

2020. 05. 18.

6 තේමාව: අපේ ආහාර

සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා ආහාර අපට ඉතා වැදගත්ය. ඒවා නියමිත වේලාවට ගැනීම ඊටත් වඩා වැදගත් ය.අපි පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබාගනිමින් අපේ වයසට උචිත උස හා බර නියමිත ආකාරයට තබා ගැනීමට කටයුතු කරමු.

සියලු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වලින් යුත් ආහාර වේලක් සමබල ආහාර වේලකි.එවන් ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හා ඒවා ලබා ගත හැකි ආහාර වර්ග පහත වගුවේ ඇත.

පෝෂ්‍ය පදාර්ථ	ලබා ගත හැකි ආහාර	අදාළ පින්තූර
කාබෝහයිඩ්‍රේට්	ධාන්‍ය, පිෂ්ඨය සහිත අල වර්ග, කොස් ,දෙල්	
ප්‍රෝටීන්	තෙල් ,මස් ,මේදය ,මාගරින් ,රටකපු වැනි ඇට වර්ග,සමහර මාළු වර්ග	
විටමින් A බහුල ආහාර	<ul style="list-style-type: none"> • තද කොළ පැහැති කොළ වර්ග(නිවිති, කරටි කොළ, වට්ටක්කා කොළ, මුරුංගා කොළ ,වෙනත් කොළ වර්ග) • පලතුරු(ගස්ලබු,අඹ, ලාචුලු) 	
විටමින් B බහුල ආහාර	<ul style="list-style-type: none"> • තද කොළ පැහැති කොළ වර්ග හා එළවළු(නිවිති ,තම්පලා, කරපිංචා ,බණ්ඩක්කා, බෝංචි, බීට්) • පලතුරු(දොඩම් වර්ග ,කෙසෙල් ,අන්තාසි • මාග හෝග(මුං ඇට, උඳු ,සෝයා බෝංචි ,කඩල ,රටකපු ,අවර 	

විටමින් C බහුල ආහාර	<ul style="list-style-type: none"> පලතුරු(නෙල්ලි ,පේර ,කජු පුහුලන්, දොඩම් වර්ග 	
විටමින් D බහුල ආහාර	<ul style="list-style-type: none"> මාළු,බිත්තර ,කිරි 	
යකඩ බහුල ආහාර	<ul style="list-style-type: none"> තද කොළ පැහැති එළවළු වර්ග හා පළා වර්ග(සාරණ, ,ගොටුකොළ, මුරුංගා කොළ, මුගුණවැන්න ,කිරිඅගුණ මාළු හා මස් මාග හෝග(මුංඇට, කවිපි, උඳු ,සෝයා බෝංචි ,කඩල, පරිප්පු 	
කැල්සියම්	<ul style="list-style-type: none"> තම්පලා ,කතුරු මුරුංගා, නෙළුම් අල, මාෂ හෝග(ඇට වර්ග) මාළු,මස් ,බිත්තර ,කරවළ, හාල්මැස්සන්, කුනිස්සො, ටින් මාළු තල කිරි හා කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන(කිරි, දිකිරි යෝගට් ,චීස්, කිරි මිශ්‍ර ආහාර) 	
අයඩින්	<ul style="list-style-type: none"> මුහුදු මාළු,කරවළ හා ලුණු සහිත පරිසරයක වැඩෙන පැළෑටි 	

ඉහත ආකාරයේ විවිධත්වයකින් යුත් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩංගු ආහාර වලින් යුත් පෝෂණ පිඟානක් ගැන්මට අප වඩාත් උනන්දු විය යුතුය.

සන්ධ්‍යා සමරසිංහ මිය 5 B ශ්‍රේණිය