

තේමාව: අපේ ආහාර 2020 .05. 30

පෙර පාඩම් වලදී අප උගත් කරුණු අනුව පහත වගුව පුරවන්න

ආහාර වර්ගය	පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි සාදන ක්‍රමය	ලැබෙන වාසි
<b>එළවළු වර්ග</b> පතෝල  -----  -----	සලාදයක් ලෙස	සෑදීම පහසුය.වඩාත් රසවත්වේ.පෝෂණ ගුණය විනාශ නොවේ.
<b>බීම වර්ග</b> අතෝදා  -----  -----	සිසිල් පානයක් ලෙස	කැමැත්තෙන් පානය කළ හැකිය. රසවත්ය.
<b>පලතුරු වර්ග</b>  -----  -----		

ආහාර සම්බන්ධ වෙළඳ දැන්වීමක් සකස් කරන්න.



ගුවන් විදුලිය, රූපවාහිනිය, පුවත්පත් ආදිය තුළින් ඔබ දැක ඇති වෙළඳ දැන්වීම් පිළිබඳ දෙමාපියන් සමඟ සාකච්ඡා කරමින් ඒවායේ ඇති වාසි හා අවාසි 3 බැගින් ලියන්න .

**වාසි :**

- ආහාරයේ ඇති පෝෂණීය වටිනාකම දැනගත හැකිවීම
- 1-----
  - 2-----
  - 3-----

**අවසාන:**

- ආහාර පිළිබඳ වැරදි පුරුදු ඇති කර ගනියි

- 1 -----
- 2-----
- 3-----

**ක්ෂණික ආහාර සම්බන්ධ වෙළඳ දැන්වීම් නිසා දරුවන් ගේ බර නියම ප්‍රමාණයට නොතිබීම හා විවිධ ලෙඩරෝග සෑදීම (දියවැඩියාව හා අධිරුධිර පීඩනය) වැනිදෑ පිළිබඳ දෙමාපියන් දරුවන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න**

මේ දිනවල ප්‍රචාරය වන ආහාර පිළිබඳ ඇති වෙළඳ දැන්වීම් අතරින් ඔබ වඩාත් ප්‍රිය කරන දැන්වීම කුමක්ද? එය සැබවින්ම පෝෂ්‍යදායකද? සෞඛ්‍යමත්ද?

---

ඔබ එම වෙළඳ දැන්වීමට ප්‍රිය කිරීමට හේතු මොනවාද?-----

**ආහාර සම්බන්ධ වෙළඳ දැන්වීම් වලට නොරැවටී ඒවා කෙරෙහි විචාරශීලීව කටයුතු කිරීම ඉතා වැදගත් බව මතක තබාගන්න**



සන්ධ්‍යා සමරසිංහ මිය  
අනුලා විද්‍යාලය