



රිච්මන්ඩ් විද්‍යාලය Richmond College

දෙවන වාර වැඩ පැවරුම අංක 07-2020

පරිසර ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

Name / Index No :

Grade 3

2020.05.25 සිට 2020.05.31 සතිය දක්වා
පරිසරය වැඩ පොතේ කරවන්න.

- ❖ දෙමාපියන් සඳහා උපදෙස්,
- හැකි අය මෙම අභ්‍යාස තනි පැත්තට මුද්‍රණය කර ගැලපෙන ලෙස කොටස් කපා පරිසරය පොතේ අලවන්න.
- හැකි ලෙස දරුවාට පාඩමේ කොටස් පැහැදිලි කර දෙන්න.
- පිළිතුරු පමණක් දරුවාට ලියන්න දෙන්න.
- පාඩමට අදාළ Whatsapp මගින් Video Clips, Audio Clips එවා ඇත්නම් පෙන්වා දී පැහැදිලි කර දෙන්න.

07- අපේ ආහාර.

2020.05.25 දින පරිසරය වැඩ පොතේ කරවන්න.

01. අප ආහාර ගන්නේ ඇයි?

- ❖ අපට කුසගිනි දැනෙන නිසා

02. අප විවේක කාලයේදී කෑමට ගෙනෙන ආහාර වර්ග කීපයක් නම් කරන්න.

- ❖ බත් සහ ව්‍යංජන
- ❖ එළවළු බත් (ගයිඩ් රයිස්)
- ❖ ඇට වර්ග (ධාන්‍ය)
- ❖ ඉඳිආප්ප, ආප්ප වැනි දේ.
- ❖ පාන් පිට්ටිලින් සාදන ලද ආහාර

03. ආහාරවල තිබෙන පෝෂක කොටස් නම් කරන්න.

- ❖ කාබෝහයිඩ්‍රේට්
- ❖ ප්‍රෝටීන්
- ❖ විටමින්
- ❖ බනිජ ලවන
- ❖ මේදය
- ❖ ජලය

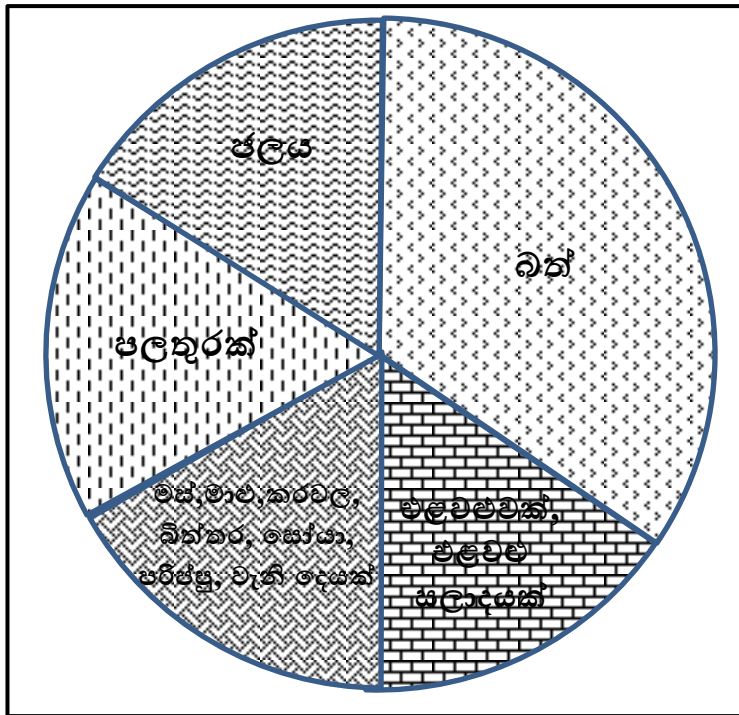
04. ඉහත සියලුම පෝෂක වර්ග අයත් ආහාර වේලකට කියන නම කුමක් ද?

- ❖ මිශ්‍ර ආහාර වේලක් (සමබල ආහාර වේලක්)

05. මිශ්‍ර ආහාර වේලකට තිබිය යුතු ආහාර වර්ග.

- ❖ බත්
- ❖ ව්‍යංජන, එළවළු සලාද
- ❖ පලා වර්ගයක්
- ❖ මස්, මාළු, කරවල, බිත්තර, සෝයා, පරිඡ්පු වැනි දෙයක්
- ❖ අලුත් පලතුරක්

06. නිරෝගී දරුවෙකුගේ මිශ්‍ර ආහාර වේලක අඩංගු දේවල් රූප සටහනක් මගින්.



07. මිශ්‍ර ආහාර වේලකින් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන.

- ❖ ශරීරයට ශක්තිය ලැබීම.
- ❖ ශරීරය වර්ධනය වීම.
- ❖ ශරීරය ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම.
- ❖ සිතට සතුටක් ඇතිවීම.

08. මිශ්‍ර ආහාර වේලක් නොගැනීමෙන් අපට සිදුවිය හැකි දේවල්.

- ❖ ශරීරයට හොඳ ශක්තියක් නොලැබීම.
- ❖ ශරීරය නිසිලෙස වර්ධනය නොවීම.
- ❖ ශරීරය ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා නොවීම.
- ❖ සිතට ප්‍රබෝධමත් බවක් ඇති නොවීම.

09. මිශ්‍ර (සමබල) ආහාර වේලක් ගන්නා හා නොගන්නා දැවත් දෙදෙනෙකුගේ චිත්‍රයක්.



10. පහත වගුවේ එක් එක් ක්‍රියාකාරකම හොඳින් කළ හැකි දරුවාට හරි (✓) ලකුණ යොදන්න.

ක්‍රියාකාරකම	මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙන දරුවා	නිරෝග දරුවා
දිවීම		✓
පැනීම		✓
ක්‍රීඩා කිරීම		✓
බරක් ගෙන යාම		✓
යමක් එසවීම		✓
පාඩම් කිරීම		✓

11. උදෑසන ආහාරවේලේ වැදගත්කම.

අප ගන්නා ආහාර කුස තුළ දී ජීර්ණය වී, දිරවූ කොටස් උරා ගෙන ඉතිරි කොටස් මළ වශයෙන් ඉවත් වේ. ඒ නිසා අපේ කුස වරින් වර හිස් වේ. එවිට අපට කුසගින්න දැනේ. දිගු වේලාවක් කුසගින්නේ සිටීමෙන් ලෙඩරෝග හටගත හැකිය. එනිසා දිනයේ නියමිත වේලාවන්හි දී නැවත ආහාර ගැනීම ඉතා වැදගත්ය. කුමන වයසක වුව ද පසු වන අයකුගේ වැදගත් ම ආහාර වේල, උදේ ආහාර වේලය. මුළු රාත්‍රි කාලයේ ම ආහාරයක් නොගන්නා බැවින් උදේ ආහාර වේලක් නොලැබුණහොත් ඉක්මනින් ම රෝගී තත්ත්වයට පත් විය හැකිය. දිනපතා පාසල් යාමට පෙර පෝෂ්‍යදායී ප්‍රමාණවත් පරිදි ආහාර ගත යුතු ය. උදේ ආහාරය මිශ්‍ර ආහාර වේලක් විය ය. පිරිසිදු ජලය ද ප්‍රමාණවත් තරම් දිනපතා පානය කිරීමද ඉතා වැදගත් ය.

12. අප ආහාර කෑමෙන් පසු කැමවලට කුස තුළදී සිදුවන දේ.



13. උදැසන ආහාර නොගෙන පාසලට පැමිණීමෙන් සිදුවිය හැකි දේවල්.

- ❖ කුසගිනි දැනීම.
- ❖ ක්ලාන්ත ගතියක් ඇතිවීම.
- ❖ හිසේ කැක්කුම ඇතිවීම.
- ❖ බඩේ දැවිල්ලක් ඇතිවීම.

14. ආහාර ගැනීමට පෙර අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු

- ❖ පිරිසිදු වතුරෙන් අත් දෙක හොඳින් සෝදා ගැනීම.
- ❖ පිශානකට හෝ වෙනත් බඳුනකට හෝ ආහාර බෙදා ගන්නේ නම් හෝ බඳුන කලින් සෝදා ගැනීම
- ❖ තමාට ප්‍රමාණවත් පරිදි ආහාර බෙදා ගැනීම.
- ❖ වතුර බොන කෝප්පයට පිරිසිදු වතුර පුරවා තමන් අසලින් තබා ගැනීම.
- ❖ ආහාර ගත හැකි සුදුසු ස්ථානයක වාඩි වීම.

15. ආහාර ගන්නා අවස්ථාවේ අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු

- ❖ එහා මෙහා ඇවිදීමේ ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම.
- ❖ ආහාර ගන්නා විට අන් අය සමඟ අනවශ්‍ය ලෙස කතා කිරීම, ශබ්ද නඟා සිනාසීම ආදියෙන් වැළකී සිටීම.
- ❖ අන් අයගේ ආහාර බඳුන්වලට එබී නොබැලීම.
- ❖ ආහාර ගන්නා අතර අනෙක් ක්‍රියාවල නියැලෙන්නේ නැති ව ආහාරය ගැන පමණක් අවධානය යොමු කිරීම.
- ❖ ඇඟිලිවල පමණක් තැවරෙන සේ ආහාර මිශ්‍ර කිරීම.
- ❖ දෙතොල් වඩාත් විවර නොවන සේ ආහාර සැපීම.
- ❖ මුඛ වටා ආහාර තවරා නොගැනීම.
- ❖ ආහාර සැපීමේ දී තලු නොගැසීම.
- ❖ ආහාර ගිලීමට පෙර ප්‍රමාණවත් තරම් ඒවා සැපීම.
- ❖ අන් අයගේ භාජනවලට අත නොදැමීම.
- ❖ ආහාර වශයෙන් නොගන්නා කොටස් (අමු මිරිස් කැලි, ගොරකා කැබලි හා කුරුඳු කැබලි ආදිය) පිඟානේ පැත්තකින් තැබීම.
- ❖ වතුර බොන විට මේසය මතට හෝ බිමට හෝ නොහැලීම.

16. ආහාර ගැනීමෙන් පසු ඔවුන් අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු.

- ❖ පිඟානේ ඉතිරි වූ කොටස් කුණු දමන භාජනයට දැමීම.
- ❖ හිස් ආහාර පිඟාන හොඳින් සේදීම සහ තෙත මාත්තු කිරීම
- ❖ පිඟාන පරිස්සමින් ආපසු තැබීම.
- ❖ අත හා මුඛ පිරිසිදු කර ගැනීම.
- ❖ තමා වාඩි වූ පුටුව නිසි ලෙස සැකසීම.
- ❖ ආහාර ගත් ස්ථානය පිරිසිදු කිරීම.