

ඇගයීම

නිපුණතාව: 6

නිපුණතා මට්ටම: 6.3

බහුවරණ ඇගයීම

නිවැරදි වරණය තෝරන්න.

1. ප්‍රදුරුවෙකුට මව් කිරි වලට අමතරව අතිරේක ආහාර වලට ප්‍රදුරුවා හුරු කල යුතු වයස වන්නේ ,
 - 1) මාස 06 න් පසු
 - 2) මාස 08 න් පසු
 - 3) මාස 10 න් පසු
 - 4) අවුරුද්දෙන් පසු

2. ප්‍රදුරුවාගේ වකුගඩු වලට හානිකර වන්නේ ,
 - 1) පීටි කිරි වර්ග ය
 - 2) පලතුරු වර්ග ය
 - 3) සීනි සහ ලුණු ය
 - 4) තෙල් සහිත ආහාර

3. යෞවන අවධියේදී ආහාර තෝරා ගැනීමේදී මුල් තැන දෙන්නේ ,
 - 1) ගුණාත්මක භාවයට
 - 2) පෝෂණයට
 - 3) ආහාරයේ රසයට
 - 4) වර්ණයට

4. මහලු අවධියේදී ආහාර ලබා දීමේදී ,
 - 1) තෙල් අධික ආහාර ලබා දිය යුතුයි
 - 2) මස් මාළු වැඩිපුර ලබා දිය යුතුයි
 - 3) සීනි අධික ආහාර ලබා දිය යුතුයි
 - 4) පහසුවෙන් පිරිණය වන ආහාර ලබා දිය යුතුයි

5. මුස්ලිම් ආගමික උත්සවයක් වන්නේ ,
 - 1) නත්තල් උත්සවය
 - 2) තෙපොංගල් උත්සවය
 - 3) රාමසාන් උත්සවය
 - 4) දිපවාලී උත්සවය

ව්‍යුහගත ප්‍රශ්න

- 1) විශේෂ උත්සව අවස්ථා හඳුන්වන්න
- 2) ප්‍රදර්ශනවලට සුදුසු අර්ධකත ආහාර මොනවාද
- 3) අලුත් අවුරුදු උත්සවය සඳහා සුදුසු ආහාර වර්ග නම් කරන්න
- 4) යෞවනයෙකු වඩාත් ශ්‍රීය කරන ආහාර මොනවාද
- 5) මහලු අවධියේදී පුද්ගලයෙකුට ආහාර සකස් කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 04 ලියන්න

පිලිතුරු

බහුවරණ

1. 1
2. 3
3. 3
4. 4
5. 2

ව්‍යුහගත

1. ජාතික උත්සව(අලුත් අවුරුදු උත්සවය,තෙපොංගල් උත්සවය)
ආගමික උත්සව(රාමසාන් උත්සවය,නත්තල් උත්සවය)
ශ්‍රීයසාද(උපන්දින උත්සව,විවාහ උත්සව)
2. හොඳින් පොඩිකරගත් සුප් වර්ග
පලතුරු පල්ප
බත්කැඳ
බත් තලපය(ඵලවලු,පලා වර්ග,පරිප්පු, මාළු යෙද)
3. කිරි බත්,කොණ්ඩ කැවුම්,මුං කැවුම්,අතිරස,කොකිස්,ආස්මි,වැලිතලප,අලුවා,අග්ගලා
4. කොත්තු,පීසා,බර්ගර්,මාළු පාන්,රෝල්ස්,පැටිස්,කට්ලට්,සිසිල් බීම වර්ග,කෝස් වටිනි වර්ග
5. අමුවෙන් ගන්නා ආහාර අඩු කිරීම
කෙඳි සහිත ආහාර වැඩිපුර එක්කිරීම
පහසුවෙන් පීරණය වන ආහාර ලබා දීම
අධික කුලු බඩු ,තෙල් යෙද ආහාර සීමා කිරීම
ස්වී කල ආහාර වඩාත් යෝග්‍යයි(මෘදු බවින් යුක්ත නිසා)