

5.3 ආහාර පිසීමේ විවිධ ක්‍රම අත්හදා බැලීම.

- පිසීමේ විවිධ ක්‍රම විස්තර කිරීම.
- අවශ්‍යතාවට හා ආහාර වර්ගයට අනුව සුදුසු පිසීමේ ක්‍රම තෝරීම.
- නිවැරදි පියවර අනුගමනය කරමින් පිසීමේ විවිධ ක්‍රම අත්හදා බැලීම.