

ශ්‍රේණිය :- 7 - C

පැවරුම - 03

විෂය :- ප්‍රායෝගික හා තාක්ෂණික කුසලතා

2020.05.05

ගුරු හවතා :- රෝෂීණි කුමාරි

සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ලෙස ආහාර පිළියෙල කරමු.

නිරෝගී දිවි පෙවකට සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ව සාදන ලද ගුණාත්මක ආහාර පරිභෝජනය කළ යුතුය. සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ව ආහාර සකසීමේ දී පුද්ගල සනීපාරක්ෂාවේ අවශ්‍යතාව ද අනිශ්චිත වැදගත්වේ. ආහාර සකස් කරන ස්ථානය සහ ඒ සඳහා යොදා ගන්නා ආම්පන්නවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිතතාව හා ආහාර සකසීමේ ක්‍රියාවලිය තුළ අමුද්‍රව්‍ය සකස් කිරීමේ සිට අවශ්‍ය හැඩතල සකසා ගැනීම, වර්ණ විපර්යාස වලක්වා ගැනීම හා ආහාර සකසන මුළුතැන්ගෙයි ආම්පන්න භාවිතය පිළිබඳ අත්දැකීම් ලබා ගැනීම මගින් තම නිවසේ ආහාර සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව හා ගුණාත්මකව සූදානම් කර ගැනීම (Food preparation) සඳහා යොමු කිරීම මෙම පාඨමෙන් අපේක්ෂා කෙරේ.

1. නිරෝගී දිවි පෙවකට සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආහාර වැදගත් වන්නේ ඇයි?
2. සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ව ආහාර සූදානම් කිරීම යනුවෙන් අදහස් වන්නේ කුමක් ද?
3. ආහාර සකස් කිරීමේදී සකස් කරන පුද්ගලයා විසින් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග මොනවාද?
4. 2.1 ක්‍රියාකාරකම කරන්න.
5. කුමවත් මුළුතැන්ගෙයක ලක්ෂණ මොනවාද?
6. ආහාර සකස් කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා මුළුතැන්ගෙයි ආම්පන්නවල හා උපකරණ වල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවාද?
7. 2.3 ක්‍රියාකාරකම කරන්න.
8. පරිභෝජනය සඳහා ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීමේදී ඒවායේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව රැක ගැනීම සඳහා අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු මොනවාද?
9. පහත සඳහන් ආහාර ද්‍රව්‍ය පිසීම සඳහා සූදානම් කර ගන්නා ආකාරය පියවර වශයෙන් ලියන්න.
 - අල වර්ග
 - පලා වර්ග
 - මාළු
10. 2.4 ක්‍රියාකාරකම කරන්න.
11. විවිධ ආහාර සකස් කිරීමේදී ඒ සඳහා යොදා ගන්නා අමුද්‍රව්‍ය විවිධ හැඩතල වලට කපා ගන්නා බව ඔබ දැක ඇත. ඔබට සපයා ගත හැකි ඵලවළු වර්ග කිහිපයක් රැගෙන ඒවා බත් සඳහා, සුප් වර්ග සඳහා, ඵලවළු සලාද සඳහා භාවිත කළ හැකි ආකාරයට කපා සූදානම් කර ගන්න.

12. මස් , මාළු පිසීමට පෙර පඳුම් කිරීම සිදු කරයි. පඳුම් කිරීම යන්න පැහැදිලි කරන්න.
13. ඇතැම් ආහාර වර්ග පිළියෙල කිරීමේදී පෙර ප්‍රතිකර්ම ක්‍රම භාවිත කළ යුතුය. පෙර ප්‍රතිකර්ම ක්‍රම යනු මොනවාද?
14. පෙර ප්‍රතිකර්ම ක්‍රම සඳහා භාවිත කළ හැකි ද්‍රව්‍ය මොනවාද?
15. පිළියෙල කිරීමේදී පෙර ප්‍රතිකර්ම ක්‍රම භාවිත කිරීමට සිදුවන ආහාර වර්ග මොනවාද?
16. 2.5 ක්‍රියාකාරකම කරන්න.