

4.1 දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සැලකිල්ලට ගනිමින් පවුලේ ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීම.

- ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු ඉදිරිපත් කිරීම.
- උදය ආහාර වේලේ වැදගත්කම සාකච්ඡා කිරීම.
- දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සැලකිල්ලට ගනිමින් තුලිත ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීම.