

## රවිමන්ඩ් විද්‍යාලය - ගාල්ල

### 6 ශ්‍රේණිය - ප්‍රායෝගික හා තාක්ෂණික කුසලතා

#### ආහාර ක්ෂේත්‍රය

#### ක්‍රම සරලයි - ඵල විපුලයි - සුරැකෙයි ආහාර

මෙම පරිච්ඡේදය අධ්‍යයනය කිරීමෙන් ඔබට

- ❖ වාරික ආහාර රැස් කිරීමේ පැරණි ක්‍රම අත්හදා බැලීමට
- ❖ සරල තාක්ෂණික ශිල්ප ක්‍රම යොදා ගනිමින් වාරික ආහාර රැස් කිරීම
- ❖ ආහාර නාස්ති වීම අවම කිරීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇත

#### සරල තාක්ෂණික ක්‍රම යොදා ගනිමින් ආහාර සුරක්ෂිතව කල් තබා ගනිමු.

ගෙවත්තේ වගා කරන ලද විවිධ ආහාර බෝග අතිරික්ත වූ විට ඒවා නරක් නොවී කල්තබා ගැනීමටත් ආහාරයට ගත හැකි පරිදි සුදුසු තාක්ෂණික ක්‍රම අනුගමනය කිරීම **ආහාර කල් තබා ගැනීම නැතහොත් ආහාර පරිරක්ෂණය, සංරක්ෂණය** යනුවෙන් හඳුන්වා දිය හැකිය.

#### ආහාර කල්තබා ගැනීමෙන් අත් වන වාසි,

- ආහාර හිඟ කාලයට ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට.
- මෙම ආහාර අලෙවි කිරීම තුළින් මුදල් උපයා ගැනීමට හා ආහාර සඳහා වැය වන මුදල් ඉතිරි කර ගැනීමට.
- ආහාරයේ විවිධත්වයක් ඇති කර ගැනීමට (රසය/ වර්ණය/ වයනය ආදී )



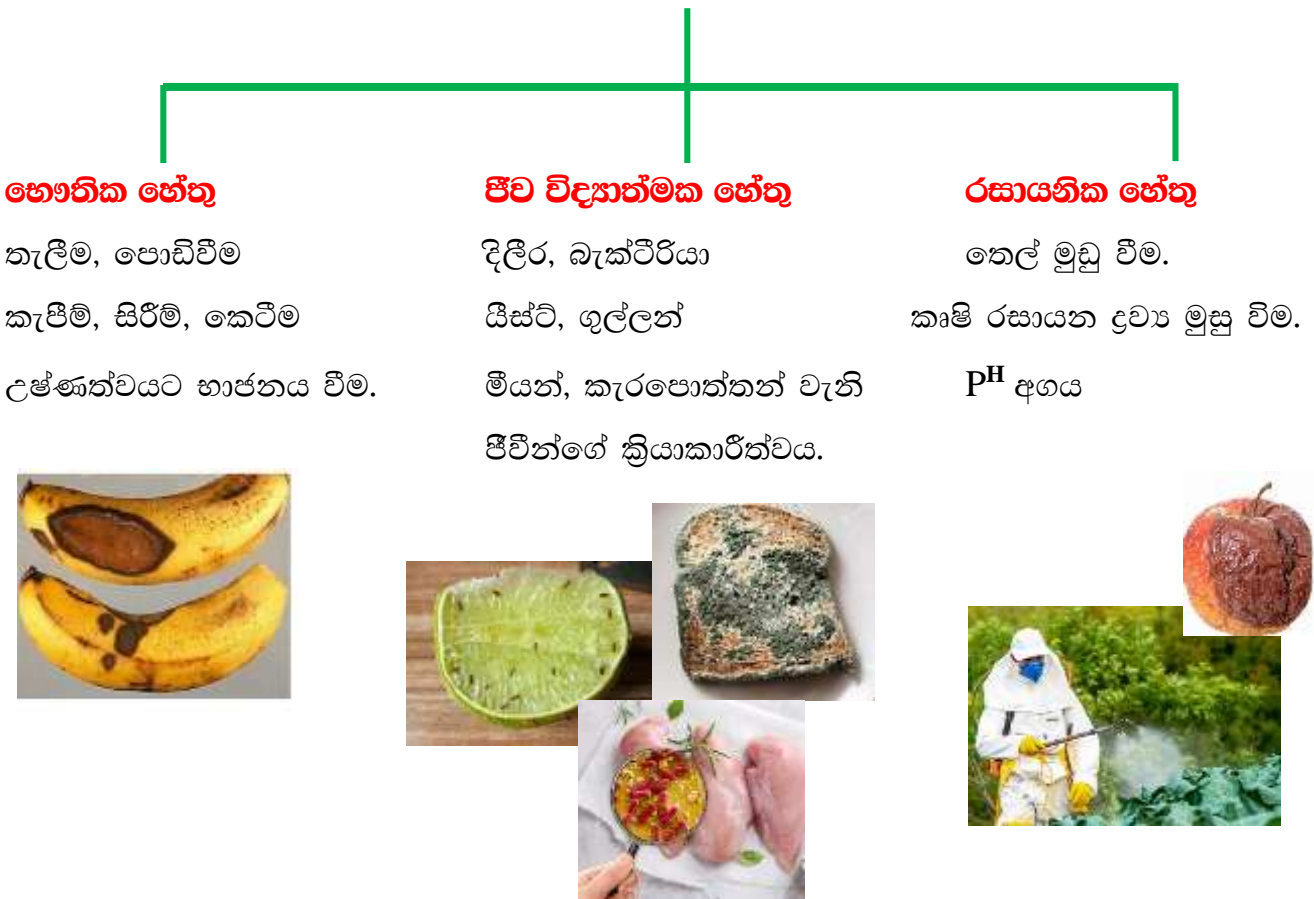
අප ගන්නා ලද විවිධ ආහාර පරිභෝජනය සඳහා සුදුසු නොවන්නේ නම් එවන් ආහාර වර්ග තරක් වූ ආහාර ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ.



**හරක් වූ ආහාර වල ලක්ෂණ,**

- වර්ණය
- හැඩය
- රසය
- මතුපිට ස්වභාවය (වයනය)
- සුවඳ (සගන්ධය)

**ආහාර හරක්වී ම කෙරෙහි බලපාන සාධක වර්ගීකරණයක් ඇසුරෙන් හඳුනා ගනිමු.**



මෙසේ ආහාර නරක් නොවී කල්තබා ගැනීම සඳහා අතීතයේ සිට මිනිසුන් විවිධ සරල ක්‍රම වේදයන් භාවිත කල අතර, නූතනයේ දී තාක්ෂණික ක්‍රම යොදාගනිමින් ආහාර කල්තබා ගන්නා බව ඔබ දැක ඇත. මෙම ක්‍රම මගින් ආහාර කෙටි කාලීන හා දිගු කාලීන වශයෙන් කල්තබා ගැනීමට හැකියාවන් ලැබෙනු ඇත.

**අතීතයේ දී ආහාර කල්තබා ගැනීමට අනුගමනය කරන ලද ක්‍රමවේද**

- වියළීම
- පැණිවල බහා තැබීම.
- දුම් ගැස්සවීම. (දුමේ හෝ අටුවේ එල්ලා තැබීම.)
- වැලියට දැමීම.



**නූතනයේ දී ආහාර වර්ග කල්තබා ගැනීම සඳහා මෙම පැරණි ක්‍රම වැඩි දියුණු කර ගනිමින් නව තාක්ෂණික ක්‍රම හා ඒ සඳහා යන්ත්‍රෝපකරණ යොදා ගනී.**



උදා :

**පැරණි ක්‍රම**

**නූතන ක්‍රම**

අවිච්චි වියළීම

සූර්ය තාප විජලකය භාවිතය.

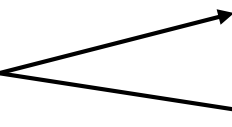
පෝරණු භාවිතය (විදුලි ගැස්, දර)

මී පැණි බහාලීම

සීනි සිරස් එක්කර ගැනීම.

වැලියට දැමීම.

ශීතකරණයේ දැමීම.



**ආහාර කල්තබා ගැනීම සඳහා විවිධ ක්‍රම අනුගමනය කිරීම.  
(ගැලීම් සටහනක් ඇසුරින්)**

**(ආහාර කල්තබා ගැනීමේ ක්‍රමය → ලුණු දැමීම)**

ලුණු දෙහි දැමීම

හොඳින් පැසුණු දෙහි

සේදීම

**(මතුපිට ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ඉවත් වීම.)**

තෙතමනය ඉවත් කර ගැනීම. **(මතුපිට ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වර්ධනය අක්‍රීය වීම.)**

දෙහි ගෙඩි වෙන් නොවන සේ කැබලි හතරකට වෙන්කිරීම.

කපන ලද දෙහි ගෙඩි අතරට ලුණු කැට දමා හොඳින් තදවන සේ තැබීම. **(ආභ්‍යාන්තික ක්‍රියාවලිය වැඩිපුර ඇති ජලය ඉවත් වී ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වර්ධනය අක්‍රීය වීම.)**

වියළි පිරිසිදු මැටි බඳුනක ඇසිරීම

දින කිහිපයක් අවිච්චි වියළා ගැනීම **(ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වර්ධනය අක්‍රීය වීම හා තෙතමනය ඉවත් වීම.)**

වියළන ලද දෙහි ගෙඩි අතරට දෙහි යුෂ හා ලුණු කැට අසුරා තැබීම.

ජීවාණුහරණය කරන ලද බඳුනක **(ජල වාෂ්ප ඇතුළු නොවීමෙන් ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වර්ධනය ඇණ හිටීම.)** අසුරා ගැනීම.



මෙහි විශේෂත්වය වන්නේ ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ ක්‍රියාවලිය අක්‍රීය කිරීමත්, ආහාරයේ වැඩිපුර ඇති ජලය ඉවත් කිරීමත්, ජලවාෂ්ප ඇතුළු නොවන සේ ඇසිරීමත් ය. මේ තුළින් ඉහත සඳහන් දෙහි ලුණු දමා කල්තබා ගත හැකිය.

මෙසේ විවිධ ආහාර වර්ග කල්තබා ගන්නා අයුරු පෙළ පොතේ (60, 61 පිටු වල) සඳහන් ගැලීම් සටහන් අධ්‍යයනය කර අවබෝධයක් ලබා ගන්න.

**ආහාර සුරක්ෂිතව පරිභෝජනය සඳහා මේ කරුණු පිළිබඳවත් අවධානය යොමු කරන්න.**

- ආහාර සකස් කරන පුද්ගලයාගේ පෞද්ගලික පවිත්‍රතාව.
- මුළුතැන්ගෙයී ආම්පන්න හා නිවැරදි භාවිතය හා පවිත්‍ර බව.
- ආහාර වල පවිත්‍ර බව.
- නිවැරදි තාක්ෂණික ක්‍රමවේදයන් අනුගමනය කිරීම.
- යෝග්‍ය ආහාර ඇසුරුම් ක්‍රම භාවිතය.
- නිවැරදි අයුරින් ගබඩා කිරීම.
- ආහාර සකස් කරන දිනය හා ආහාරය ගැනීමට සුදුසු කාල වකවානු පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම.

**\*\*\* පෙළ පොතේ සඳහන් පාඩම හොඳින් අධ්‍යයනය කර පාඩමේ සඳහන් වැදගත් කරුණු අභ්‍යාස පොතේ සටහන් කර ගන්න.**

**පැවරුම**

01. ආහාර කල්තබා ගැනීම යනුවෙන් අදහස් වන්නේ කුමක්ද?
02. ආහාර කල්තබා ගැනීමෙන් අත්වන වාසි සඳහන් කරන්න.
03. ආහාර කල්තබා ගැනීම සඳහා අනුගමනය කරනු ලබන ක්‍රම අතීත / වර්තමාන ලෙස වෙන් කර ඊට අදාළ ක්‍රම 5 බැගින් සඳහන් කර එයට උදාහරණ තුනක් ලියා දක්වන්න.

උදා :            අතීත කාල

01. අවිච්චි වියළීම            → බත්, කොස්, දෙල්

04. කිරි ටොෆි සෑදීම යන ආහාර කල්තබා ගැනීමේ ක්‍රමය ගැලීම් සටහනක් ඇසුරෙන් ලියා දක්වන්න.

05. පෙළ පොතෙහි 62 පිටුවේ සඳහන් 2.8 ක්‍රියාකාරකම අභ්‍යාස පොතේ පිටපත් කර සම්පූර්ණ කරන්න.