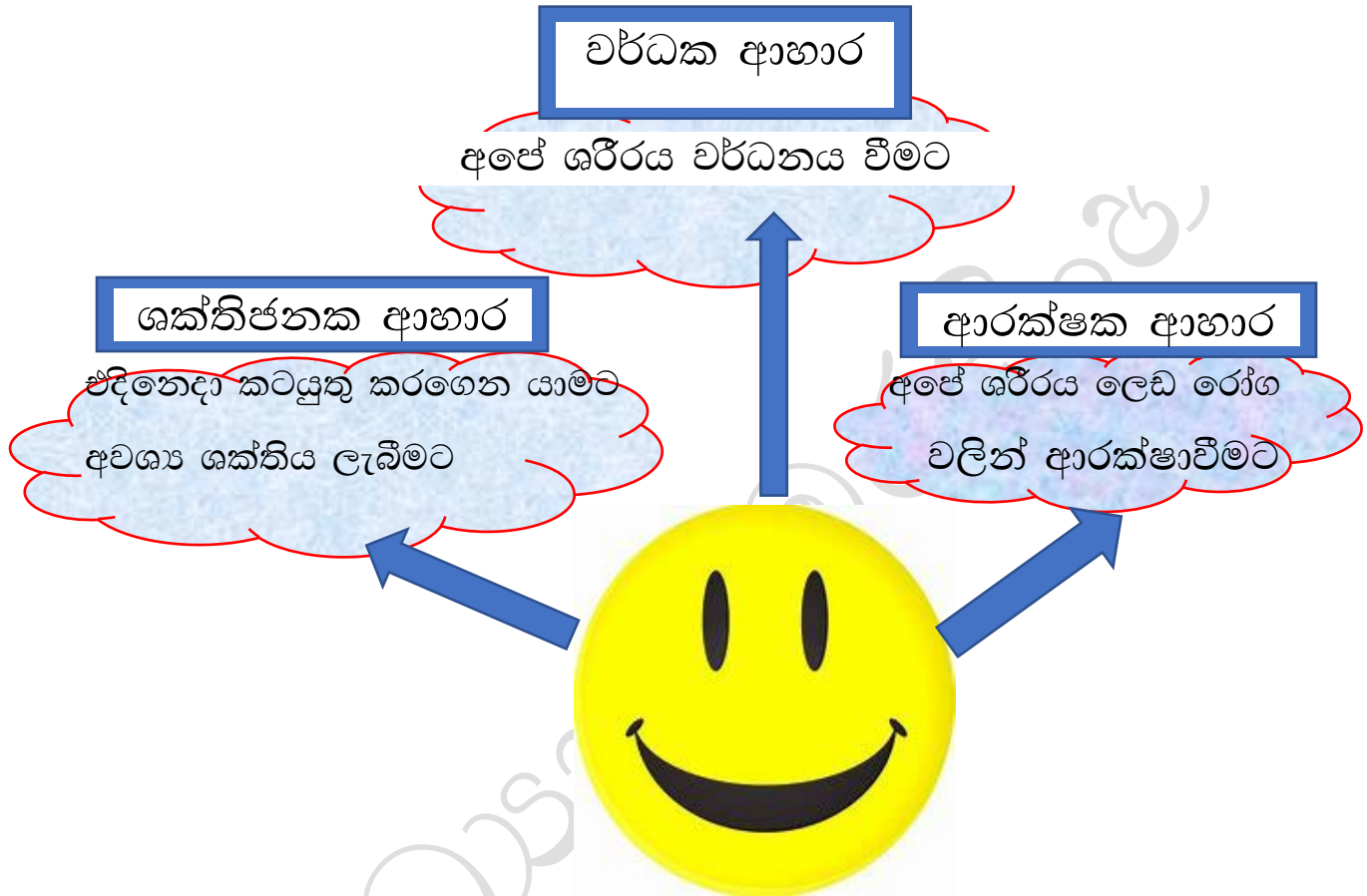


තේමාව : අපේ ආහාර

2020 .05. 22

අප පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ගත යුත්තේ ඇයි ?



ශක්තිජනක ආහාර	වර්ධක ආහාර	ආරක්ෂක ආහාර
කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා මේද සහිත ආහාර	ප්‍රෝටීන් සහිත ආහාර	විටමින් හා ඛනිජ ලවන සහිත ආහාර

වයස අනුව

කරන රැකියා අනුව

රෝගී / නිරෝගී

බව අනුව

එක් එක් පුද්ගලයෙකුට ලබා ගතයුතු ආහාර අවශ්‍යතා වෙනස් වන අයුරු

ඒ අනුව ශක්තිජනක ආහාර වර්ධක ආහාර හා ආරක්ෂක ආහාර ලබා ගන්නා ප්‍රමාණ අඩු වැඩි විය හැකිය

❖ අදාළ ආහාර වර්ග 3 බැගින් ලියා වගුව පුරවන්න

ශක්තිජනක ආහාර	වර්ධක ආහාර	ආරක්ෂක ආහාර
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----

සන්ධ්‍යා සමරසිංහ මිය 5 B ශ්‍රේණිය