

# 11 ශ්‍රේණිය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

නිපුණතාව - 05

ආහාර තෝරා  
ගැනීමේදී, ගබඩා  
කිරීමේදී හා සකස්  
කිරීමේදී ඒවායේ  
ගුණාත්මක ලක්ෂණ  
පවත්වා ගනියි

ක්‍රියාකාරකම් පත්‍රිකාව



ආහාර වල ගුණාත්මක බව පවත්වා  
ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා අවම කරමු

1. ඔබ නිවසට ආසන්නයේ පවතින වෙළඳ සැලක් හෝ සතිපොළ නිරීක්ෂණය කර ආහාර තෝරා ගැනීමේදී ඇතිවන දුෂ්කරතා පිළිබඳ වාර්තාවක් සකස් කරන්න.

2. ඔබ කැමති ආහාරයක් වෙළඳ පොළට ඉදිරිපත් කිරීමට ලේඛලයක් සකස් කරන්න.

3. පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට අදාළ පිළිතුරු තෝරන්න.

ගම්මිරිස්

වර්ණක මිශ්‍ර කිරීම

කිරි

කුරක්කන් බීජ මිශ්‍ර කිරීම

කිතුල් පැණි

ගඩොල් කුඩු මිශ්‍ර කිරීම.

මිරිස් කුඩු

ජලය මිශ්‍ර කිරීම.

තේ කුඩු

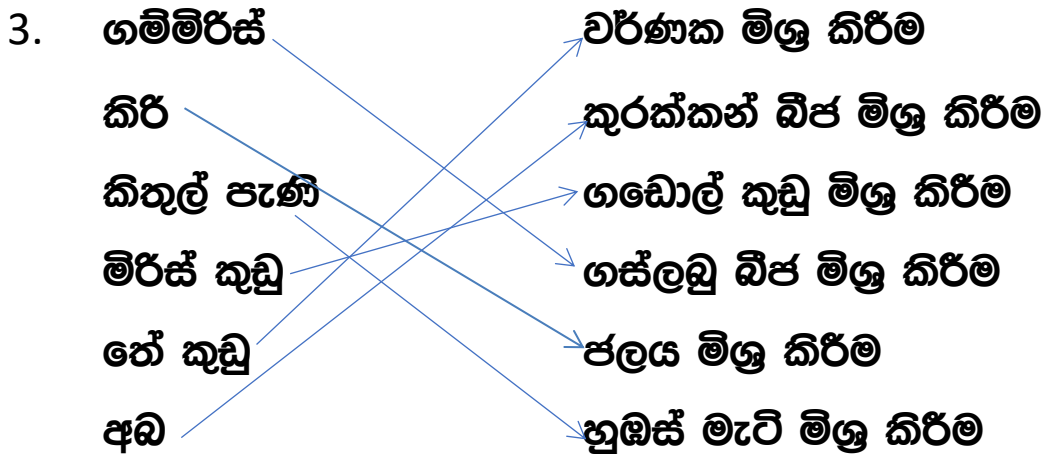
හුඹස් මැටි මිශ්‍ර කිරීම.

4. ලේඛලයක අඩංගු විය යුතු කරුණු 4 ක් ලියන්න.

5. ආහාර සකස් කිරීමේදී ඇතිවන දුෂ්කරතා අවම කිරීමට ඔබට ගත හැකි පියවර 4 ක් ලියන්න.

6. ආහාර ඇසුරුම් හා ලේඛල් වල දැකිය හැකි අඩුපාඩු 4 ක් ලියන්න.

පිළිතුරු පත්‍රිකාව



4. ආහාරයේ නම  
අඩංගු ද්‍රව්‍ය  
නිෂ්පාදිත දිනය  
කල් ඉකුත් වන දිනය  
ප්‍රමිති ලාංඡනය

5. අමුචෙන්න ආහාරයට ගත හැකි ආහාර අමුචෙන්න ආහාරයට ගැනීම.

උදා :- පලතුරු සලාද, එලවලු සලාද

එළවලු පිසීමේදී අඩු දියර ප්‍රමාණයක් යොදා පිස ගැනීම.

ආහාර පිළියෙල කිරීමට ප්‍රථම දෑන් පිරිසිදු කර ගැනීම.

ආහාර පිසින උපකරණ, මෙවලම් සෝදා පවිත්‍ර කර ගැනීම.

අධි ශීතකරණයේ තැබූ ආහාර පිසීමේදී අයිස් ඉවත් වීමට තබා ගැනීම.

6. ඇසුරුම් නියමිත පරිදි සිල් කර නොතිබීම.

ආහාර වර්ග සඳහා සුදුසු ඇසුරුම් යොදා නොතිබීම.

ලේබලයෙහි අඩංගු විය යුතු කරුණු සඳහන් නොකිරීම.

**ලේඛලයෙහි අඩංගු කරුණු වෙනත් භාෂාවකින් මුද්‍රණය කර තිබීම.  
අක්‍රමී සෞඛ්‍යාරක්‍ෂණ ලෙස සකස් කර නොතිබීම.**