

06. ආහාර වේල සකස් කිරීම.

1. විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි නම් කරන්න .
2. ළදරු විය වයස් සීමාව සඳහන් කරන්න.
3. ළදරුවෙකුට අතිරේක ආහාර ලබාදීම ආරම්භ වන්නේ කුමන වයසකදීද?
4. ළදරුවෙකුට ලබා දිය හැකි අර්ධ ඝන ආහාර වර්ග මොනවාද?
5. ළදරුවෙකුට ආහාර සකස් කිරීමේදී ලුණු හා සීනි සීමා කළ යුත්තේ ඇයි?
6. 6.1 ක්‍රියාකාරකම කරන්න. ( 2 ප්‍රශ්නය සඳහා දෙමාපිය සහය ලබා ගන්න )
7. වයස අවුරුද්දක දරුවෙකුට දිය හැකි දිවා ආහාර වේලක් සැලසුම් කරන්න.
8. මුල් ළමා විය වයස් සීමාව සඳහන් කරන්න.
9. මුල් ළමා විය දරුවෙකු සඳහා ආහාර ලබා දීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු විශේෂ කරුණු මොනවාද?
10. මුල් ළමා විය දරුවෙකු සඳහා සුදුසු දිනක ආහාර වේල සැලසුම් කරන්න.
11. දෙමාපිය සහයෝගය ලබා ගනිමින් 6.2 ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න.
12. යෞවන අවධිය වයස් සීමාව සඳහන් කරන්න.
13. යොවුන් විය ආහාර රටාව තුළ දැක ගත හැකි විශේෂතා මොනවාද?
14. 6.3 ක්‍රියාකාරකම කරන්න.
15. යොවුන් විය ගැහැණු දරුවෙකු සඳහා සුදුසු උදෑසන ආහාර වේලක් සැලසුම් කරන්න.
16. ගර්භණී හා ක්ෂීරණ මවකට සුදුසු උදෑසන ආහාර වේල සැලසුම් කරන්න.
17. දෙමාපිය සහයෝගය ලබා ගනිමින් 6.4 ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න.
18. මහලු වියේ අයෙකු සඳහා ආහාර ලබා දීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවාද?
19. විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර වේල සකස් කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු මොනවාද?
20. පාඩමට අදාළ අභ්‍යාසයේ ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.