

4. ගැලපෙන ලෙස යා කරමු.

1. දවසේ වැදගත්ම ආහාර වේල	පිරිසිදු ජලය
2. ගරීරයට අත්‍යාවශ්‍ය දෙයකි.	කරපිංචා ගසක්
3. නිවසේ වගා කළ හැකිය.	උදේ ආහාර වේල
4. වගාවන් සඳහා යොදාගත හැකිය.	නිෂ්පාදිත දිනය හා කල් ඉකුත් වීමේ
5. ආහාර මිලට ගැනීමට පෙර සැලකිලිමත් විය යුත්තේ	දිනය
6. ආවරණය නොකළ ආහාර මත	මැස්සන් වසයි
	මල් පෝච්චි

