සවයෙන් පෙරට අපි එකට
ළ ඉගෙනුම් පාසල
හොරණ අධ්‍යාපන කලාපය

ශ්‍රේණිය	විෂයය	වාරය	පාඩම
11	ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව	1 වාරය	ආහාර වල ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමේදී ඇති වන දුෂ්කරතා අවම කර ගැනීම

සැකසුම ආර් පී අයිරාංගනී ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා ගුරු උපදේශිකා

ආහාර වල ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමේදී ඇති වන දුෂ්කරතා අවම කර ගැනීම

ආහාර වල ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමේදී ඇති වන දුෂ්කරතා

- ආහාර තොරා ගැනීමේදී මතුවන දුෂ්කරතා
- ආහාර ගබඩා කිරීමේදී මතුවන දුෂ්කරතා
- ආහාර සකස් කිරීමේදී මතුවන දුෂ්කරතා

ආහාර තොරා ගැනීමේදී මතුවන දුෂ්කරතා

- ආහාර අලෙවි කරන්නන්ගේ නොසැලකිලිමත් බව
- ආර්ථික දුෂ්කරතා
- ආහාර ප්‍රමිතියෙන් තොර වීම
- පාරිබෝගිකයන්ගේ නොදැනුවත් කම

ආර්ථික වාසියක් ලබා ගැනීමේ ප්‍රධාන අරමුණ හේතුවෙන් ආහාර අලෙවිකරුවන්ගේ නොසැලකිලිමත් ලෙස සිද්ධ කරන අහිතකර ක්‍රියා මොනවාද

- අලෙවිය සඳහා ආහාර විවෘතව තැබීම
- අලෙවිකරුවන් පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය ස්වස්ථතාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් නොවීම
- අපිරිසිදු ස්ථාන වල ආහාර අලෙවිය
- ඉදුනු පළතුරු එළවළු තද හිරු එළියට නිරාවරණය කර විකිණීම හා ඒවායේ නැවුම් බව ආරක්ෂා කර ගැනීමට උනන්දු නොවීම
- ලේබල් නොමැති පලුදු වූ ඇසුරුම් සහිත ප්‍රමිතිය සඳහන් කර නොමැති ආහාර ද්‍රව්‍ය ප්‍රදර්ශණය කිරීම

ගුණාත්මක බවින් යුතු ආහාර ලබා ගැනීමට නොහැකි වන අවස්ථා සදහන් කරන්න

- පවුල් සාමාජික සංඛ්‍යාව වැඩි වීම නිසා ගුණාත්මක ආහාර මිලදීගැනීමට ආදායම් ප්‍රමාණවත් නොවීම
- සමහර ආනායනික ආහාර අධික මිලකින් යුක්ත වීම
- ස්වභාවික විපත් බලපෑමෙන් ආහාර ද්‍රව්‍ය මිල ඉහළ යාම
- ආහාර ද්‍රව්‍ය සුලභ නොවීම හා විධිමත් ලෙස රට තුළ ආහාර ව්‍යාප්ත නොවීම නිසා ආහාර වල මිල වැඩි වීම
- ආහාර ද්‍රව්‍යවල නිෂ්පාදන වියදම වැඩි වීම නිසා ඒවායේ මිල ඉහළ යාම
- ආහාර ද්‍රව්‍ය සුලභ නොවීම නිසා ප්‍රමිතියෙන් තොර ආහාර මිලදී ගැනීමට සිදු වීම

ප්‍රමිතියෙන් තොර ආහාර වෙළඳපොළෙහි බොහෝ සේ ඇත ඒ සඳහා බලපා ඇති කරුණු

- පරිභෝජනයට නුසුදුසු ආහාර හොඳ ආහාර වලින් ආවරණය කර විකිණීම
- පලතුරු පැසීමට පෙර පොත්ත කහ පාට ගන්වා විකිනීම
- ශරීරයට අහිතකර ආකලන භාවිත කිරීම
- ආහාරයෙහි ප්‍රමාණය වැඩි කිරීමට ආහාර බාල කිරීම

ආහාර ද්‍රව්‍ය වල ප්‍රමාණය වැඩි කිරීම සඳහා වෙළෙඳුන් යොදන උපක්‍රම

- ගම්මිරිස් බීජ වලට ගස්ලබු බීජ මිශ්‍ර කිරීම
- කිතුල් පැණි වලට කර කල සීනි ඉදුනු ලාවුලු හුඹස් මැටි වැනි ද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර කිරීම
- අඹ ඇටවලට කුරක්කන් ඇට මිශ්‍ර කිරීම
- කිරි වලට ජලය මිශ්‍ර කිරීම
- මිරිස් කුඩු වලට ගඩොල් කුඩු පාන් පිටි මිශ්‍ර කිරීම

පාරිභෝගිකයින්ගේ නොදැනුවත්කම හේතුවෙන් ආහාරවල ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමට නොහැකි වී ඇත්තේ ඇයි

- පාරිබොගික අනපනත් පිළිබදව නොදැනුවත් කම
- නිසි ප්‍රමිතියෙන් යුත් ආහාර තොරා ගැනීමට උනන්දු නොවීම
- ආනයනික ආහාර වල ඇසුරුම හා ලේබල් වෙනත් භාෂාවකින් තිබීම නිසා තේරුම් ගැනීමට නොහැකි වීම
- ආකර්ෂණීය වෙළද ඇසුරුම් හා වෙළද ප්‍රචාර වලට හා අලෙවි කරුවන්ගේ රැවටීම් වලට හසු වීම
- ක්ෂණීකව ඉදවන ලද පළතුරු හදුනාගත නොහැකි වීම
- මිල අඩු පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ ආහාර ගැන නොදැනුවත් කම

ගුණාත්මක බවින් යුත් ආහාර තෝරා ගැනීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු

- ප්‍රාදේශීය වශයෙන් බහුල ආහාර තෝරා ගැනීමට මුල් තැන දීම
- නැවුම් හා ස්වභාවික ආහාර තොරා ගැනීම
- කෘමි නාශක වලින් තොර ආහාර මිලදී ගැනීම හෝ එළවළු පලතුරු වගා කිරීම
- ආහාර ප්‍රමිතිය පිළිබද සැලකිලිමත් වීම
- ලේබනයේ සදහන් විය යුතු කරුණු පිළිබද සැලකිලිමත් වීම
- ආකර්ෂණීය වෙළද ප්‍රචාර වලට නොරැවටීම
- වායු ගත කර පැහැ ගැන්වූ පලතුරු මිලදී නොගැනීම

ආහාර ගබඩා කිරීමේදී ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමට බලපා ඇති දුෂ්කරතා

- ආහාර ගබඩා කිරීමට අපිරිසිදු ස්ථාන යොදා ගැනීම
- ගබඩා කිරීම සඳහා උචිත තාක්ෂණික ක්‍රම නොමැති වීම
- ආහාර ඇසුරුම් කිරීම සඳහා නිවැරදි ප්‍රමිතියෙන් තොර ද්‍රව්‍ය භාවිතා කිරීම
- එළවළු හා පළතුරු එකට ගබඩා කිරීම
- ප්‍රමිතියෙන් තොර ද්‍රව්‍ය ගබඩා කර තබා ගත නොහැකි වීම
- නිසි ලෙස ගබඩා නොකරන ලද ද්‍රව්‍ය මිලදී ගැනීම

ආහාර ගබඩා කිරීමේදී දුෂ්කරතා වලට මුහුණ දෙන්නේ කුමණ හේතු නිසාද

- ඉඩකඩ සීමිත වීම
- වායු සංසරණයේ දුර්වලතා
- ශීතනය හා අධි ශීතනයේ දුර්වලතා

ආහාර ගබඩා කිරීමේදී ඉඩකඩ සීමිත වීම නිසා පැන නගින ගැටලු

- ගබඩා පහසුකම නොමැති හෝ සීමිත වීම නිසා ආහාර අවට පරිසරයට නිරාවරණය වීම
- නුසුදුසු ස්ථාන වල පවා ගබඩා කිරීමට සිදු වීම
- ආහාර ද්‍රව්‍ය හා ඇතැම් පළිබෝධ නාශක එකට ගබඩා කිරීම
- නිසි ලෙස ප්‍රවාහනය නොකිරීම නිසා ආහාර ඇතැම් පළිබෝධ නාශක එකට ගබඩා කිරීම
- ණිසි ලෙස ප්‍රවාහනය නොකිරීම නිසා ආහාර තැලීම හා තද උෂ්ණත්වයට භාජනය වීම

වායු සංසරණයේ දුර්වලතා නිසා ආහාරයේ තත්වයට හානි සිදුවන අකාර

- වායු සංසරණය නොවන ආකාරයට ගබඩා කිරීම නිසා වර්ණය හා වයවය වෙනස් වීම
- වායු සංසරණය නොමැති වීම නිසා උෂ්ණත්වය අධික වීම නිසා තෙතමනයක් ඇති වීම
- පොලිතින් තුළ එළවළු හා පළතුරු ගබඩා කිරීම නිසා ඒවා තැම්බීම හා ඉදීම

ශීතනය හා අධි ශීතනයේදී ආහාරයේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීම කෙරෙහි බලපාන හේතු මොනවාද

- ශීත කාමර පහසුකම් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට සපයා ගැනීමට දුෂ්කර වීම
- ශිතනය හා අධි ශීතනය උපකරණ සඳහා මුදල් වැය කළ නොහැකි වීම
- ශීතකරණයේ ආහාර විවෘතව තැන්පත් කිරීම

ඇසුරුම් හා ලේබල වල අඩුපාඩු හේතුවෙන් ආහාර වල ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමට දුෂ්කර වන අවස්ථා

- ලේබලයේ අඩංගු විය යුතු මිල බර කරුණු සදහන් නොකිරීම
- මුද්‍රණය කර ඇති මිල හා කල් ඉකුත් වීමේ දිනය වෙනස් කිරීම
- ලේබලය නිවැරදිව ඇසුරුම්වල සවි කර ඇත්දැයි බැලීම
- ඇසුරුම් නියමිත පරිදි සීල් කර නොතිබීම
- ඇසුරුම් කිරීමේදී තාක්ෂණික දැනුම උපයෝගී කර නොගැනීම
- ලේබලය ආහාර සමග ගැටීම හා එහි ඇති මුද්‍රණ ද්‍රව්‍ය ආහාර සමග ඔුසු වීම

ගුණාත්මක බව ආරක්ෂා වන පරිද්දෙන් ආහාර ගබඩා කිරීමේදී ඇති වන දුෂ්කරතා අවම කර ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග

- වායු සංසරණය ඇති වන පරිදි ආහාර සුලසුම් කිරීම
- මස් මාළු අනවශ්‍ය කොටස් ඉවත් කර පිරිසිදු කර අවශ්‍ය ප්‍රමාණය අනුව වෙන් වෙන්ව අසුරා අධි ශීතකරණයේ තැන්පත් කිරීම
- ඇසුරුම හොඳින් සීල් කිරීම
- සුදුසු පරිදි ශක්තිමත් බවින් යුත් සැහැල්ලු අඩු බර ප්‍රවාහනයට පහසු ඇසුරුම් භාවිතා කිරීම
- ආහාරයේ රසයට පෝෂණ අගයට හානි සිදු නොකරන ඇසුරුම් භාවිතා කිරීම

ආහාර සකස් කිරීමේදී ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට බලපා ඇති කරුණු

- නිවැරදි උපකරණ නොමැති වීම හෝ භාවිතා නොකිරීම
- උචිත ලෙස තාපය පාලනය කල නොහැකි වීම
- ප්‍රමිතියෙන් තොර කුළු බඩු ආකලන භාවිතා කිරීමට සිදු වීම

උචිත මෙවලම් හෝ උපකරණ නොමැති වීම නිසා ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට නොහැකි වන අවස්ථා

- උනුසුමට ඔරොත්තු නොදෙන ප්ලාස්ටික් ද්‍රව්‍ය භාවිතය
- ආම්ලික ආහාර සකස් කිරීමේදී ලෝහ බඳුන් භාවිතා කිරීම මගින් ආහාර විෂ වීම
- මස් මාළු එළවළු වැනි විවිධ ආහාර එකම පෘෂ්ඨයක් මත තබා කැපීම මගින් ඉක්මනින් නරක් වීම

උචිත ලෙස තාපය පාලනය කර ගත නොහැකි වීම නිසා ආහාර වල ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට නොහැකි වන අවස්ථා

- ආහාරය වැඩි වේලාවක් පිසීම නිසා පෝෂ්‍ය පදාර්ථය විනාශ වීම
- පලා වර්ග කොළ පැහැති එළවළු දැඩි තාපයේ පිසීම මගින් පෝෂ්‍යදායී බව ස්වභාවික වර්ණය හා රසය අඩු වීම
- සමහර ආහාර ප්‍රමාණවත් තරම් නොපිපීම නිසා ජීරණය අපහසු වීම

ප්‍රමිතියෙන් තොර කුළුබඩු හා ආකලන භාවිත කිරීමට සිදුවීම නිසා ආහාර වල ගුණාත්මක ලක්ෂණ වෙනස් වන්නේ කෙසේද

- ආහාර වල ස්වභාවික පැහැය වෙනස් වීම
- ආහාරයේ ආවේණික රස වෙනස් වීම
- ආහාරයේ ආවේණික සුවද විනාශ වීම
- ආහාර ශරීරයට විෂ සහිත වීම

ආහාරයේ ගුණාත්මක බව ආරක්ෂා කර ගැනීමේදී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග

- අමුවෙන් ආහාරයට ගත හැකි දේ අමුවෙන් ආහාරයට ගැනීම
- ආහාර පිළියෙල කිරීමට පෙර දැත් බඳුන් උපකරණ මෙවලම් අමුද්‍රව්‍ය හොඳින් පිරිසිදු කිරීම
- අධි ශීතකරණය තුළ බහා තැබූ ආහාර සකස් කිරීමට පෙර තුහින ඉවත් වීමට තැබීම
- ආහාරය පරිභෝජනයට ආසන්නව සැකසීම
- පීඩන උදුන භාවිතා කිරීම
- සකස් කිරීම හා පිළිගැන්වීම සඳහා සුදුසු උපකරණ භාවිතය

සවියෙන් පෙරට අපි එකට

e ඉගෙනුම් පාසල

හොරණ අධ්‍යාපන කලාපය

ශ්‍රේණිය	විෂයය	වාරය	පාඩම
11	ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව	1 වාරය	ආහාර වල ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමේදී ඇති වන දුෂ්කරතා අවම කර ගැනීම

සැකසුම ආර් පී අයිරාංගනී ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා ගුරු උපදේශිකා

පහත සඳහන් ප්‍රශ්ණ වලට පිළිතුරු සපයන්න

1. ආර්ථික වාසියක් ලබා ගැනීමේ ප්‍රධාන අරමුණ හේතුවෙන් ආහාර අලෙවිකරුවන්ගෙ නොසැලකිලිමත් ලෙස සිදු කරන අහිතකර ක්‍රියා මොනවාද

2. ගුණාත්මක බවින් යුතු ආහාර ලබා ගැනීමට නොහැකි වන අවස්ථා සඳහන් කරන්න

3. ආහාර ද්‍රව්‍ය වල ප්‍රමාණය වැඩි කිරීම සඳහා වෙළෙඳුන් යොදන උපක්‍රම

4. ආහාර ගබඩා කිරීමේදී ඉඩකඩ සීමිත වීම නිසා පැන නගින ගැටලු

5. ශීතනය හා අධි ශීතනයේදී ආහාරයේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීම කෙරෙහි බලපාන හේතු මොනවාද

සවියෙන් පෙරට අපි එකට

e ඉගෙනුම් පාසල

හොරණ අධ්‍යාපන කලාපය

ශ්‍රේණිය	විෂයය	වාරය	පාඩම
11	ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව	1 වාරය	ආහාර වල ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමේදී ඇති වන දුෂ්කරතා අවම කර ගැනීම

සැකසුම ආර් පී අයිරාංගනී ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා ගුරු උපදේශිකා

පිළිතුරු

1

- අලෙවිය සදහා ආහාර විවෘතව තැබීම
- අලෙවිකරුවන් පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය ස්වස්ථතාව පිළිබද සැලකිලිමත් නොවීම
- අපිරිසිදු ස්ථාන වල ආහාර අලෙවිය
- ඉදුනු පළතුරු එළවළු තද හිරු එළියට නිරාවරණය කර විකිණීම හා ඒවායේ නැවුම් බව ආරක්ෂා කර ගැනීමට උනන්දු නොවීම
- ලේබල් නොමැති පලුදු වූ ඇසුරුම් සහිත ප්‍රමිතිය සදහන් කර නොමැති ආහාර ද්‍රව්‍ය ප්‍රදර්ශණය කිරීම

2.

- පවුල් සාමාජික සංඛ්‍යාව වැඩි වීම නිසා ගුණාත්මක ආහාර මිලදීගැනීමට ආදායම් ප්‍රමාණවත් නොවීම
- සමහර ආනායනික ආහාර අධික මිලකින් යුක්ත වීම
- ස්වභාවික විපත් බලපෑමෙන් ආහාර ද්‍රව්‍ය මිල ඉහළ යාම
- ආහාර ද්‍රව්‍ය සුලභ නොවීම හා විධිමත් ලෙස රට තුළ ආහාර ව්‍යාප්ත නොවීම නිසා ආහාර වල මිල වැඩි වීම
- ආහාර ද්‍රව්‍යවල නිෂ්පාදන වියදම වැඩි වීම නිසා ඒවායේ මිල ඉහළ යාම
- ආහාර ද්‍රව්‍ය සුලභ නොවීම නිසා ප්‍රමිතියෙන් තොර ආහාර මිලදී ගැනීමට සිදු වීම

3.

- ගම්මිරිස් බීජ වලට ගස්ලබු බීජ මිශ්‍ර කිරීම
- කිතුල් පැණි වලට කර කල සීනි ඉදුනු ලාවුලු හුඹස් මැටි වැනි ද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර කිරීම
- අඹ ඇටවලට කුරක්කන් ඇට මිශ්‍ර කිරීම
- කිරි වලට ජලය මිශ්‍ර කිරීම
- මිරිස් කුඩු වලට ගඩොල් කුඩු පාන් පිටි මිශ්‍ර කිරීම

4.

- ගබඩා පහසුකම නොමැති හෝ සීමිත වීම නිසා ආහාර අවට පරිසරයට නිරාවරණය වීම
- නුසුදුසු ස්ථාන වල පවා ගබඩා කිරීමට සිදු වීම
- ආහාර ද්‍රව්‍ය හා ඇතැම් පළිබෝධ නාශක එකට ගබඩා කිරීම
- නිසි ලෙස ප්‍රවාහනය නොකිරීම නිසා ආහාර ඇතැම් පළිබෝධ නාශක එකට ගබඩා කිරීම
- ණිසි ලෙස ප්‍රවාහනය නොකිරීම නිසා ආහාර තැලීම හා තද උෂ්ණත්වයට භාජනය වීම

5.

- ශීත කාමර පහසුකම් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට සපයා ගැනීමට දුෂ්කර වීම
- ශිතනය හා අධි ශීතනය උපකරණ සඳහා මුදල් වැය කළ නොහැකි වීම
- ශීතකරණයේ ආහාර විවෘතව තැන්පත් කිරීම