

11 ශ්‍රේණිය

# ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

5 නිපුණතාව

1 වාරය



සුවෙන් පෙරට  
 e ඉගෙනුම් පියස  
 මිනුවන්ගොඩ අ. කලාපය

\* මෙහෙයවීම - ස. අ. අ. (තාක්ෂණ)

**එම්. කේ. ඩී. ඒ. අනුෂා තරංගනී මිය**

\* සැලසුම් කිරීම හා මග පෙන්වීම - ගුරු උපදේශක ගෘ. ආ. වි (මිනුවන්ගොඩ කොට්ඨාසය)

**ජී. සමරසේන මිය**

\* පාඩම සැකසුම හා ඉදිරිපත් කිරීම - මිනු /කොටුගොඩ ශ්‍රී රාහුල මහා විද්‍යාලයයේ ආචාර්ය

**එම්. ඩී. එන්. එන්. මුණගම මිය**

## නිපුණතාව 5

5 - ආහාර තෝරා ගැනීමේදී, ගබඩා කිරීමේදී හා සකස් කිරීමේදී ඒවයේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ පවත්වා ගනී.

## නිපුණතා මට්ටම 5.3

ආහාර තෝරා ගැනීමේදී, ගබඩා කිරීමේදී හා සකස් කිරීමේදී ඒවායේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැකගැනීමේ දුෂ්කරතා අවමකර ගැනීමට ක්‍රියාත්මක වෙයි.

## ඉගෙනුම් ඵල

ආහාර තෝරා ගැනීමේදී, ගබඩා කිරීමේදී හා සකස් කිරීමේදී ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා හඳුනාගනී.

ආහාර තෝරා ගැනීමේදී, ගබඩා කිරීමේදී හා සකස් කිරීමේදී ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා අවමකර ගැනීම සඳහා ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය පැහැදිලි කරයි.

# ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ පවත්වා ගැනීම

ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ:

පෝෂණ අගය

සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව

සහන්ධය

වයනය



සුවඳ

රසය

වර්ණය

ආහාර පරිභෝජනය සඳහා ගුණාත්මක බවින් යුතු ආහාර තෝරා ගතයුතු අතර, ගබඩා කිරීම, පිළියෙල කිරීම යන අවස්ථා වලදී ආහාරයේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ පවත්වා ගැනීම වැදගත් වේ.

- ආහාරයේ ගුණාත්මක බව පවත්වා ගැනීමේදී දුෂ්කරතා මතුවන අවස්ථා:

1. ආහාර තෝරාගැනීමේදී
2. ආහාර ගබඩා කිරීමේදී
3. ආහාර සකස් කිරීමේදී

# \* ආහාර තෝරා ගැනීමේදී මතුවන දුෂ්කරතා :

1. අලෙවිකරුවන්ගේ නොසැලකිලිමත් බව
2. ආර්ථික දුෂ්කරතා නිසා ගුණාත්මක ආහාර මිලදී ගැනීමට නොහැකිවීම.
3. ප්‍රමිතියෙන් තොර ආහාර වෙළඳපොළේ බහුල වීම.
4. ගුණාත්මක බව වැඩි ආහාර වර්ග තෝරාගැනීමට පාරිභෝගිකයින් දැනුවත් නොවීම.

# 1). අලෙවිකරුවන්ගේ නොසැලකිලිමත් බව :

\* අලෙවිය සඳහා ආහාර විවෘතව තැබීම.



\* අලෙවිකරුවන් තම පෞද්ගලික සෞඛ්‍යය හා ස්වස්ථතාව ගැන සැලකිලිමත් නොවීම.



# \* අපිරිසිදු ස්ථාන වල අලෙවිය.





\* ඉදුණු පලතුරු හා එළවළු තද හිරු එළියට නිරාවරණය කර විකිනීම.



\* වෙළඳ සැල් වල මැස්සන්, කැරපොත්තන්, මීයන් වැනි සතුන් බෝවීම.



\* ප්‍රමිතියෙන් තොර ක්ෂණික ආහාර අලෙවි කිරීම.

\* ලේබල් නොමැති පලදා වූ ඇසුරුම් සහිත ආහාර ද්‍රව්‍ය අලෙවිය.

## 2). ආර්ථික දුෂ්කරතා :

- \* ගුණාත්මක මිලදී ගැනීමට ආදායම ප්‍රමාණවත් නොවීම.
- \* ගුණාත්මක බවින් වැඩි ආහාර අධික මිලකින් යුක්තවීම.



\* පවුලේ සාමාජික සංඛ්‍යාව වැඩිවීම.



\* ස්වභාවික විපත් බලපෑමෙන් ආහාරවල මිල ඉහල යෑම.

\* ආහාර ද්‍රව්‍ය සුලභ නොවීම හා රට තුළ සමානව ව්‍යාප්ත නොවීම.

### 3). ප්‍රමිතියෙන් තොර ආහාර බහුල වීම:

- \* පරිභෝජනයට නුසුදුසු ආහාර හොඳ ආහාර වලින් ආවරණය කර විකිණීම.
- \* පලතුරු පැසීමට පෙර පොත්ත කහ පැහැ ගන්වා විකිණීම.



ශරීරයට අහිතකර ආකලන ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීම:

- \* බීම කහ පැහැ ගැන්වීමට මෙටනිල් කහ යෙදීම.
- \* දිලීර සෑදීම වැළැක්වීම සඳහා තනුක ෆෝමලීන් පෙහවු කඩදාසි ඇතිරීම.
- \* කල්තබා ගැනීම සඳහා ෆෝමලීන් යෙදීම.
- \* පැණිබීම රස කිරීම සඳහා සැකරින් යෙදීම.



ආහාරයේ ප්‍රමාණය වැඩි කිරීමට ආහාර බාල කිරීම:

වෙළඳ උපක්‍රම;

- \* ගම්මිරිස් බීජ වලට ගස්ලබු ඇට මිශ්‍ර කිරීම.
- \* කිතුල් පැණි වලට කරකළ සීනි, ඉදුණු ලාචුලු, හුඹස් මැටි මිශ්‍ර කිරීම.
- \* අබ බීජ වලට කුරක්කන් බීජ මිශ්‍ර කිරීම.
- \* කිරි වලට ජලය මිශ්‍ර කිරීම.
- \* මිරිස් කුඩු වලට ගඩොල් කුඩු, පාන් පිටි මිශ්‍ර කිරීම.
- \* තේ කුඩු වලට කසළ තේ හා වර්ණක මිශ්‍ර කිරීම

## 4). පාරිභෝගිකයින්ගේ දැනුම්වත් නොවීම:

- \* පාරිභෝගික ආරක්ෂණ පනත් පිළිබඳව නොදැනුවත් කම හා නොසැලකිලිමත් බව.
- \* ආහාර වල ප්‍රමිතිය පිළිබඳ දැනුවත් නොවීම.
- \* ආනයනික ආහාර වල ඇසුරුම් හා ලේබල් වෙනත් භාෂාවකින් තිබීම නිසා තේරුම් ගැනීමට නොහැකිවීම.



项目	每100ml	NRV%
能量	284kJ	3%
蛋白质	3.1g	5%
脂肪	3.7g	6%
碳水化合物	4.8g	2%
钠	62mg	3%
钙	100mg	13%



\* ආකර්ශණීය ආහාර ඇසුරුම්, වෙළඳ ප්‍රචාරණ වලට හා අලෙවිකරුවන්ගේ රැච්ම වලට පාරිභෝගිකයා හසු වීම.



ආහාර තෝරා ගැනීමේදී ඇතිවන දුෂ්කරතා අවම කර ගැනීම

- \* ප්‍රාදේශීය වශයෙන් බහුල ආහාර තෝරා ගැනීමට මුල්තැන දීම.
- \* නැවුම් හා ස්වභාවික ආහාර තෝරා ගැනීම.



\* හැකි හැමවිටම එළවළු පළතුරු ගෙවත්තේ වගා කිරීම.



\* කෘමි නාශක වලින් තොර ආහාර මිලදී ගැනීම.



**STOA WORKSHOP**  
PANEL FOR THE FUTURE OF SCIENCE AND TECHNOLOGY  
Wednesday 06.03.2019 - 14:00-16:30  
EUROPEAN PARLIAMENT, BRUSSELS  
ACTORS' SPHERE II BUILDING - ROOM 5E2  
https://www.stoa.europa.eu/sites/default/files/2019-03/03-2019-03-06-Workshop-Panel-for-the-Future-of-Science-and-Technology.pdf

**Farming without agro-chemicals**

Can we grow without using herbicides, fungicides and insecticides?

CHAIR  
**Arthur McBRIDE**, ICRP

THE WORKSHOP WILL ENCOMPASS FOUR PERSPECTIVES:

- A scientific assessment
- The viewpoint from conventional agriculture
- Consumer perception
- The stance of organic farmers

EPFRS | European Parliamentary Research Service



\* ආහාරයේ ප්‍රමිතිය ගැන සැලකිලිමත් වීම.



\* ලේබලයේ සඳහන් වියයුතු කරුණු පිළිබඳව විමසිලිමත් වීම.





\* අලෙවිකරුවන් කිරුම් මිනුම් උපකරණ භාවිත කිරීමේදී පාරිභෝගිකයින් ඒ කෙරෙහි අවධානයෙන් සිටීම.



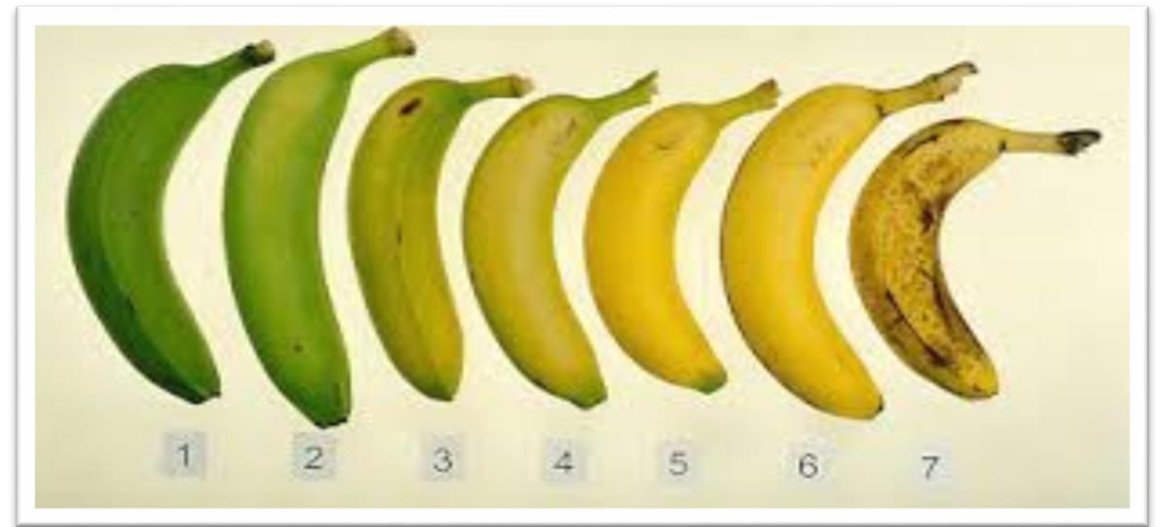
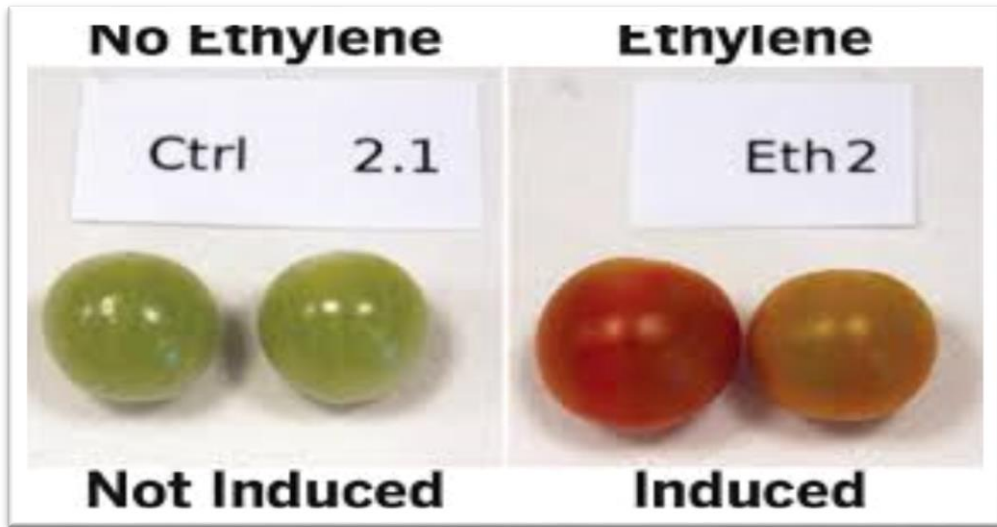




alamy stock photo



\* වායු ගතකර පැහැගැන්වූ පළතුරු මිලදී නොගැනීම.

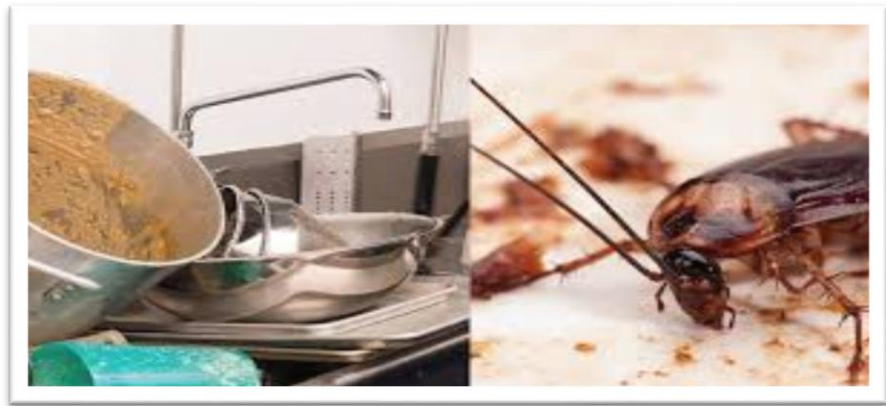


\* ආකර්ෂණීය ඇසුරුම් හා වෙළඳ ප්‍රචාරණ වලට නොරැඳවීම.



2). ආහාර ගබඩා කිරීමේදී ගුණාත්මක බව පවත්වා ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා. ආහාර අලෙවි කරන තෙක් හෝ පරිභෝජනය කරන තෙක් තැන්පත් කර තැබීම ගබඩා කිරීමයි. ගබඩා කිරීමේදී ගුණාත්මක බවට හානිවන අවස්ථා.

\* ගබඩා කිරීමේදී අපිරිසිදු ස්ථාන යොදා ගැනීම.



\* ගබඩා කිරීම සඳහා උචිත තාක්ෂණික ක්‍රම නොමැති වීම.

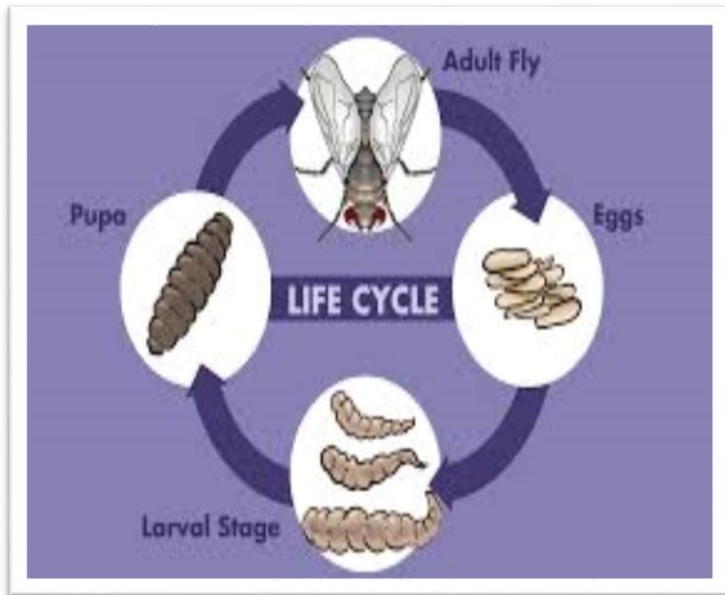
\* ආහාර ද්‍රව්‍ය ඇසුරුම් කිරීම සඳහා නිවැරදි ප්‍රමිතියෙන් තොර ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීම.



\* එළවළු හා පලතුරු එකට ගබඩා කිරීම.



\* එදිනෙදා නරක් වන ද්‍රව්‍ය නිසිලෙස බැහැර නොකිරීමෙන් කෘමි පලිබෝධ වලට හිතකර පරිසරයක් ඇතිවීම.



• ගබඩා කිරීමේ අක්‍රමිකතා:

\* ඉඩකඩ සීමිත වීම - ගබඩාවක් නොමැතිවීම නිසා ආහාර ද්‍රව්‍ය පරිසරයට නිරාවරණය කර තිබීම.





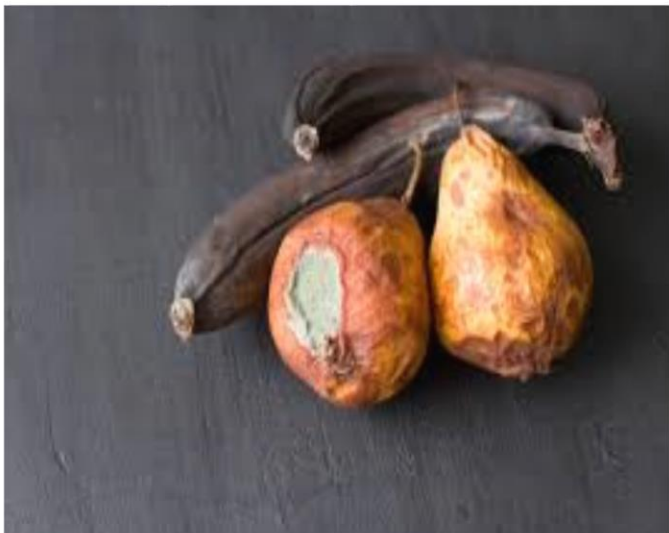
\* වායු සංසරණයේ දුර්වලතා.



shutterstock.com • 1450330313



shutterstock.com • 1075898519



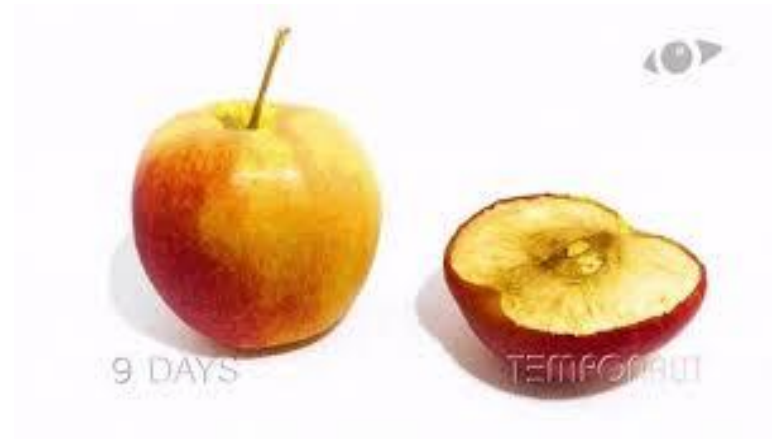
shutterstock.com • 1315903214



\* ගීතනය හා අධි ගීතනයේ දුෂ්කරතා. - ගීතනය; අධි ගීතනය, ගීතනය හා සිසිල් වශයෙන් කොටස් තුනකට බෙදා දැක්විය හැක.



\* විදුලිය වරින්වර ඇත හිටීම, විදුලි බිල අඩු කිරීමට ගිතකරණය විසන්ධි කිරීම නිසා ආහාර වල ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක හැනීමට දුෂ්කරතා ඇතිවේ.



\* ක්ෂුද්‍රජීවී වර්ධනය වීම.



• සැකසූ ආහාර වල ඇසුරුම් හා ලේබල් වල අඩුපාඩු.

ආහාරය පිළිබඳව පාරිභෝගිකයා දැනුවත් කිරීම සඳහා ලේබලය යොදා ගැනේ. ආහාරයේ නිෂ්පාදිත දිනය, කල් ඉකුත්වීමේ දිනය, ආහාරයේ බර, මිල, නිෂ්පාදකයාගේ නම හා ලිපිනය, සන්නාම නාම, අඩංගු ද්‍රව්‍ය ලේබලයක අඩංගු විය යුතුය.

**Holtby Naturals**

**Supplement Facts**

Serving Size: 2 capsules

Amount Per Serving	% DV
Calcium (as Calcium Hydroxycitrate)	80 mg 8%**
Potassium (as Potassium Hydroxycitrate)	80 mg 2%**
Garcinia Cambogia Fruit Rind Extract (60% Hydroxycitric Acid)	1600 mg *

\*\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.  
\* Daily Value (DV) not established

**Other Ingredients:** Vegetable Cellulose (non-gelatin vegetarian capsules).

**Zero fillers, zero binders, zero artificial ingredients. Promotes Healthy Weight Loss\***

**Suggested Use:**  
As a dietary supplement, adults take 1 veggie capsule 30-60 minutes before meals two times daily (before lunch and dinner) with an 8oz. glass of water on an empty stomach.

If you are pregnant, nursing or on prescription medication, consult your physician before use. Discontinue use if adverse reactions occur. Do not use if safety seal is broken or missing. CLOSE TIGHTLY AND KEEP OUT OF REACH OF CHILDREN.

60% HCA

*Signature*

**GARCINIA CAMBOGIA**

**Advanced Natural Slimming Blend**

- ✓ Suppresses Appetite\*
- ✓ Reduces Belly Fat\*

- ✓ Blocks Fat Production\*
- ✓ Increases Metabolism\*
- ✓ No Side Effects\*

100% PURE & NATURAL


60 Veggie Capsules  
Natural Dietary Supplement



\*This statement has not been evaluated by the Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease.

Distributed by:  
Holtby Naturals  
Bozeman, Montana 59715



6 17724 35438 0



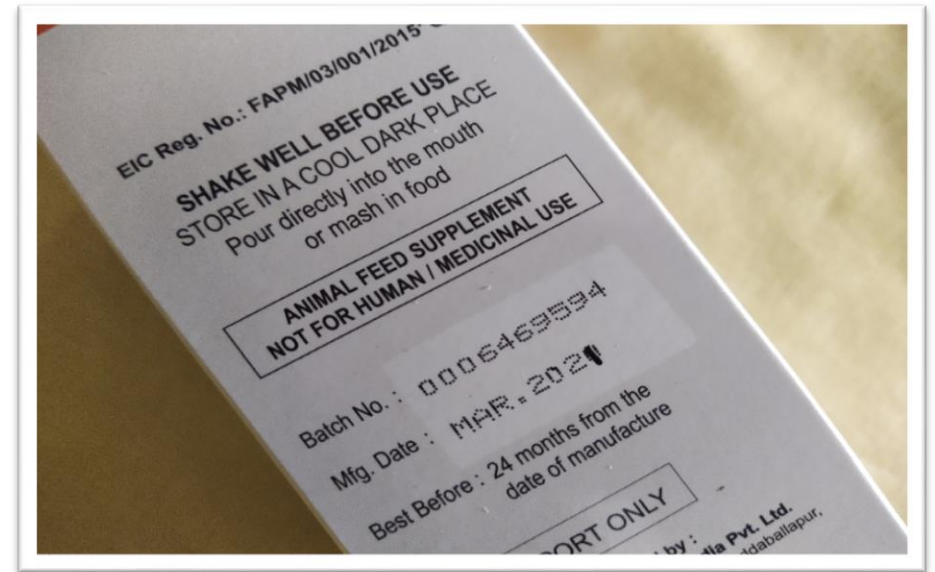






- ඇසිරුම් හා ලේබල් වල අඩුපාඩු හේතුවෙන් ආහාර වල ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමට දුෂ්කරතා ඇතිවේ.
  - \* ඇසුරුම් නියමිත පරිදි සිල් කර නොතිබීම.
  - \* ලේබලය නිවැරදිව ඇසුරුම් වල සවිකර නොතිබීම.



- මුද්‍රණය කර ඇති මිල හා කල් ඉකුත්වීමේ දිනය වෙනස් කිරීම.
- ඇසුරුම් සඳහා තාක්ෂණික දැනුම උපයෝගී කර නොගැනීම.



\* ලේබලයේ ඇති තොරතුරු පාරිභෝගිකයාට කියවා ගත නොහැකි වීම හා වෙනත් හානිවලින් සඳහන්ව තිබීම.



### 营养成分表

项目	每100ml	NRV%
能量	284kJ	3%
蛋白质	3.1g	5%
脂肪	3.7g	6%
碳水化合物	4.8g	2%
钠	62mg	3%
钙	100mg	13%



- ගුණාත්මක බව ආරක්ෂාවන පරිද්දෙන් ආහාර ගබඩා කිරීමේදී ඇතිවන දූෂ්කරතා අවම කර ගැනීම.
- වායු සංසරණය සිදුවන පරිදි ආහාර ඇසුරුම් කිරීම.



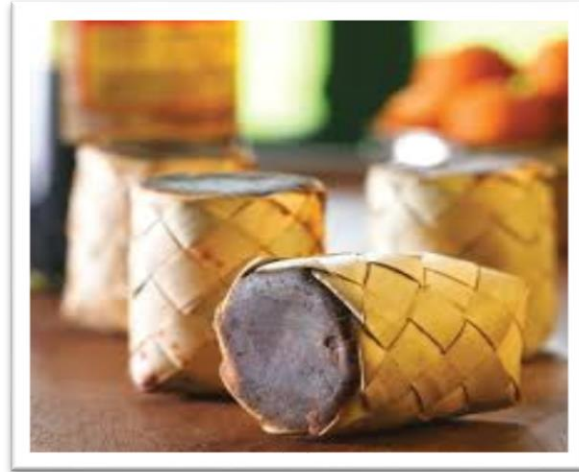
\* මස් මාළු වල අනවශ්‍ය කොටස් ඉවත්කර, පිරිසිදු කර, අවශ්‍ය ප්‍රමාණ අනුව වෙන් වෙන්ව අසුරා අධි ශීතකරණයේ තැන්පත් කිරීම.



\* අපූරුම හොඳින් සිල් කිරීම.



\* ආහාරයට සුදුසු පරිදි ගස්කීමක් ඇසුරුම් භාවිතය.



- ආහාර ද්‍රව්‍ය නිර්දේශිත පරිදි ගබඩා කිරීමට කටයුතු කිරීම.
- උදා: ආහාර හොඳින් වේලා තිබීම හා එකට ගොඩගසා තැබීම.

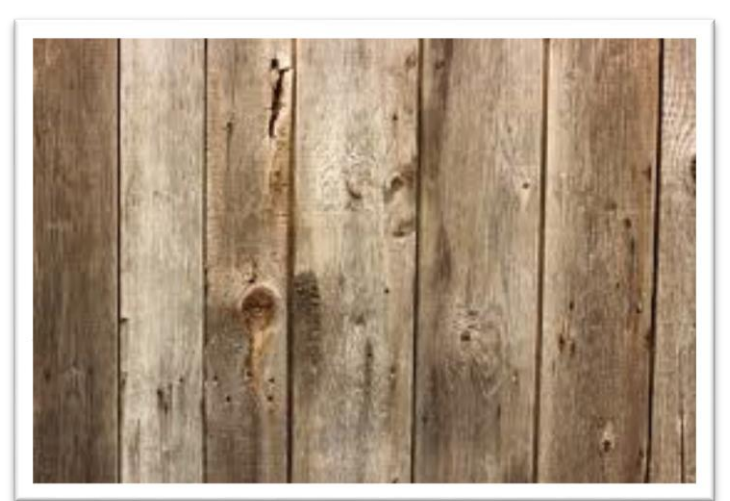


### 3. ආහාර සකස් කිරීමේදී ගුණාත්මක ලක්ෂණ පවත්වා ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා.

- \* නිවරදි මෙවලම් හෝ උපකරණ නොමැතිවීම හෝ හාවිත නොකිරීම
- \* උණුසුමට ඔරොත්තු නොදෙන ජලාස්ථික් ද්‍රව්‍ය ආහාර පිසීම සඳහා හාවිත කිරීම.
- \* ආම්ලික ආහාර සකස් කිරීමේදී ලෝහ බඳුන් හාවිත කිරීම මගින් ආහාර විෂවීම.



- විවිධ ආහාර එකම පෘෂ්ඨය මත තබා කැපීම මගින් ආහාර නරක් වීම.



- උචිත ලෙස තාපය පාලනය කළ නොහැකිවීම.
  - \* ආහාරය වැඩිවේලාවක් පිසීම නිසා ආහාරය විනාශ වීම.





\* දැඩි කාපයේ පිසීම නිසා පෝෂ්‍ය දායි බව, ස්වභාවික වර්ණය හා රසය අඩුවීම.

\* සමහර ආහර ප්‍රමාණවත් තරම් නොපිසීම නිසා ජීර්ණයට අපහසු වීම.



- ආහාර සකස් කිරීමේ දී ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා අවම කිරීම.
- \* අමුචෙන් ආහාරයට ගත හැකි ඵලවලු හා පලතුරු අමුචෙන් ආහාරයට ගැනීම.



shutterstock.com - 456246124



alamy stock photo



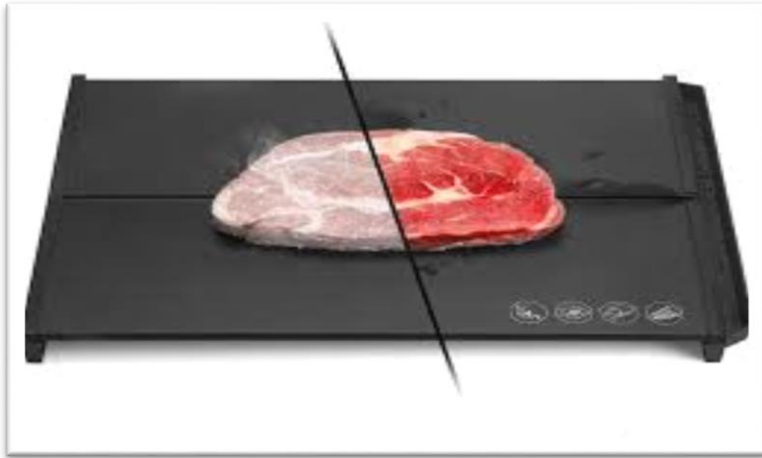
shutterstock.com - 130834526



\* ආහාර පිළියෙල කිරීමට පෙර දැන්, බඳුන්, උපකරණ, මෙවලම් හොඳින් පිරිසිදු කර ගැනීම.



\* අධි ශීතනය තුළ බහා තැබූ ආහාර සකස් කිරීමට පෙර තුහින ඉවත් කිරීමට තැබීම.



\* ජීවන උදුන භාවිතය, ක්ෂුද්‍ර තරංග උදුන වැනි නවීන මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ ආහාර පිසීම සඳහා භාවිත කිරීම.

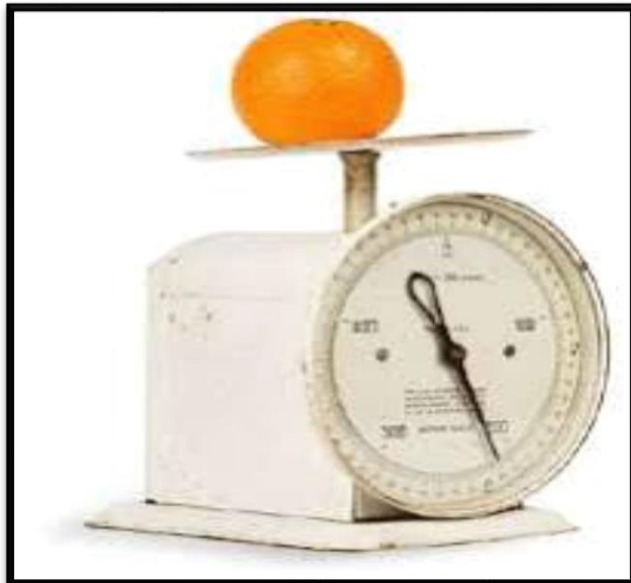


2 Litre Pressure Cooker



\* ආහාර සකස් කිරීම සඳහා සුදුසු උපකරණ භාවිතය.





## Measuring Tools

- **Mass Scale** – use to measure the mass of an ingredient; can be operated manually or digitally

The image shows two types of mass scales on a wooden surface. On the left is a manual mechanical scale with a white base and a circular dial with a needle. On the right is a digital scale with a white base, a flat weighing platform, and a red digital display. To the left of the scales, a red and white checkered ribbon is tied around a bundle of wooden spoons.