

10 ශ්‍රේණිය ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

නිපුණතාව - 03

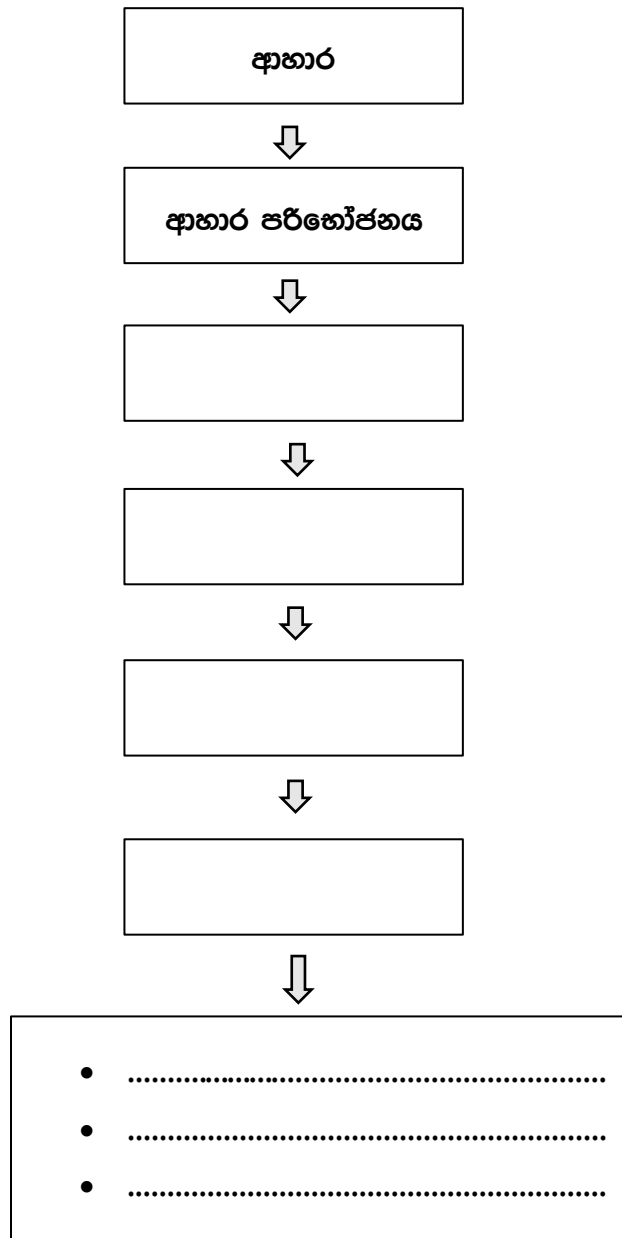
ආහාර කාණ්ඩ හඳුනාගෙන
ඒවායේ අඩංගු පෝෂ්‍ය
පදාර්ථ පිළිබඳ අධ්‍යයනය
කරයි.



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

උපදෙස්: 3.0 - I කොටසට අදාළ විඩියෝ පාඨම ඇසුරින් කාර්ය පත්‍රිකාව සම්පූර්ණ කරන්න.

01. ආහාර පරිභෝජනය හා පෝෂණය සම්බන්ධ පහත ගැලුම් සටහන සම්පූර්ණ කරන්න.



02. ආහාර කාණ්ඩ ගත කිරීමේ දී සලකා බැලිය යුතු කරුණු

A - B -

C - D -

03. A කීරුවට ගැලපෙන වචන B කීරුවෙන් තෝරා යා කරන්න.

A

B

1. கித்தோபிய

විටමින් C

2. ප්‍රකාරය

ඛනිජශාල්

3. මාළු

ଦେଉଁ

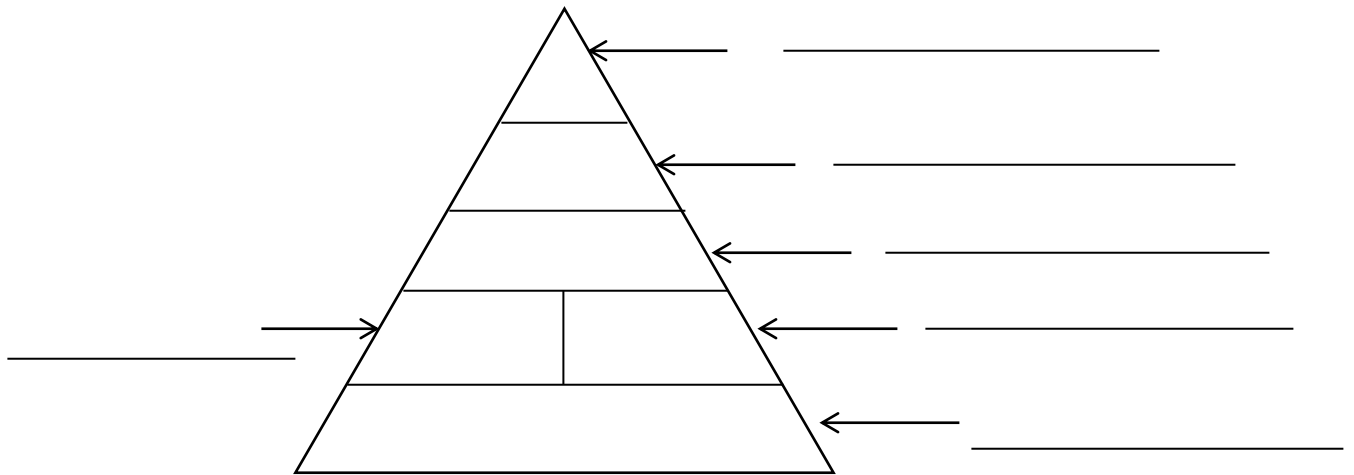
4. මාෂ බෝග

විටමින් A (රෙටිනෝල්)

5. ධාන්‍ය

ಹರಿಹೆತ್ತ

04. ආහාර පිරමීඩය නම් කරන්න.

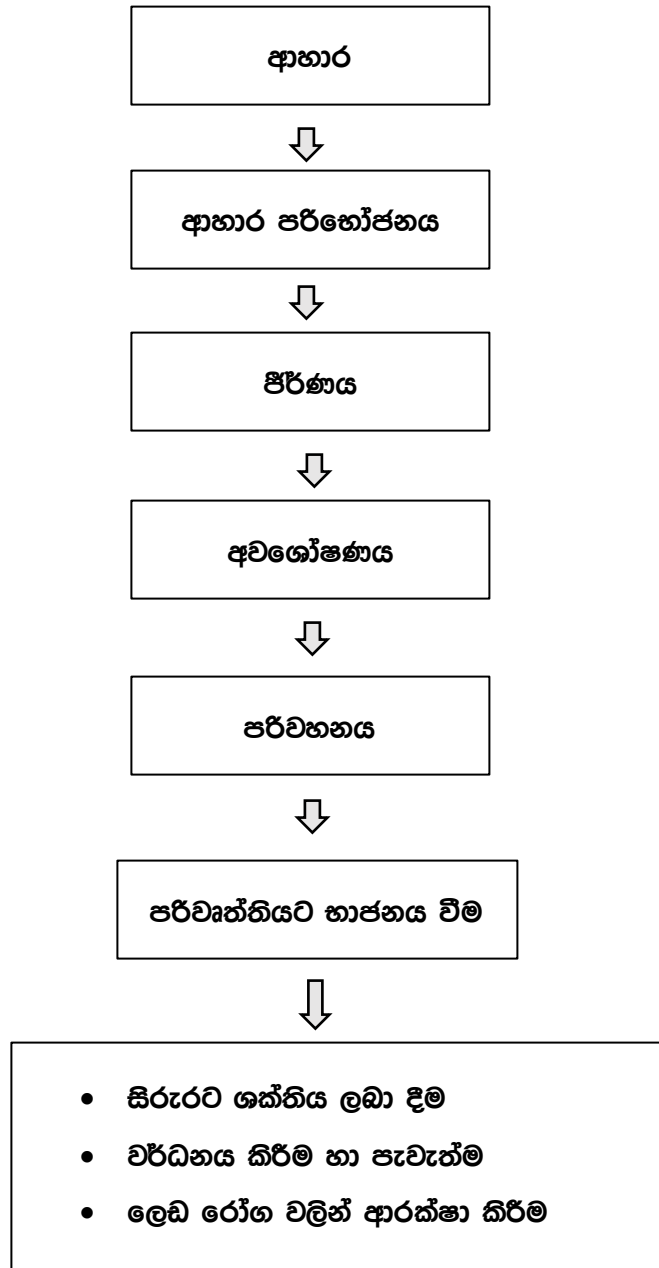


05. පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

ආහාර කාණ්ඩ	අදාළ ආහාර වර්ග

3.0 - I කොටසට පිළිතුරු

01.



ලකුණු 08

02.

A - සංයුතිය

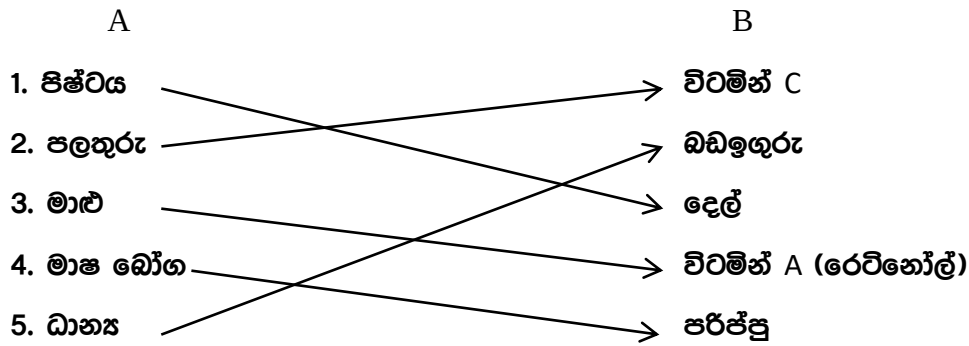
B - ව්‍යුහය

C - පෝෂණ අගය

D - කෘතෘ

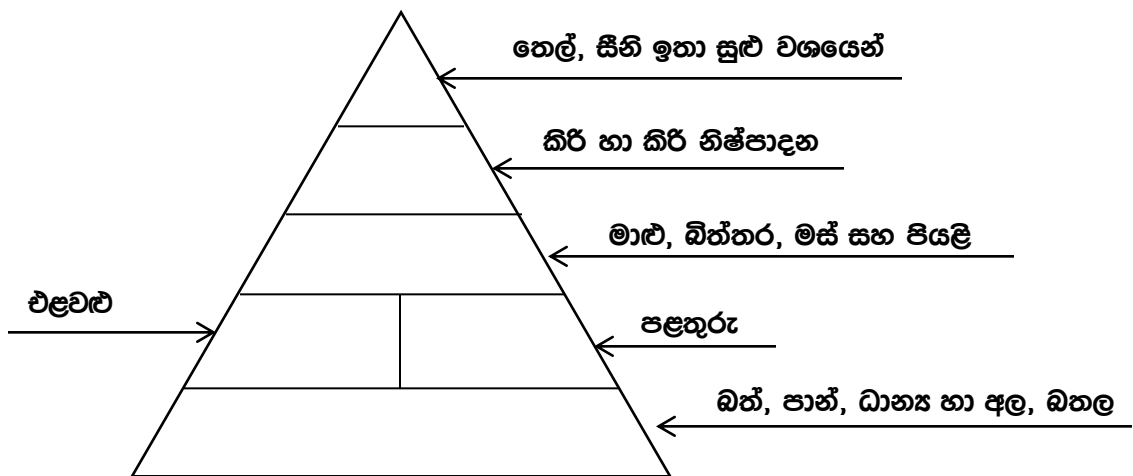
ලකුණු 08

03.



ලකුණු 10

04.



ලකුණු 12

05.

ආහාර කාණ්ඩ	අදාළ ආහාර වර්ග
(i) ධාන්‍ය හා ධාන්‍ය නිෂ්පාදිත	සහල්, කුරක්කන්, බඩ ඉඟුරු, මෙනේරි
(ii) අල වර්ග හා පිෂ්ටය අඩංගු එල	බතල, මඤ්ඤොක්කා, කිරි අල, කොස්, දෙල්
(iii) එළවළු	පතෝල, බෝංචි, වට්ටක්කා, බීට්, නෝකෝල්, කංකුං, මුතුණුවැන්න
(iv) පලතුරු	කෙසෙල්, අඹ, ගස්ලබු, අන්නාසි, පේර, දොඩම්, ජම්බු, වෙරළ
(v) සත්ත්ව ආහාර	මස්, මාළු, කරවල, බිත්තර
(vi) රනිල හා මාෂ බෝග	දඹල, බෝංචි, මෑ කරල්, මුං, උඳු, කවිපි, පරිප්පු
(vii) කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන	යෝගට්, චීස්, මුදුවපු කිරි, පිටි කිරි, ටින් කිරි
(viii) තෙල්, තෙල් සහිත ඇට හා බීජ වර්ග	පොල් තෙල්, තල තෙල්, එළවළු තෙල්, බටර්, කපු, රටකපු, අඹ සහ පොල්
(ix) සීනි සහ පැණි රස ආහාර	සීනි, පැණි බීම, හකුරු, ටොපි, චොක්ලට්

ලකුණු 12

ලකුණු

50