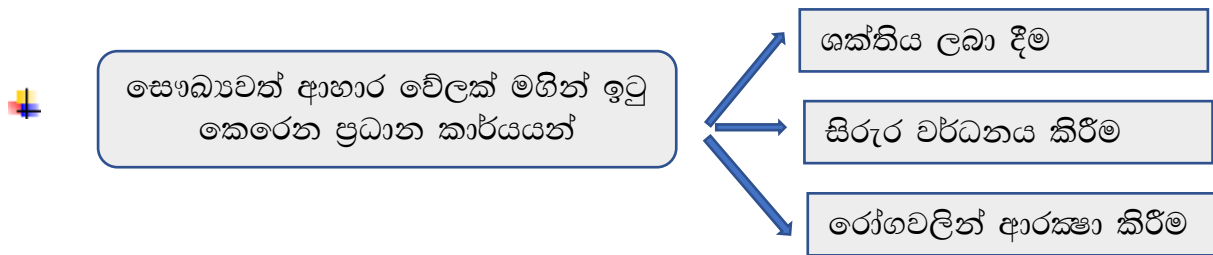


මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

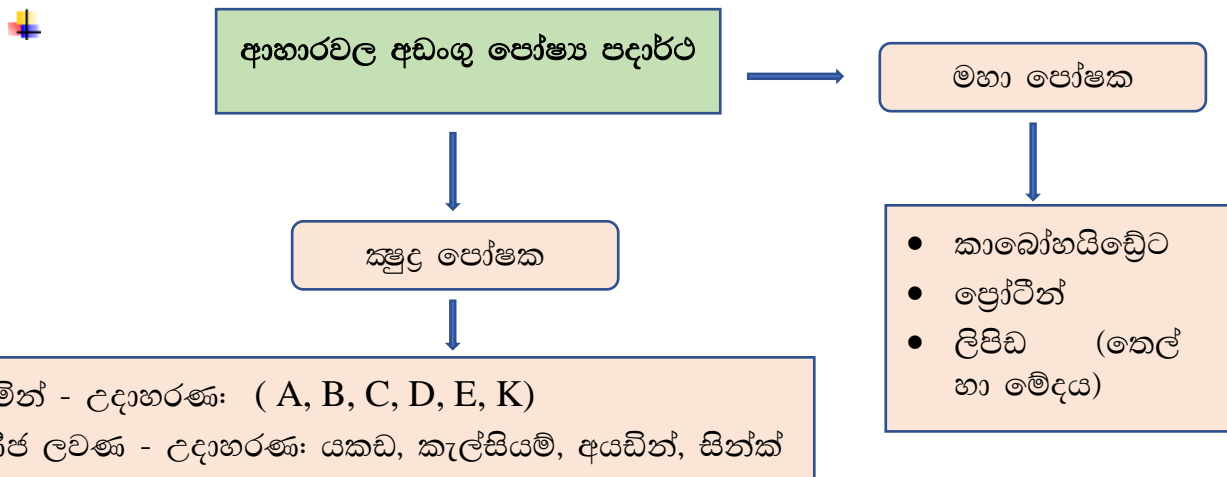
වාරය - දෙවන වාරය

<p>ශ්‍රේණිය : 06</p>	<p>විෂයය : සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය</p>	<p>පාඩම : සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට නිවැරදි ආහාර පුරුදු ඇති කර ගනිමු</p>
----------------------	---	---

- ✚ ආහාර යනු, මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවලින් එකකි.
- ✚ කුසගිනි නිවා ගැනීම සඳහාත් සිරුරට අවශ්‍ය ශක්තිය හා පෝෂණය ලබා ගැනීම සඳහාත් ආහාර අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- ✚ සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් යනු සිරුරට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයෙන් අඩංගු වූ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ව පිළියෙල කළ ආහාර වේලකි.



- ✚ ශරීරයට ආහාර ලබා ගත යුත්තේ
 - ශක්තිය ලබා ගැනීමට
 - ශරීරය වර්ධනයට
 - රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමට



✚ සියලුම ප්‍රශ්න සඳහා පිලිතුරු සපයන්න.

01. ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ප්‍රධාන කොටස් 02කි. ලියා දක්වන්න.

02. මහා පෝෂක වල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මොනවාද?

03. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක වල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මොනවාද?

04. පහත සඳහන් වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

ආහාර කාණ්ඩය	ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ	කාර්යය
බත්, පාන්, අල වර්ග හා ධාන්‍ය වර්ග		
එළවළු		බණිජ ලවණ, කාබෝහයිඩ්‍රේට් ශරීරය රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම ශක්තිය ලබා දීම
පලතුරු		
මස්, මාළු, බිත්තර, පියලි වර්ග හා මාෂ හෝග	ප්‍රෝටීන්, විටමින්, බණිජ ලවණ, ලිපිඩ	
කිරි හා කිරි ආහාර		
තෙල් සහ සීනි සහිත ආහාර		

10. ස්වාභාවික ආහාර යනු කුමක්ද?

11. ආහාර වල පිරිසිදු බව ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා කළ යුතු දේ මොනවාද?

12. පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

ආහාර වර්ගය	සැලකිය යුතු කරුණු
එළවළු/ පලතුරු	
මාළු	
මස්	දීප්තිමත් රතු/රෝස වර්ණයෙන් යුක්ත මස් තෝරා ගන්න
ධාන්‍ය වර්ග	
පැකට්/ටීන් කළ ආහාර	
චතුර බෝතල	

13. පැරණි සමාජයේ ආහාරවල පෝෂ්‍ය ගුණය රැක ගැනීමට භාවිත කළ විවිධ උපක්‍රම මොනවාද?

14. මන්දපෝෂණය යන රෝගය ඇති වන්නේ කෙසේද යන්න පැහැදිලි කරන්න.

15. මන්දපෝෂණය නිසා ඇති වන ගැටලු මොනවාද?

16. අධිපෝෂණය යන රෝගය ඇති වන්නේ කෙසේද යන්න පැහැදිලි කරන්න.

17. අධිපෝෂණය නිසා ඇති වන ගැටලු මොනවාද?

18. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උග්‍රතාවලින් ඇති වන අහිතකර බලපෑම් සහ වළක්වා ගත හැකි ක්‍රම මොනවාද?

19. පහත සඳහන් වගුව සම්පූර්ණ කර දක්වන්න.

උගන්වන	අභිනකර බලපෑම	වලක්වා ගත හැකි ක්‍රම
යකඩ උගන්වන	උගන්වන රක්තභීනතාව (රුධිරයේ හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය අඩු වීම)	
අයඩින් උගන්වන		
විටමින් A උගන්වන		විටමින් A බහුල ආහාර වන කහ/කැඹිලි හෝ තද කොළ පැහැති එළවළු හා පලතුරු (කැරට්, වට්ටක්කා, තක්කාලි, අඹ, ගස්ලබු, පලා වර්ග) ,බිත්තර, කිරි, චීස්, මස්, මාළු ආදිය ආහාරයට ගැනීම
කැල්සියම් උගන්වන		

20. ආහාරවල ප්‍රධාන කාර්ය තුනක් නම් කරන්න.

21. ආහාර වර්ග බෙදිය හැකි ප්‍රධාන කාණ්ඩ හය මොනවාද?

22. ආහාරවලින් අපට ලැබෙන ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පහ නම් කරන්න.

23. පුද්ගලයෙකු ආහාර ලබා ගත යුතු ප්‍රමාණය තීරණය කරන සාධක මොනවාද?

24. මහා පෝෂක අධික ලෙස ගැනීම නිසා ඇති වන රෝගී තත්වය කුමක්ද?

25. යකඩ උග්‍රතාව නිසා ඇති වන රෝග ලක්ෂණ මොනවාද?

26. විටමින් A උග්‍රතාව නිසා ඇති වන අන්ධභාවය වළක්වා ගැනීමට ගත යුතු ආහාර මොනවාද?
