‍රේණිය ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව නිපුණතා මට්ටම

3 - නිපුණතාව

3 - 1 නිපුණතා මට්ටම

කියවීමේ ද්‍රව්‍ය

10 ශ්‍රේණිය ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව පෙළපොතේ 03 පාඩම වන "ආහාර කාණ්ඩ හා පෝෂ්‍ය පදාර්ථ" යන මාතෘකාව යටතේ කරුණු අධ්‍යයනය කිරීමට යොමුවන්න.

- කියවීමේ ද්‍රව්‍ය ලෙස ඉහත පෙළපොත භාවිත කරන්න.
- අන්තර්ජාලය වෙත යොමු වී තොරතුරු ලබා ගත හැක.
 - ආහාර - Food
 - පෝෂණය - Nutrition
 - පෝෂක / පෝෂ්‍ය පදාර්ථ - Nutrients
 - ආහාර කාණ්ඩ - Food Groups
 - ධාන්‍ය හා ධාන්‍ය නිෂ්පාදිත - Cereals and grain products
 - අලවර්ග හා පිෂ්ටය අඩංගු ඵල - Yams and starchy foods
 - එළවළු - Vegetables
 - පළතුරු - Fruits
 - රනිල හා මාළු බෝග - Legumes and Crops
 - කිරි හා කිරි නිෂ්පාදිත - Milk and milk products
 - තෙල්, තෙල් සහිත ඇට හා බීජ වර්ග - Oil ,oily nuts and seeds
 - සීනි සහ පැණි රස ආහාර- Sugar and Sweet Foods
 - ආහාර පිරමීඩය- Food Pyramid