ශ්‍රේණිය :- **11** පැවරුම - 05

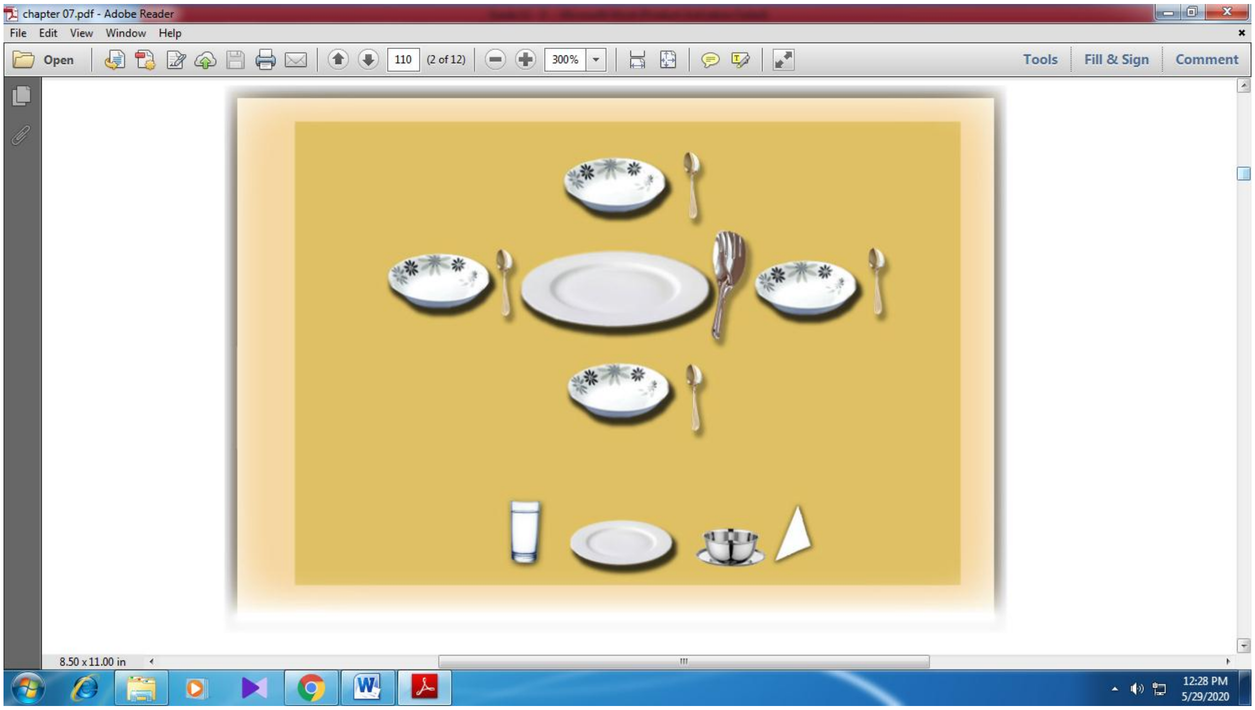
විෂය :- ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

ගුරු භවතා :- රෝෂිණී කුමාරි

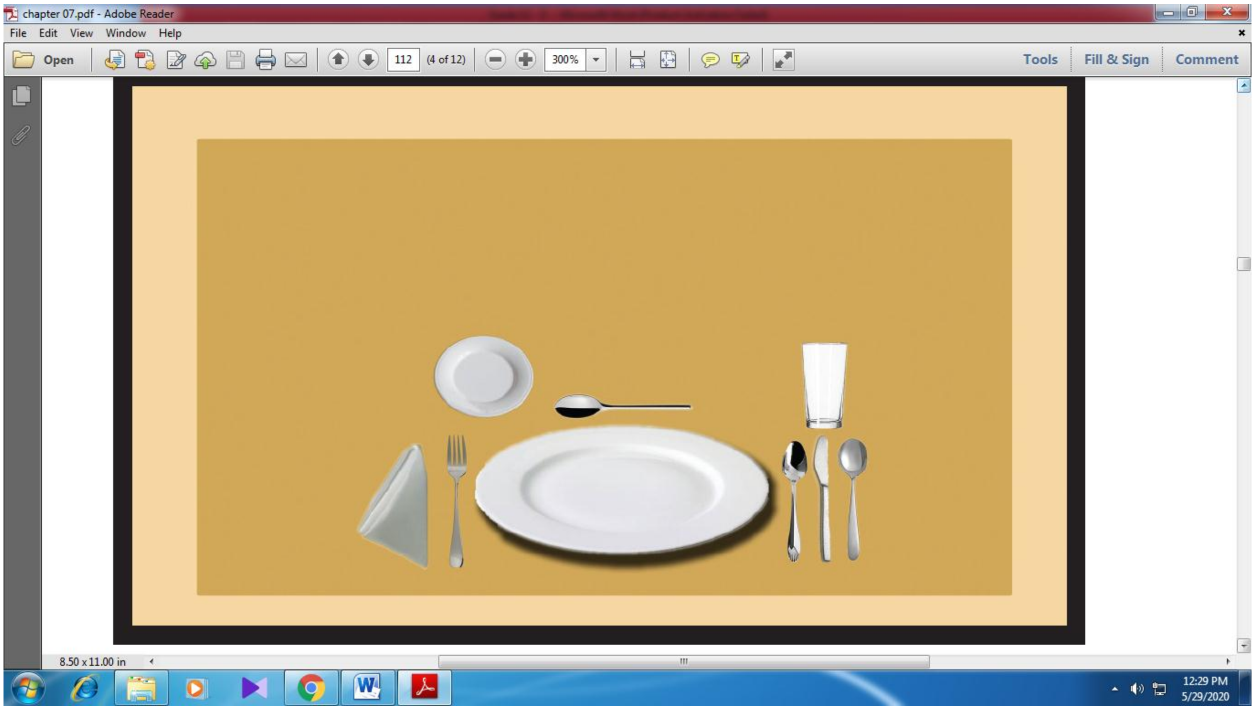
07. ආහාර පිළිගැන්වීම.

1. පවුලේ විවිධ අවශ්‍යතා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම 2 නම් කරන්න .
2. ඔබට එදිනෙදා ආහාර පිළිගැන්වීමට සිදුවන විශේෂ අවස්ථා මොනවාද?
3. විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේදී සැලකිළිමත් විය යුතු කරුණු නම් කර ඉන් කරුණු 2 ක් පැහැදිළි කරන්න.

10 ශ්‍රේණියේදී ඔබ ඉගෙන ගත් සීමිත පිරිසකට (එක් පුද්ගලයෙකු හෝ කිහිපදෙනෙකුට) ආහාර පිළිගැන්වීමේ පෙරදිග සහ අපරදිග ක්‍රම සිහියට නගා ගන්න.



පෙරදිග ක්‍රමය



අපරදිග ක්‍රමය

4. පවුලේ විශේෂ උත්සව අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේදී භාවිත වන ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රමය කුමක්ද?
5. ඉහත ක්‍රමයට අදාළ රූප සටහනක් අඳින්න.
6. මෙම ක්‍රමයේ පෙරදිග අපරදිග වශයෙන් දකින වෙනස්කම් ලියන්න.

ඉහත දැක්වෙන්නේ උත්සව අවස්ථාවක වැඩි පිරිසක් සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමට සකස් කළ ස්ථානය දෙකකි. මෙම ක්‍රමයේදී ආහාර බෙදා ගැනීම සිදු වන්නේ වමේ සිට දකුණටයි.එය රූප සටහනේ දක්වා ඇති ඊතලයෙන් ඔබට පැහැදිළි වනු ඇත.

පෙරදිග ස්වයං සේවා ක්‍රමයේදී ආහාර බෙදාගෙන ගොස් තමාගේ රුචිකත්වය අනුව ඕනෑම ස්ථානයක වාඩි වී ආහාර අනුභව කළද, අපරදිග ස්වයං සේවා ක්‍රමයේදී ආහාර බෙදාගෙන ගොස් ඔවුන්ට වෙන් කර ඇති මේසය වෙත ගොස් හැදි ගෑරුප්පු භාවිතයෙන් ආහාර අනුභව කරනු ලැබේ.

අපරදිග ස්වයං සේවා ක්‍රමයට අනුව බෙදාගෙන ගොස් ආහාර අනුභව කිරීමට වෙන් කර ඇති මේසයක රූපසටහන.

7. ඉහත මේසය සඳහා අනු ඇතිරිල්ලක් භාවිත කිරීමේ වාසි මොනවාද?
8. වැඩි පිරිසක් සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේදී පෙරදිග හා අපරදිග ක්‍රම වලට අනුව මේසයේ පළමුව තැබිය යුත්තේ මොනවාද?
9. ආහාර පිළිගන්වන මේසය අලංකාර කිරීම සඳහා භාවිත කළ හැකි ක්‍රම මොනවාද?
10. වැඩි පිරිසක් සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේදී පෙරදිග ක්‍රමයට අනුව පානීය ජලය සහ අත සෝදන ස්ථානය කෙසේ සකස් විය යුතුද?
11. ආහාර පිළිගැන්වීමේදී සංග්‍රාහකයා විසින් අනුගමනය කළ යුතු කරුණු මොනවාද?
12. ආහාර අනුභව කරන පුද්ගලයා විසින් අනුගමනය කළ යුතු කරුණු මොනවාද?
13. ඔබේ පාසලේ පැවැත්වෙන ක්‍රීඩා උත්සවයේ ආරාධිත අමුත්තන් සඳහා තේ පැන් සංග්‍රහයක් පැවැත්වීමට ඔබට සිදු වුව හොත් ඒ සඳහා ඔබ භාවිතා කරනු ලබන ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රමය කුමක්ද?
14. එම ක්‍රමය රූප සටහනකින් පෙන්වන්න.
15. 7.2 ක්‍රියාකාරකම සහ අභ්‍යාසයේ ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.