



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations

යහපත් දේ කරන්න



ආහාර සුරැකින්න!

ආහාර භාණ්ඩය අවම කිරීම
පාසලින්ම පවත්වනු

ලමා සහ තරුණ සිසුන් සඳහා ගුරු මාර්ගෝපදේශය



www.fao.org/3/CA1170EN/ca1170en.pdf ආහාර භාණ්ඩය අවම කිරීම ගැන අධ්‍යාපනික කරුණු වියස් කාණ්ඩ 1 අවුරුදු 5-7 අතර



www.fao.org/3/CA1171EN/ca1171en.pdf ආහාර භාණ්ඩය අවම කිරීම ගැන අධ්‍යාපනික කරුණු වියස් කාණ්ඩ 2 අවුරුදු 8-9 අතර



www.fao.org/3/CA1173EN/ca1173en.pdf ආහාර භාණ්ඩය අවම කිරීම ගැන අධ්‍යාපනික කරුණු වියස් කාණ්ඩ 3 අවුරුදු 10-13 අතර



www.fao.org/3/CA0995EN/ca0995en.pdf ආහාර භාණ්ඩය අවම කිරීම ගැන අධ්‍යාපනික කරුණු වියස් කාණ්ඩ 4 අවුරුදු 14 සිට ඉහළට



සියලුම වියස් කාණ්ඩ සඳහා ප්‍රධාන පාඩම් දෙකක් සහ ක්‍රියාකාරකම් එකතුවක් සමන්විත වේ. මෙම පාඩම් එකතුව පහසුවෙන් භාවිත කළ හැකි අයුරින් නිර්මාණය කර ඇත. එමෙන්ම පාඩම් මාලාවක් ලෙස හෝ තනි තනි පාඩම් ලෙස ද පන්ති කාමරයේ නිදහස් වේලාවන්වල එම ක්‍රියාකාරකම් සම්පූර්ණ කළ හැකියි.

කුණු වැනුවට කවනවද? ඔබ කනවද? ආහාර නාස්තිය අවම කිරීමට

පහසු ඉගි 9 ක්

1 ආහාර අඩුවෙන් ඉල්ලන්න

2 ඔබේ ඉතිරි ආහාරවලට ආදරය කරන්න

3 ඔදබිඹත්ව භාණ්ඩ විල්දී ගන්න

4 "විරූපිත" වස්තූන් හා පලතුරු විල්දී ගන්න

5 ඔබේ ශීතකරණය පරීක්ෂා කරන්න

6 පළඹු අහුළුව, පළඹු පටනව ක්‍රියාවේ යොදවන්න

7 ඔබගේ ආහාරවල සෑහණ දින තෝරා ගන්න

8 අපද්‍රව්‍ය නොවිනෝස්ට් වචන පත් කරමු

9 බෙදා කලකඩ, උපකාරයක් ලෙස දෙන්න

වැඩි විස්තර සඳහා:

එක්සත් ජාතීන්ගේ ආහාර හා කෘෂිකර්ම සංවිධානය (FAO)

ශ්‍රී ලංකා සහ මාලදිවයින ත්‍රිකෝණික කාර්යාලය

202, බෞද්ධාලෝක මාවත, කොළඹ, ශ්‍රී ලංකාව

