

11 ශ්‍රේණිය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

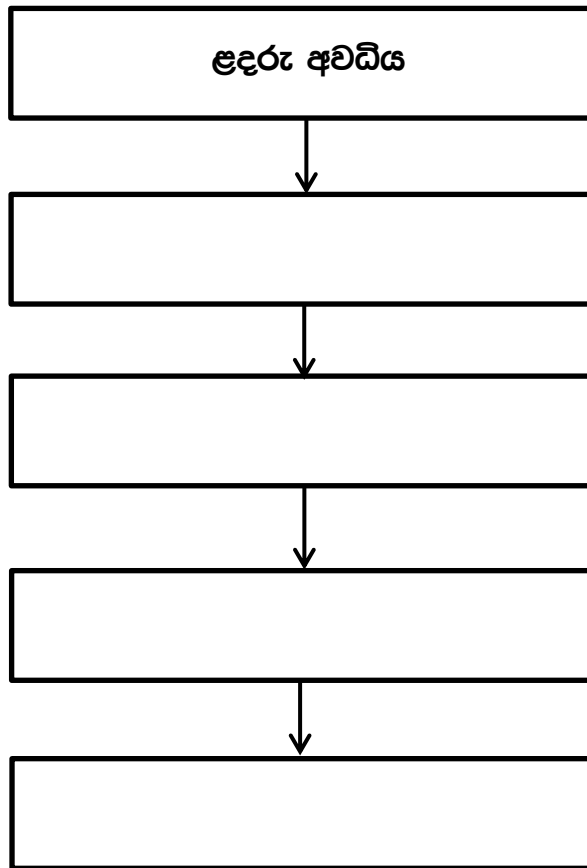
නිපුණතාව 6

විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා නිර්මාණශීලීව ආහාර සකස් කරයි



උපදෙස් : 6.3 කොටසට අදාළ විඩියෝ පාඩම ඇසුරෙන් කාර්ය පත්‍රිකාව සම්පූර්ණ කරන්න.

1. විවිධ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි පහත ගැලීම් සටහන සම්පූර්ණ කරන්න.



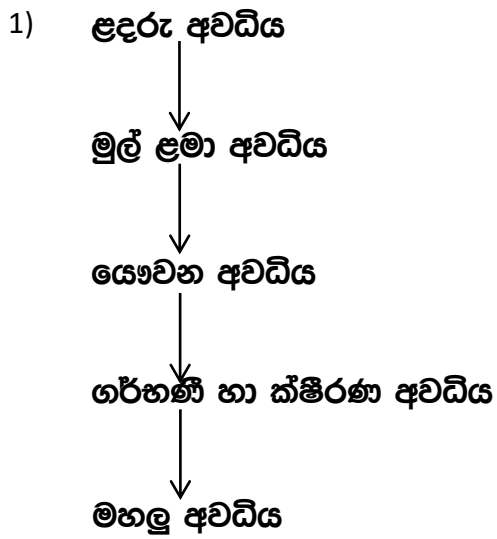
2. විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර පිලියෙල කිරීමේදී අවධාරණය කළ යුතු කරුණු

- I.
- II.
- III.
- IV.
- V.

3. ඒ ඒ අවධියේදී පසුවන්නන් සඳහා සුදුසුම ආහාර වර්ගය තෝරා යාකරන්න.

A	B
පලතුරු පල්ප	මහලු අවධිය
පලා පිට්ටු	යෞවන අවධිය
කොත්තු	ක්ෂීරණ අවධිය
අඹ ඇඹුල	මුල් ළමා අවධිය
පොළොස් මැල්ලුම	ළදරු අවධිය
කොහිල වෛෂ්ණය	ගර්භණී අවධිය

පිළිතුරු



- 2)
- I. උත්සවයේ ස්වභාවය
 - II. උත්සවය පවත්වන වේලාව
 - III. උත්සවයට සහභාගී වන අයගේ ස්වභාවය
 - IV. ආහාර වේල් තුල ආහාර වර්ග වල ගැලපීම
 - V. සකස් කිරීමේදී යොදා ගන්නා විවිධ පිසීමේ ක්‍රම

