

2.4

අපේ ආහාර

- ආහාර ගැනීමේදී පිළිපැදිය යුතු සිරිත් විරිත් හා යහපුරුදු දැන ගනිමු.
- මිශ්‍ර ආහාර වේලක ඇති වැදගත්කම හඳුනා ගනිමු.
- අපිරිසිදු හා නරක් වූ ආහාර හඳුනා ගනිමු.

