

11 ශ්‍රේණිය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

ක්‍රියාකාරකම් පත්‍රිකාව



නිපුණතාව 07

විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා උචිත ලෙස ආහාර පිළිගන්වයි.

උචිත ලෙස ආහාර පිළිගන්වයි.

උපදෙස් : 7:2 විඩියෝ පාඩම ඇසුරින් පහත කාර්ය පත්‍රය සම්පූර්ණ කරන්න

1. ආහාර පිළිගැන්වීම සිදු කරන විශේෂ අවස්ථා නම් කරන්න

-
-
-
-
-
-
-



2. විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීම තුළින් අත්වන වාසි ලියා දක්වන්න



-
-
-
-
-

3. පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශයන් කියවා නිවැරදි ප්‍රකාශ (✓) ලකුණ ද වැරදි ප්‍රකාශ (×) ලකුණ ද යොදන්න

i. උත්සවේ ස්වභාවය අනුව ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රමය තෝරා ගත යුතුය. ()

ii. උත්සවයට සහභාගි වන සංඛ්‍යාවට ගැළපෙන ලෙස පිළිගැන්වීම සඳහා භාණ්ඩ , උපකරණ, මෙවලම් තෝරා ගැනීම වැදගත් වේ. ()

iii. සීමිත ඉඩකඩක් සහිත ස්ථානයක පෙරදිග ස්වයං සේවා ක්‍රමය යටතේ ආහාර පිළිගැන්වීම යෝග්‍ය නොවේ. ()

iv. අපරදිග ස්වයං සේවා ක්‍රමයේ දී තම රුචිකත්වය අනුව ආහාර බෙදාගෙන හැදී , ගැරුප්පු භාවිතයෙන් ආහාර අනුභව කරනු ලබයි. ()

v. පුද්ගලයන් සඳහා ආහාර ගැනීමට කෑම මේසය මත 10 x 12 ඉඩ වෙන් කිරීම සිදුකරනු ලබයි. ()

4. හිස් තැන් පුරවන්න

විශාල පිරිසක් සහභාගි වන මංගල උත්සවයක් සඳහා සංග්‍රහ කිරීමට යොදා ගැනීම වැදගත් වේ. ස්වයං සේවා ක්‍රමයෙහි කොටස් දෙක වන්නේ , ක්‍රමයයි. පෙරදිග ස්වයං සේවා ක්‍රමයේදී අමුත්තන් ආහාර ගනු ලබයි. අපරදිග ස්වයං සේවා ක්‍රමයේදී අමුත්තන් ආහාර ගනු ලබයි.

පිළිතුරු පත්‍රය

1 . ආගමික හා ජාතික උත්සව අවස්ථා

- සිංහල හා හින්දු අලුත් අවුරුද්ද
- රාමසාන් උත්සවය

පවුලේ විශේෂ උත්සව අවස්ථා

- උපන්දින උත්සව
- විවාහ මංගල්‍ය උත්සව
- දානය අවස්ථා

වෙනත් උත්සව අවස්ථා

- ක්‍රීඩා උත්සව
- විවෘත කිරීමේ උත්සවය

2. i. අන්‍යෝන්‍ය සුභදතාවය වර්ධනය වීම

ii. ආහාර පිළිගැන්වීම මෙන්ම එහිදී අනුගමනය කළ යුතු සිරිත් විරිත් පිළිබඳ යහපත් ආකල්ප වර්ධනය වීම

iii. ආගන්තුක සත්කාර පිළිබඳ යහපත් ආකල්ප වර්ධනය වීම

iv. කාලය හා කාර්යයන් කළමනාකරණය කරගත හැකි වීම

v. විනෝදාස්වාදයක් ලැබීම

3. i. ✓

ii. ✓

iii. x

iv. ✓

v. ✓

4 .i. ස්වයං සේවා ක්‍රමය (පෙරදිග ස්වයං සේවා ක්‍රමය හෙවත් බ්‍රූලේ ක්‍රමය)

ii. පෙරදිග ස්වයං සේවා ක්‍රමය

අපරදිග ස්වයං සේවා ක්‍රමය

iii. අතීන්

iv. හැදී,ගැරුප්පු භාවිතයෙන්

