

ක්‍රියාකාරකම්
පත්‍රිකාව

11 ශ්‍රේණිය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

නිපුණතාවය 04

විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා උචිත
ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි.



විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි සඳහා ආහාර වේල්
සැලසුම් කරයි- 4.2

උපදෙස් - 4.2 විඩියෝ පාඩම ඇසුරින් පහත කාර්යය පත්‍රිකාව සම්පූර්ණ කරන්න

1. මිනිසාගේ ජීවන චක්‍රයේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි මොනවාද?

- i.
- ii.
- iii.
- iv.
- v.
- vi.

2. පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

ලදරු විශේෂ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා	එයට බලපාන හේතු
ශක්ති අවශ්‍යතාව	•
	•
	•
ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාව	•
	•
	•
	•

3. මුල් ළමාවියේ හි දරුවෙකු සඳහා ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.

- i.
- ii.

4. යෞවන අවධියේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා හතරක් සඳහන් කරන්න.

- i.
- ii.
- iii.
- iv.

5. හිස්තැන් පුරවන්න.

- i. අවුරුදු අතර කාලය මුල් ළමා අවධිය ලෙස හැඳින්වේ.
- ii. මුල් ළමා විශේෂ දරුවෙකුගේ ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාවය ශරීර බර ප්‍රෝටීන් වේ.
- iii. රුධිර පරිමාවේ සිදුවන ශීඝ්‍ර වැඩිවීම හා ගැහැණු දරුවෙකුගේ සිදුවන ආර්තවය සඳහා අවශ්‍යතාව වැඩි වේ.
- iv. ගර්භනී මවකගේ දෙවැනි ත්‍රෛමාසිකයේ වැඩි විය යුතු ශක්තිය කිලෝ කැලරි ප්‍රමාණය කි.
- v. ක්ෂීරණ මවක් දෛනිකව මවිකිරී ක් පමණ ප්‍රමාණයක් නිපදවනු ලබයි.

පිළිතුරු

1. ලදරු අවධිය
මුල් ළමා අවධිය
යොවුන් අවධිය
ගර්භණී අවධිය
ක්ෂීරණ අවධිය
මහළු අවධිය
2. ශක්ති අවශ්‍යතාව - ශීඝ්‍ර කායික වර්ධනය
ක්‍රියාශීලී බව වැඩි වීම
ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාවය - ලදරුවාගේ අස්ථි වර්ධනයට
මාංශ පේශී වර්ධනයට
රුධිරය නිෂ්පාදනය සඳහා
3. -දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතාවය සපුරාලීම සඳහා කුඩා ආහාර වේල් කිහිපයක් ලබා දීම
-ආහාර වේල විවිධත්වයෙන් යුතු වීම (වර්ණය, රසය, වයනය)
-රුචිය වඩවන ආහාර ඇතුළත් කිරීම
-ලුණු හා සීනි භාවිතය අඩු කිරීම
4. ශක්ති අවශ්‍යතාවය
ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාවය
කැල්සියම් අවශ්‍යතාවය
යකඩ වශ්‍යතාවය
සින්ක් අවශ්‍යතාවය
B කාණ්ඩයේ විටමින් අවශ්‍යතාවය
5. .
 - i. අවුරුදු 1-5
 - ii. 1Kg ට ප්‍රෝටීන් 2g
 - iii. යකඩ
 - iv. +360
 - v. 850ml