

2.1 පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳ දැනුම භාවිතයෙන් ඒවා අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ආහාරයේ අඩංගු කර ගැනීම.

- ප්‍රධාන පෝෂකවල සංයුතිය හා ව්‍යුහය සැකෙවින් පැහැදිලි කිරීම.
- එක් එක් පෝෂකය අඩංගු ආහාර වර්ග ලැයිස්තු ගත කිරීම.
- පෝෂක ගරීරය තුළ ඉටු කරන කෘත්‍යය විස්තර කිරීම.
- රසායනික පරීක්ෂණ මගින් මහා පෝෂක හඳුනා ගැනීම.
- ජලය හා තන්තු අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ආහාරයේ අඩංගු කර ගැනීමේ වැදගත්කම විස්තර කිරීම.
- පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳ හැදෑරීමෙන් යහපත් ආහාර පුරුදු ගොඩනගා ගැනීම.
- ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික පෝෂණ ප්‍රතිපත්තිය හැඳින්වීම.