

## 2.2 ආහාර කාණ්ඩවල පෝෂණමය වටිනාකම හඳුනා ගනිමින් මනා ආහාර රටාවක් ගොඩනගා ගැනීම.

- ආහාර ද්‍රව්‍ය විවිධ කාණ්ඩවලට වර්ග කිරීම.
- විවිධ කාණ්ඩවලට අයත් ආහාර සඳහා උදාහරණ සැපයීම.
- ආහාර වේලක් තුළ විවිධ කාණ්ඩවලට අයත් ආහාර අඩංගු කර ගැනීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කිරීම.