

මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව
11 ශ්‍රේණිය
පලමු වාරය
කාර්යය - පත්‍රිකාව 03

නිපුණතාව 04 : විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා උචිත ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි.
නිපුණතා මට්ටම 4.2 : විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි සඳහා ආහාර වේල්
සැලසුම් කරයි.

1) ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු මොනවාද ?

2) ළදරු අවධියට අයත් කාල සීමාව දක්වන්න .



3) ශාරීරිකව වර්ධන වේගය වැඩිම අවධිය නම් කරන්න.

4) නිරෝගී දරුවෙකුගේ උපත් බර සඳහන් කරන්න.



5) මාස 5 ක් වයසැති දරුවෙකුගේ සාමාන්‍ය බර කොපමණ විය යුතුද ?



6) ළදරුවාගේ සාමාන්‍ය දිග කොපමණද ?

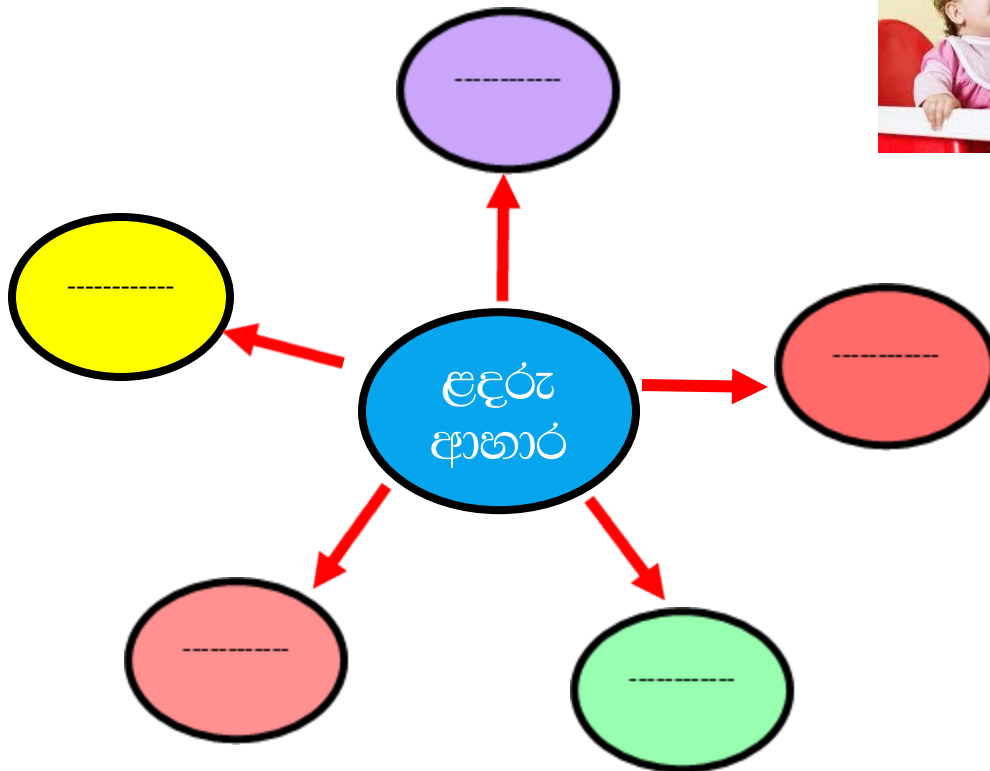
7) පළමුව වසර අවසන් වනවිට දරුවාගේ දිග කොපමණද ?

8) ළදරුවෙකුට මවුකිරි පමණක් දිය යුතු වයස් සීමාව කොපමණද?

9) ළදරුවෙකුට ලබා දෙන මුල්ම මවිකිරි හඳුන්වන නම් කුමක්ද ?

10) ළදරුවාගේ මොළය වර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය බිහිපිය නම් කරන්න.

11) ළදරුවෙකු සඳහා ආහාර ලබා දිය හැකි ක්‍රම නම් කරන්න.



12) මුල් ළමාවියේ දරුවන් සඳහා ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාවය වැඩි වීමට හේතු සඳහන් කරන්න.



13) ශරීර බර කිලෝග්‍රෑම් එකකට ලබා දිය යුතු ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය කොපමණද ?

14) මුල් ළමාවිය දරුවන් සඳහා ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීමේදී සලකා බැලිය යුතු කරුණු මොනවාද ?

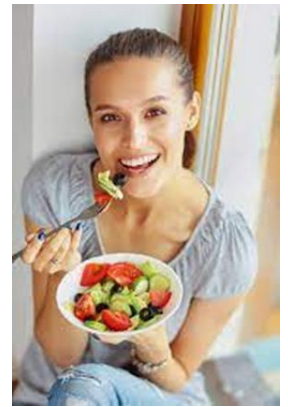


15) මුල් ළමා වියේ දරුවෙක් සඳහා සුදුසු දිවා ආහාර වේලක් සැලසුම් කරන්න.



16) යොවුන් අවධියෙහි වයස් සීමාව සඳහන් කරන්න .

17) යොවුන් අවදියේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා නම් කර එයට හේතු එක බැගින් ලියන්න.



18) ගර්භණී මවගේ ගර්භනී කාලසීමාව සති කීයද ?

19) සාමාන්‍ය කාන්තාවට වඩා ගර්භනී කාන්තාවට වැඩි පෝෂණ ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වීමට හේතු එක බැගින් දී ඇති වගුවේ සඳහන් කරන්න.

පෝෂකය	ගර්භනී මවට වැඩිපුර අවශ්‍ය වීමට හේතුව
ප්‍රෝටීන්	-----
කාබෝහයිඩ්‍රේට්	-----
කැල්සියම්	-----
පෝලික් ඇසිඩ්	-----
ඇයඩින්	-----



20) මූලස්ථ පරිවෘත්තීය වේගය හෙවත් සක්‍රීය පරිවෘත්තීය යනු කුමක්ද ?

21) ක්ෂීරණ මවකට වැඩි යකඩ ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි ?



22) ක්ෂීරණ මව දෛනිකව නිපදවන මව්කිරි ප්‍රමාණය කොපමණද ?

23) මහලු අවධියේ පසුවන අයෙකුට ආහාර වේලක් සැලසුම් කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු මොනවාද?



24) මහලු අයෙකුට ආහාර වේලක් සැලසුම් කිරීමේ දී අවශ්‍යයෙන්ම නිබිය යුතු පෝෂක නම් කර හේතුව ලියන්න .

25) මහලු විශේෂ පසුවන්නෙකු සඳහා රාත්‍රී බොජුන් පතක් සැලසුම් කරන්න .



මිනුවන්ගොඩ කොට්ඨාසය

කාර්ය පත්‍රිකාව සැකසුම :- ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව
ගුරු උපදේශක
ඥානා සමරසේන මිය.

ඉදිරිපත් කිරීම :- H . ටෙක්ලා හේමමාලි ජනාධිපති විද්‍යාලය.