සුවෙන් පෙරට

e ඉගෙනුම් පියස

මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - මිනුවන්ගොඩ
மண்டல கல்வி அலுவலகம் - மினுவாங்கொட
Zonal Education Office - Minuwangoda

වාරය - 03 වාරය		
ශ්‍රේණිය :11ශ්‍රේණිය	විෂයය :ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව	පාඩම :නිපුණතාවය-07- විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා උචිත ලෙස ආහාර පිළිගන්වයි. 7.1 -පවුලේ අවශ්‍යතා සඳහා උචිත ලෙස ආහාර පිළිගන්වයි

ආහාර පිළිගැන්වීම

ආහාර පිළිගැන්වීම ඒ ඒ සංස්කෘතින්ට අනුව සිදුකල හැකිය. ඒ අනුව,

1) පෙරදිග සංස්කෘතියට අනුව ආහාර පිළිගැන්වීම.
   - සිංහල
   - දෙමළ
   - මුස්ලිම්

2) අපරදිග සංස්කෘතියට අනුව ආහාර පිළිගැන්වීම.
   - ඇමෙරිකන් ක්‍රමයට අනුව ආහාර පිළිගැන්වීම.
   - ප්‍රංශ ක්‍රමයට අනුව ආහාඅර පිළිගැන්වීම.
   - ජර්මන් ක්‍රමයට අනුව ආහාර පිළිගැන්වීම.
   - බුෆේ ක්‍රමයට අනුව ආහාර පිළිගැන්වීම
   - රුසියානු ක්‍රමයට අනුව ආහාර පිළිගැන්වීම
   - ඉංග්‍රීසි ක්‍රමවේදය අනුව ආහාර පිළිගැන්වීම

පවුලේ අවශ්‍යතා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීම.

1.පවුලේ සාමාජිකයින් සඳහා දෛනික ආහාර වේල් පිළිගැන්වීම.

- වයස් මට්ටම් [ළදරු,ළමා,යොවුන්,වැඩිහිටි,මහලු]
- පුද්ගල අවශ්‍යතා
- දෛනික ක්‍රියාකාරකම් ,පිළිබඳව සැළකිලිමත් විය යුතුය.
- සාමාජිකයින් සංඛ්‍යාව

2.ආගන්තුකයන් සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීම.

- ඔවුන් පැමිණි වේලාව
- ප්‍රියජනක ලෙස ආහාර පිළිගැන්වීම. පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය් යුතුය.

3. රෝගීන්ට ආහාර පිලිගැන්වීම.එහිදී,

- රෝගී තත්වය
- ඇවිදීමේ අපහසුතා සැලකිල්ලට ගතයුතුය.ඇවිදීමේ අපහසුතා ඇත්නම් රෝගී බන්දේසියක තබා ආහාර පිළිගැන්වීම.

4.කුඩා දරුවන් සඳහා ආහාර පිලිගැන්වීම.

- ප්‍රියජනක වීම
- ආකර්ශණීය වීම/ අලංකාර වීම.

5.රැකියාවට/ පාසලට/වෙනත් ස්ථානයකට රැගෙන යාමේදී,

- රැගෙන යාමට පහසුවීම
- සුදුසු ලෙස ඇසුරුම් කර තිබීම.
- පිරිසිදු වීම.
- ක්‍රමවත් බව.

ආහාර පිළිගැන්වීමේදී අවධානය යොමුකළ යුතු කරුණු.

1. ආහාර පිළිගන්වන ස්තානයේ පවිත්‍රතාව.
2. පිළිගැන්වීමට භාවිතා කරන උපකරණ, මෙවලම්,හා ද්‍රව්‍ය වල පවිත්‍රතාවය.
3. අලංකාර හා ප්‍රියජනක ලෙස ආහාර පිළිගැන්වීම.
4. ආහාර ගන්නා තැනැත්තා අපහසුතාවයට පත් නොවන ලෙස ආහාර පිළිගැන්වීම.

පෙරදිග සංස්කෘතිය යටතේ ආහාර පිළිගැන්වීමට මේසය සැකසීම.

1. *මේස ඇතිරිල්ල*
2. *අත් පිස්නාව*
3. *පිගාන*
4. *අත් සෝදන කෝප්පය*
5. *වතුර වීදුරුව*
6. *ප්‍රධාන ආහාරය සඳහා බඳුන*
7. *ව්‍යංජන දීසි*
8. *ප්‍රධාන ආහාරය සඳහා හැන්ද*
9. *ව්‍යංජන සඳහා හැදි.*

ද්‍රවිඩ සංස්කෘතියට අනුව ආහාර පිළිගැන්වීම

❖ දැකිය හැකි ලක්ෂණ-

- පවුලේ සාමාජිකයන් බිම පැදුරක් එළා එකට ආහාර ගැනීම.
- ආගන්තුකයින් සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේදී පැදුර මත සුදු රෙද්දක් එලා ඒමත කෙසෙල් කොළ අතුරා ආහාර පිළිගැන්වීම.

පෙරදිග මුස්ලිම් සංස්කෘතිය අනුව ආහාර පිළිගැන්වීම.

දැකිය හැකි ලක්ෂණ -

- බිම පැදුර එලා සුදු රෙද්ද මත සහන් පිගාන [පළගාන] තබා පවුලේ සාමාජිකයින් ඒ වටා හිඳගෙන එකට ආහාර ගැනීම.
- උත්සව අවස්ථා වලදී කාන්තාවන් පිරිමි වෙන වෙනම සහන් පිගාන වටා හිඳ ආහාර ගැනීම.

අපරදිග සංස්කෘතිය අනුව ආහාර පිළිගැන්වීම

- **පෞද්ගලික කවරය**
- **සුප් හැන්ද**
- **පිහිය**
- **ආහාර ගන්නා පිගාන**
- **හැන්ද**
- **ආහාර ගන්නා පිගාන**
- **ගෑරුප්පුව**
- **අත්පිස්නාව**
- **වතුර වීදුරුව**
- **අතුරුපස හැන්ද / ගෑරුප්පුව**
- **පැති පිගාන**

අපරදිග ක්‍රමයට මේසය සැකසීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු

1. ස්ථානයේ / උපකරණ /ද්‍රව්‍ය වල පිරිසිදු බව
2. ආහාර ගැනීමට එක් පුද්ගලයෙකුට 20’- 22’ අතර ඉඩ ප්‍රමාණයක් තැබීම.
3. පෞද්ගලික කවරය ඇතිරීමේදී මේසය අද්දර සිට 1’ ඇතුලතින් ඇතිරීම.
4. පිහිය,හැදි,ගෑරුප්පු ඒවා භාවිතා වන පිළිවෙල අනුව පිටත සිට ඇතුලතට [පිගාන දෙසට]තැබීම
5. පිහියේ තියුනු පැත්ත පිගාන දෙසට හරවා තැබීම.
6. පිගානට වම්පසින් ගෑරුප්පුව තැබීම.
7. පිහිතලයේ තුඩ ඉදිරිපසින් වතුර වීදුරුව තැබීම.
8. උසින් අඩු සුවඳ නොවිහිදෙන මල් /එළවලු/පළතුරු සැකසුමක් තැබීම.
9. අත් පිස්නාව නවා පිගාන මත හෝ ගෑරුප්පුවට වම් පසින් තැබී

අනු ඇතිරිල්ල

මේස රෙද්දට උඩින් කර්ණාකාර හැඩයට දමන ලද ඇතිරිල්ලයි.

අනු ඇතිරිල්ල දැමීමේ අරමුණු -

- ප්‍රධාන මේස ඇතිරිල්ල අපවිත්‍ර වීමෙන් වළක්වා ගැනීම.
- මේසය මත තිබෙන උපකරණ ලිස්ස යාමෙන් වළක්වා ගැනීම.
- අලංකාර බව.

අපරදිග සංස්කෘතියට අනුව ආහාර පිළිගැන්වීමේදී අවශ්‍ය භාණ්ඩ,උපකරණ හා මෙවලම්;

වතුර වීදුරුව

සුප් හැන්ද

සුප් බඳුන

ලුණු/ගම්මිරිස්

ගෑරුප්පු

බටර් පිහිය

අපරදිග ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම.

1. ඇමෙරිකන් ක්‍රමවේදය

   අවධානය යොමු විය යුතු කරුණු

   - කලින් මුලුතැන්ගෙය තුලදී ආහාර බෙදන ලද පිගන් අමුත්තන් වෙත පිළිගැන්වීම.
   - ආහාර පිළිගන්වන්නා ඔර්ලෝසු මුහුණතේ කටු කැරකෙන දිශාවට අනුව යමින් ආහාර පිළිගැන්වීම.
   - කාන්තාවන්ට හා කුඩා දරුවන්ට මුලින්ම ආහාර පිළිගැන්වීම.

2. ප්‍රංශ ක්‍රමවේදය

   අවධානය යොමුවිය යුතු කරුණු

   - සකස් කල ආහාර සංග්‍රාහකයාට වම් අත පැත්තෙන් පෙන්වා අනුමැතිය ලබාගැනීම.
   - ආසන්නයේ සිටින කාන්තාවගේ සිට ඔර්ලෝසු මුහුණතේ කටු කැරකෙන දිශාවට අනුව යමින් ආහාර පිළිගැන්වීම.

3. ජර්මන් ක්‍රම වේදය

   - ශ්‍රිලංකාවේ ආහාර පිළිගැන්වීමට සමානය.
   - ආහාර බඳුන් මේසය මත තබන අතර සංග්‍රහකයාට තමන්ට අවශ්‍ය දෑ බෙදාගනු ලබයි.

4. බුෆේ ක්‍රමවේදය

- අමුත්තන්ගේ ප්‍රමාණයට සකස් කල ආහාර ,මේසයක් මත තබනු ලබයි.
- තමාට රුචි පරිදි අමුත්තන් අහාර බෙදා ගනු ලබයි.

- **පවුලේ විවිධ අවශ්‍යතා සදහා ආහාර පිළිගැන්වීම**

අමුත්තෙක් සදහා වතුර වීදුරුවක්/බීම වීදුරුවක් පිළිගැන්වීම.

- තේ කෝප්පයක් පිළිගැන්වීම.

- තේ කට්ටලයක් භාවිතා කර තේ පිළිගැන්වීම.

- ටී ට්‍රොලියක තබා ආහාර පිළිගැන්වීම.

- රෝගියෙකු සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීම.

ආහාර පිළිගන්වීමේදී පිළිපැදිය යුතු සිරිත් විරිත්

i. **තමාට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ආහාර බෙදා ගැනීම.**
ii. **ඉඳුල් අතින් ආහාර බෙදා නොගැනීම.**
iii. **සියලු දෙනා ආහාර ගැනීම අවසන් වන තෙක් අසුනින් නොනැගිටීම.**
iv. **ආහාර බදා ගැනීමේ දී සහ ආහාර ගැනීමේදී ශබ්ද නොනගින ලෙස මෙවලම් භාවිතා කිරීම.**
v. **සංග්‍රහයකයාට අවසානයේදී ආහාර පිළිගන්වනු ලැබේ.**
vi. **ආහාර පිළිගැන්වීම වම් පසින්ද,ඉඳුල් බඳුන් ඉවත් කිරීම දකුණු පසින්ද සිදු කරනු ලබයි.**
vii. **ආහාර මේසයේ සිටියදී ඉන් ඉවත්ව යාමට අවශ්‍යනම් අවසරගෙන ඉවත්ව යාම.**

සුවෙන් පෙරට

e ඉගෙනුම් පියස

මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - මිනුවන්ගොඩ
Zonal Education Office - Minuwangoda

වාරය - 03 වාරය		
ශ්‍රේණිය :11ශ්‍රේණිය	විෂයය :ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව	පාඩම :නිපුණතාවය-07 විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා උචිත ලෙස ආහාර පිළිගන්වයි.

ඇගයීම - 01

I. පවුලේ අවශ්‍යතා අනුව ආහාර පිළිගැන්වීමමේදී ආහාර පිළ්ගැන්විය හැකි ආකාර 02ක් ලියන්න.
II. පෙරදිග සංස්කෘතියට අනුව අහාර පිළිගැන්විය හැකි ආකාර 02ක් ලියන්න.
III. අපෙරදිග සංස්කෘතියට අනුව ආහාර පිළිගැන්විය හැකි ආකාර 02ක් ලියන්න.
IV. පවුලේ අවශ්‍යතා අනුව අහාර පිළිගැන්වීමට සිදුවන අවස්ථා 02ක් ලියන්න.
V. ආගන්තුකයෙක් සදහා ආහාර පිළිගැන්වීමේදී සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02ක් ලියන්න.
VI. ද්‍රවිඩ සංස්කෘතියට අනුව ආහාර පිළිගැන්වීමේදී දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ 02ක් ලියන්න.
VII. මුස්ලිම් සංස්තිය අනුව ආහාර පිළිගැන්වීමේදී ආහාර ගන්න පලගන හදුන්වන නම කුමක්ද?
VIII. පෞද්ගලික කවරය යනු කුමක්ද?
IX. අනු ඇතිරිලි යෙදීමේ වාසි 02ක් දක්වන්න.
X. ඇවිදීමෙ අපහසුතා ඇති රෝගියෙකුට ආහාර පිළිගැන්විය හැකි ආකාරය කුමක්ද?

ඇගයීම - 02

I. පෙරදිග සංස්කෘතිය අනුව මේසයක් සැකසීම සංකේත අනුව ඇද දක්වන්න.
II. අපෙරදිග සංස්කෘතිය අනුව මේසයක් සැකසීම සංකේත සමග ඇද දක්වන්න.

ඇගයීම - 03

I. අපෙරදිග ක්‍රමයට මේසය සකසන විට පහත් උපකරණ තැන්පත් කිරීමේදී සැළකිය යුතු කරුනු මොනවාද?

- පෞද්ගලික කවරය -
- පිඟිය -
- ගෑරුප්පුව -
- අත් පිස්නාව -
- වතුර වීදුරුව -
- අතුරුපස හැන්ද/ගෑරුප්පුව -

ඇගයීම - 04

I. ආහාර පිළිගැන්වීමේදී සැළකිය යුතු කරුණු.
II. අපෙරදිග ආහාර පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම 04ක්.
III. ආහාර ගැනීමේදී පිළිපැදිය යුතු සිරිත් විරිත් ලියන්න.
IV. අමුත්තෙක් සදහා තේ කෝප්පයක් පිළිගන්වන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.

සැකසුම - **A.P.P.C.**රාජකරුණා
මිනු කෝන්ගොඩමුල්ල සාන්ත අන්තෝනි ක.ද්වි විදුහල .