



Australian  
Aid 



# Professional Cookery Skills වැඩිපොත







# Skills for Inclusive Growth

## Contact Person

Farheen Khurum - Contract Representative  
Scope Global  
Level 5, 12 Pirie Street, Adelaide, SA, 5000, Australia  
Tel: +61 8 7082 1431  
Farheen.Khurum@scopeglobal.com

## Copyright

Copyright of this document remains the property Scope Global Pty Ltd. The contents of this document may not be reproduced in whole or part without the prior express consent of a duly authorised representative from Scope Global Pty Ltd, excepting for the internal use of the client. This document may only be used for the purposes of examination and evaluation with a view to entering into a contract with Scope Global Pty Ltd, for the purposes of carrying out the work, which is the subject matter of this agreement.

No other use whatsoever is to be made of this document or any recommendations, information, matter or thing, without the express permission of Scope Global Pty Ltd.

Version V1.0 (September 2021)





## Acknowledgements

The Skills for Inclusive Growth (S4IG) program is an initiative of the Australian Government in collaboration with the State Ministry of Skills Development, Vocational Education, Research & Innovations. S4IG is working with the skills development system to re-position skills development and strengthen training approaches to support employers across the tourism value chain with job ready skills that result with improved employment outcomes and income levels for graduates. Better skills across the workforce improves workplace quality which is a key contributor towards increased revenue for enterprises, especially those that depend on visitors purchasing products and services. A world class tourism industry has to provide world class products and services. A well functioning tourism sector (the visitor economy) can significantly contribute towards inclusive growth across Sri Lanka generating improved revenues and better jobs for Sri Lankans.

This Professional Cookery Skills Workbook & Manual in Tourism and Hospitality has been designed for enterprises, training providers and trainees engaged in food preparation and cooking. The training package uplifts the skills of professional cooking to international standards whilst promoting Sri Lankan cuisine and styles. This Professional Cookery Skills Workbook and Manual is an initiative of the S4IG Program coming out of the successful 'Supreme Chef' television competition which placed a spotlight on cooking as a career and the benefits of this occupation in promoting Sri Lanka's unique and authentic ingredients and food specialties. The workbook is a user friendly tool to guide trainees through to completion of the Government's NVQ Level 4 requirements. The Workbook and Manual also supports employers to deliver quality services and products and links their occupational and workplace requirements. This strengthens the role of training providers and ensures that future training will be relevant to kitchens across the industry.

S4IG is proud to be able to support the tourism industry and support implementation of Government tourism, employment and skills development policies. Modules are developed based on the NVQ Level 4 Professional Cookery National Competency Standards (NCS) and satisfy government requirements for quality. The workbook and manual are industry recognized giving added value and surety of quality to employers and trainees looking to improve cooking skills and the performance of enterprises across the tourism and hospitality value chain. S4IG has started working with the Vocational Training Centers and Training Providers to implement this upgraded training to support the industry with better professional cooking services. S4IG is firmly committed to the principle of **Better Skills, Better Jobs, Better Business and Better Futures through tourism.**

S4IG acknowledges the tremendous support extended by TVEC Officials towards accreditation of this program. The development of this training package has been driven and supported by the Chefs' Guild of Sri Lanka who provide industry expertise and leadership in professional cooking in Sri Lanka. S4IG looks forward to partnering with the Chefs Guild to support widespread implementation of these training resources across workplaces in Sri Lanka and with selected training providers. This cooperation will enable the Chef Guild to work with training providers to train those interested in future employment as well as upskill the existing workforce across the industry. On behalf of the S4IG program I further extend our sincere gratitude to all those who worked tirelessly to prepare this training package and learning resources. This product delivers world class skills for the tourism and hospitality industry ensuring professional cooking and food preparation services are available for visitors nationwide.

**David Ablett**

Team Leader

Skills for Inclusive Growth (S4IG)



**Vocational Training Authority**



To Future Chefs of Sri Lanka,

I write to you with confidence that this course will provide you with all the tools, skills and expertise to embark on a professional career in cookery.

The Vocational Training Authority (VTA) fully embraces this course and is excited by the impact it will have on the quality of the training we can deliver for Professional Cookery. It is our vision that youth throughout Sri Lanka should have access to the best training available. I believe that this course satisfies this vision, offering trainees in Sri Lanka international standard material, backed up with international standard training.

The Manual and Workbook are presented in a simple and attractive fashion but the content is detailed and comprehensive. It is the kind of material to which any course should aspire.

The materials and course have been expertly developed by the Chefs Guild of Lanka (CGL). CGL will also take responsibility for the training of trainers and manage the roll out of training throughout the country in support of VTA. We very much appreciate this collaboration and hope, in time, it can be developed further. Working with the best in the industry to produce high quality trainees is a model we are determined to make succeed for the good of the youth in the country.

I am thankful to Skills for Inclusive Growth, a project of the Australian Government, for their vision and commitment to creating these materials and their close co-operation with CGL.

To you, Professional Chef in waiting, I wish this course to be a stepping-stone to a successful and prosperous career in hospitality. A career I sincerely hope you develop in Sri Lanka before taking on the world.

Best of luck!

**Eranga Basnayake**

Chairman

Vocational Training Authority of Sri Lanka



## National Apprentice and Industrial Training Authority



Dear Apprentice,

I am writing to confirm that the National Apprentice and Industrial Training Authority fully endorses this training package.

In reading these materials I am reminded of the immortal words of Leonardo da Vinci "Learning never exhausts the mind." I am humbled by how much a professional chef needs to learn to be able to embark on a career in cookery. At the same time, I am excited by how practice and experimentation in culinary arts can result in such a variety of high quality outcomes.

Immense credit should be extended to the Chefs Guild of Lanka who have put in considerable time, effort and expertise to develop these fantastic materials. It is of importance and significance that this package should be produced, and implementation supported by the industry in which trainees will be employed. In truth, only industry can know what is needed to succeed in it; only industry can know which knowledge and skills are essential to those who wish to begin a career in it; and only industry can keep abreast of changes or adaptations that may be required to keep a training package relevant. Therefore we embrace this relationship with the Chefs Guild of Lanka and look forward to their continued guidance in making the course a success.

I would like to extend my thanks to Australian Aid and their skills development programme in Sri Lanka, Skills for Inclusive Growth, for facilitating the development of these materials and overall training package. I am happy that an international bilateral relationship such as this has encouraged the flowering of a much needed partnership between the public and private sector.

Most of all, I would like to encourage the apprentice who undertakes this training to not be intimidated by the amount of information it seems you must take in to complete this course. In your efforts to become a professional chef you will become energised, not exhausted. The world will become your oyster.

Yours sincerely,

**Tharanga Naleen Gamlath**

Chairman

National Apprentice and Industrial Training Authority (NAITA)



## National Youth Services Council



To our young trainees,

The mission of The National Youth Services Council (NYSC) is to empower the youth of Sri Lanka to face life's challenges by making use of local and global opportunities.

I am happy to say that this new training material in Professional Cookery NVQ Level 4 will empower the trainees who use it and provide them with excellent opportunities to pursue a career locally and globally.

At NYSC we are fortunate to have excellent kitchen training facilities at our main campus in Maharagama and in other centres around the country. Our fantastic staff have produced some great young chefs through our training programmes. Now, with a detailed, colourful, and easy to follow training package designed by the Chef's Guild of Lanka we can be sure to raise standards even higher and guarantee a uniformity in the quality of training given.

It is a source of great satisfaction when I travel around the country and see NYSC alumni working in top class hotels and restaurants. However, the truth is that we need to attract more young people into this profession if the country is to satisfy the expected rise in numbers of tourists from over the world coming to Sri Lanka. We also need to provide them with an international standard menu with the quality and variety they would expect from other top international tourist destinations. This course and the accompanying training of trainers that the Chef's Guild will manage is a great way to achieve this vision. Quality training will attract a higher number of quality trainees, quality trainees will improve the quality of our top hotels and restaurants, quality hotels and restaurants will attract more tourists.

The National Youth Services Council is delighted and honoured to be among the first to use these materials. We will utilise them to their full and our young trainees will benefit immensely.

Yours faithfully,

**Damith Wickramasinghe**

Director General/Chairman

National Youth Services Council





## Chefs guild of lanka



**Gerard Mendis**  
CGL Chairman



**Madhawa Weerabaddhana**  
Course Development and  
Training Coordinator

To Whom It May Concern,

The Chef's Guild of Lanka (CGL) is proud to endorse these training materials for the NVQ Level 4 Course in Professional Cookery.

One of the ambitions of the CGL is to help lift the consistency of cookery training throughout Sri Lanka. To do this, training materials must meet a high standard of quality. Thus, these materials were developed with the full oversight of CGL's training experts. With an ongoing feedback and editing process firmly in place, we can attest that these materials fulfil the standards elevated by the CGL to meet international training standards.

Over the duration of 6 months the trainees will undertake rigorous theory and practical training which covers basic industry knowledge, 40 sessions of practical menu production training in Continental, Ethnic and Sri Lankan cuisine and intensive sessions in Functional English Language training.

The course materials offer the trainee a user-friendly and practical tool for learning (the Workbook), the required basic knowledge (the Manual), a path to on-the-job training and a path to on-the-job evaluation. The course materials have been translated into Sinhala and Tamil, to allow all trainees full access to the information and knowledge inside these books.

These materials contain all the information necessary to successfully complete the National Competency Standard, designed by TVEC. As such, the training course and course materials can be utilised to the maximum to support trainees when they undergo job placement to join our industry.

As these materials and this course offers the trainee hours of practical input that goes above and beyond that required of the National Curriculum Standard, we are elevating the standard of cookery training and thus fulfilling our ambition of improving the skills of trainees that work in professional kitchens island wide. If completed successfully, this course will produce trainees who are not only fit for industry but have the knowledge and skills to forge a successful career in professional kitchens in Sri Lanka and beyond.

We recommend that these materials and this course be adopted by training institutions, hotels, guest houses and homestays around the country to move towards a national standard of excellence in basic cookery training.

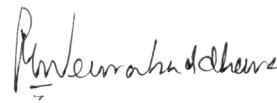
We are committed to improving the contents of the materials and the course over time and we look forward to incorporating feedback we hope to receive from users of the materials (trainers and trainees alike), and any emerging theory and practical training concepts.

We hope trainees and trainers can enjoy using these materials.

We hope these training materials will boost the trainees' confidence in cooking as well as their passion for cooking.



**Gerard Mendis**  
CGL Chairman



**Madhawa Weerabaddhana**  
Course Development and  
Training Coordinator

# අන්තර්ගතය

## ACKNOWLEDGEMENTS

## LETTERS OF ENDORSEMENT

<b>නැදින්වීම</b>	02
<b>මොඩියුලය 1 - සනීපාරක්ෂක ප්‍රමිතීන්</b>	07
<b>මොඩියුලය 2 - ආහාර සුරක්ෂිතතා ප්‍රමිති</b>	29
<b>මොඩියුලය 3 - මුළුතැන්ගෙයි ආයතනික ව්‍යුහය</b>	51
<b>මොඩියුලය 4 - කාල කළමනාකරණය</b>	65
<b>මොඩියුලය 5 - මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ, මෙවලම් සහ උපකරණ හඳුන්වාදීම</b>	81
<b>මොඩියුලය 6 - ආහාර දැනුම හා භාවිතයන්</b>	101
<b>මොඩියුලය 7 - ඉවුම් පිනුම් ක්‍රම</b>	129
<b>මොඩියුලය 8 - Mise-En-Place පටිපාටි</b>	149
<b>මොඩියුලය 9 - බීම සකස් කිරීම</b>	169
<b>මොඩියුලය 10 - Sandwiches සකස් කිරීම</b>	201
<b>මොඩියුලය 11 - සලාද සහ Apertizer සකස් කිරීම</b>	235
<b>මොඩියුලය 12 - Stock, සුප් සහ සෝස් සකස් කිරීම</b>	277
<b>මොඩියුලය 13 - Seasoning සහ marinate</b>	317
<b>මොඩියුලය 14 - උණුසුම් පරාසයේ (Hot range) ආහාර සැකසීම</b>	343
<b>මොඩියුලය 15 - අතුරුපස සකස් කිරීම</b>	415
<b>මොඩියුලය 16 - මූලික ජනවාර්ගික ආහාර</b>	497
<b>RESOURCE CREDITS</b>	537

# හැඳින්වීම

වෘත්තීය ආහාර පිසීමේ පාඨමාලාව ( NVQ4) ආහාර සැකසීමේ කටයුතුවල නියැලී සිටින ආයතනයක වෘත්තීයයෙකු ලෙස වැඩ කිරීමට ඔබව සූදානම් කිරීමට ඔබ දැනගත යුතු සියලු මූලික කරුණු ආවරණය කරයි. පහත දැක්වෙන වැඩපොත සහ ඒ සමග ඇති අත්පොත නිර්මාණය කර ඇත්තේ මෙම පාඨමාලාව හරහා විශිෂ්ට සුපවේදියෙකු වීමේ ගමනට ඔබට උපකාර කිරීම සඳහා ය.

වෙළඳ මුළුතැන්ගෙයක් තුළ ඔබ කරනු ලබන ප්‍රායෝගික වැඩ පිටුපස ඇති න්‍යාය ඉගෙන ගැනීමට සහ තේරුම් ගැනීමට ඔබ ඔබේ පාඨමාලාව පුරාම වැඩපොත සහ අත්පොත භාවිතා කරනු ඇති න්‍යාය පිළිබඳ දැඩි අවබෝධයක් තිබීම වෘත්තීය පසුබිමක වඩා හොඳ කාර්යයක් කිරීමට ඔබට උපකාර වනු ඇති සුපවේදියෙකු වීම ප්‍රායෝගික සහ භූමිකාවකි(hands on' role ) වුවද - ඕනෑම මුළුතැන්ගෙයක වඩා හොඳින් ක්‍රියා කිරීමට ඔබට උපකාර කළ හැකි න්‍යායන් සහ තොරතුරු රාශියක් ඇති ඔබට උගන්වා ඇති දෙයක් සංශෝධනය කිරීමට අවශ්‍ය වූ විට නැවත එයට යොමු කිරීමක් ද ලබා දෙයි ඉදිරි වසර ගණනාව සඳහා එය ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇති බැවින් එය හොඳින් බලා ගන්න.

පාඨමාලාව මොඩියුල 16 කින් සමන්විත වේ මෙම වැඩපොතෙහි සෑම මොඩියුලයකටම තමන්ගේම කොටසක් ඇත. සමහර මොඩියුලයන් තනිවම අධ්‍යයනය කර තේරුම් ගත යුතු අතර අනෙක් ඒවා ඔබ විසින් සිදු කරනු ලබන ප්‍රායෝගික කාර්යයන් අනුව භාවිතා කරනු ඇත. එක් එක් කොටස භාවිතා කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව ඔබේ පුහුණුකරු ඔබට දන්වනු ඇත. කරුණාකර ඔවුන්ගේ උපදෙස් ප්‍රවේශමෙන් අනුගමනය කරන්න.

### වැඩපොතේ ඔබ සොයා ගන්නා දේ:

- මොඩියුල 16 ක්
- 1 - 8 මොඩියුලවල අඩංගු වන්නේ ප්‍රශ්න, ක්‍රියාකාරකම් සහ අභ්‍යාස පමණි. මේවා සම්පූර්ණ කිරීම සඳහා ඔබ වෘත්තීය ඉවුම් පිත්‍රම් නිපුණතා අත්පොතේ තොරතුරු කියවිය යුතුයි
- මොඩියුල 9 - 16 වෙනස් ආකෘතියක් ඇත - මෙම මොඩියුල 8 සඳහා න්‍යාය සහ ප්‍රශ්න සියල්ලම මෙම වැඩපොතෙහි ඇති

### එක් එක් මොඩියුලය තුළ ඔබ සොයාගන්නේ කුමක්ද:

- එක් එක් මොඩියුලයේ ඉගෙනීමේ ප්‍රතිඵල - එක් එක් මොඩියුලය සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසු ඔබට දැනගත හැකි සහ කළ හැකි දේ
- මොඩියුලයේ ආවරණය වන දේ පිළිබඳ හැඳින්වීම්
- මානෘකාවට අදාළ සියලු අංශ පිළිබඳ න්‍යායි
- ඔබ කියවන විට පහත සඳහන් දෑ සම්පූර්ණ කළ යුතුය:
  - ඔබ කියවන දේ පිළිබඳ ප්‍රශ්න සමාලෝචනය කරන්න (නිල් කොටු)
  - ඔබට ස්වාධීන හෝ කණ්ඩායම් පර්යේෂණ කිරීමට හෝ ඔබේම අදහස් (කහ කොටු) ගැන සිතීමට අවශ්‍ය වන ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම්
  - මුළුතැන්ගෙයක (කොළ කොටු) තත්වයන්ට ඔබේ අවබෝධය අදාළ කර ගත යුතු තැන ගැටළු විසඳීම
- ඔබේ ප්‍රායෝගික තක්සේරුවේදී ඔබෙන් අපේක්ෂා කරන්නේ කුමක්ද යන්න ඔබට මතක් කිරීමට ප්‍රායෝගික සූදානම් කිරීමේ මාර්ගෝපදේශය
- ඔබේ පාඩම් හා ප්‍රායෝගික කාලය තුළ හෝ ඔබ ඉගෙන ගත් දේ සමාලෝචනය කරන අතරතුර අමතර තොරතුරු ලිවීම සඳහා සටහන් සඳහා හිස් පිටු ඇත

වැඩපොත අවසානයේ ඔබට හැරුණු හැකි වෙබ් අඩවි සහ සබැඳි ලැයිස්තුවක් ද ඇත

**පුහුණුකරුගේ කාර්යභාරය**

තොරතුරු සැපයීමට පුශ්‍යවලට පිලිතුරු සැපයීමට කුසලතා ප්‍රදර්ශනය කිරීම සහ ප්‍රායෝගිකව ඔබට මග පෙන්වීම මගින් ඔබේ පුහුණුකරු ඔවුන්ට හැකි සෑම ආකාරයකින්ම ඔබට උදව් කරනු ඇති ඔවුන් ඔබේ ශක්තීන් හා දුර්වලතා පිලිබඳව ප්‍රතිපෝෂණය ලබා දෙනු ඇති මෙම ක්ෂේත්‍රය තුළ ඔබේ පූර්ණ හැකියාවන් කරා ළඟා වීමට ඔබට ඔවුන් සමඟ බෙදා ගැනීමට ඔවුන්ට බොහෝ කුසලතා සහ අත්දැකීම් තිබේ ඔවුන් ඔබ ගැන ද ඉහළ බලාපොරොත්තු ඇති

**ඔබේ කාර්යභාරය**

**ඔබේ ඉගෙනීමේ දී ඔබට විශාල කාර්යභාරයක් පැවරේ**

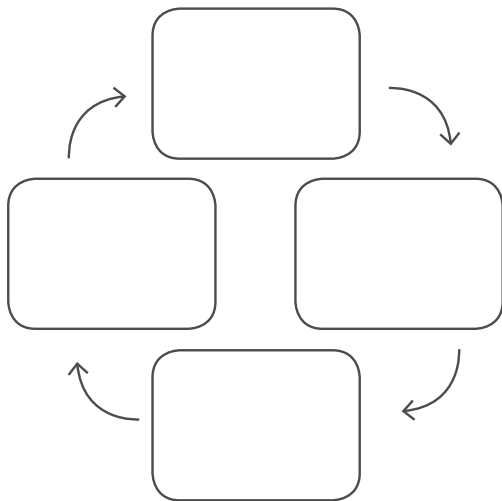
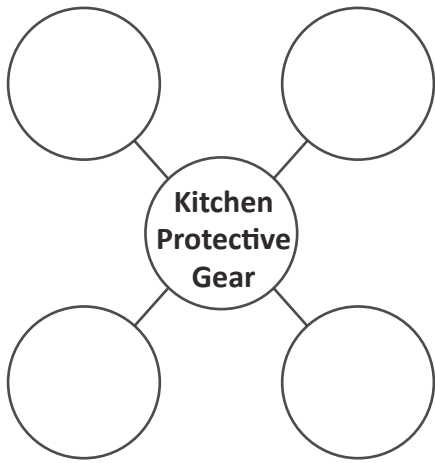
හොඳ ඉගෙන ගන්නෙකු වන්නේ කෙසේද:

- ▶ වැඩපොතේ න්‍යාය සහ අත්පොත ප්‍රවේශමෙන් කියවන්න, එක් වරක් පමණක් නොව, තොරතුරු තේරුම් ගැනීමට සහ මතක තබා ගැනීමට ඔබට අවශ්‍ය වාර ගණනක්.
- ▶ බොහෝ විට වචන මාලාව සංශෝධනය කරන්න - ප්‍රශ්න සහ ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් ආහාර පිසීමට විශේෂිත වූ බොහෝ වචන තිබේ මෙම විශේෂිත වචන ඔබ දැන සිටිය යුතුයි ආවර්ජනය ඔබට ඒවා මතක තබා ගැනීමට උපකාරී වේ
- ▶ ඔබේ පුහුණුකරුගෙන් හෝ පංතියේ ළමයින්ගෙන් විමසීමට පුශ්‍ය ලියන්න.
- ▶ ඔබගේ පාඩම් වලදී පුශ්‍ය රාශියක් අසන්න - මෙය ඔබට ඉගෙන ගැනීමට පමණක් උපකාරී වේ තේරුමක් නැති පුශ්‍ය වැනි දෙයක් නැත!
- ▶ ඔබේ ඉගෙනීම පුළුල් කිරීමට අන්තර්ජාලය භාවිතා කරන්න - online links දෙස බලා ඔබේම පර්යේෂණ කරන්න clips නැරඹීම හෝ ක්‍රියා පටිපාටි / ශිල්පීය ක්‍රමවල පින්තූර බැලීම ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වේ
- ▶ ඔබේ පුහුණුකරුගෙන් සහ පංතියේ ළමයින්ගෙන් ලැබෙන ප්‍රතිපෝෂණයට හොඳින් සවන් දෙන්න'
- ▶ ඔබේම ක්‍රියාකාරීත්වය ගැන සිතා බැලීමට එය උපකාරී වන බැවින් නිර්මාණාත්මක ප්‍රතිපෝෂණ හොඳින් ලබා දීමට ඉගෙන ගන්න
- ▶ වැරදි කිරීමට බිය නොවන්නී අපගේ හොඳම ඉගෙනීම ලැබෙන්නේ අප අපගේ වැරදි සමඟ කටයුතු කරන ආකාරය සහ ඒවා පිලිබිඹු කරන ආකාරයෙනි
- ▶ සටහන් ගොඩක් ගන්න
- ▶ අවන්හල් සහ ආහාර සාප්පු වල ඔබ දකින දේ දැකීමට පටන් ගන්නට ඔබ අවට ලෝකයේ / පන්තියේදී ඉගෙන ගන්නා දේ සඳහා උදාහරණ සොයන්න, උදාහරණයක් ලෙස ගොවිපලකට ගොස් නැවුම් සහ නැවුම් නිෂ්පාදන හඳුනා ගන්න; ඔබ ඉගෙන ගන්නා නිෂ්පාදනවල ලේබල බැලීමට සුපිරි වෙළඳසැල වෙත යන්නී
- ▶ ඔබේ පංතියේ ළමයින් සමඟ අධ්‍යයනය කර පුහුණු වන්න, කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කරන අතර එකිනෙකා යහපත් වීමට එකිනෙකාට උදව් කරන්නී ඔබ ඉගෙන ගන්නා දේ ඔවුන්ට උගන්වන්න සහ ඔවුන් දන්නා දෙයින් ඉගෙන ගන්න.
- ▶ පුහුණු වන්න තවත් පුහුණු වන්න, වඩාත් පුහුණු වන්න! ඔබ ඉගෙන ගන්නා නව කෂම වර්ග අත්හදා බැලීමට ඔබේ පවුලේ අය සහ මිතුරන් කැමති වනු ඇති ඔබ වැඩි වැඩියෙන් ආහාර පිසින තරමට ඔබ හොඳ කුකු බවට පත්වනු ඇත

**සටහන් ගැනීම**

ඔබ ඔබේම වචන වලින් දේවල් ලියන විට ඒවා වඩාත් හොඳින් මතක තබා ගැනීමට එය ඔබට උපකාරී වේ අපගේ සියලු මනස විවිධාකාරයෙන් ක්‍රියා කරයි සමහර අය සවිස්තරාත්මක සටහන් ලිවීමට කැමති අතර අනෙක් අයට වැදගත් දේවල් මතක් කිරීමට වචන කිහිපයක් පමණක් අවශ්‍ය වේ. ඔබ සටහන් ගැනීමට තෝරා ගන්නේ කෙසේද යන්න ඔබට භාරයී ඔබට උත්සාහ කළ හැකි සටහන් ගැනීමේ ශෛලීන් කිහිපයක්:

Graphic Organisers - බොහෝ විකල්ප ඇත, නමුත් මෙහි උදාහරණ කිහිපයක්:



**Cheese**

What I know	What I would like to know	What I have Learned

Topic:

\_\_\_\_\_

↓

\_\_\_\_\_

↓

\_\_\_\_\_

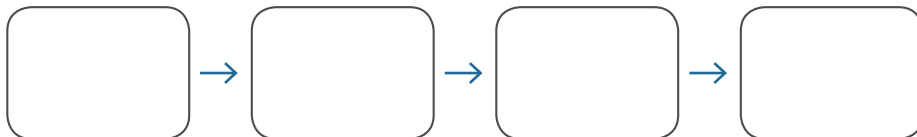
↓

\_\_\_\_\_

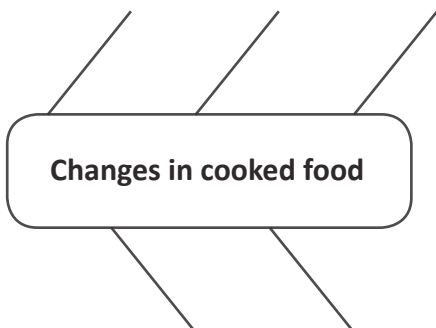
↓

\_\_\_\_\_

**Making Canapés**



**Preparing white stock**



Problem	Solution
1.	
2.	
3.	

**සටහන් ගැනීම (තවදුරටත්)**

පින්තූර ඇඳීම- මෙය දේවල් මතක තබා ගැනීම සඳහා ඉතා ප්‍රයෝජනවත් ක්‍රමයකි, විශේෂයෙන් ඔබේ ප්‍රායෝගිකව ඔබ දැකිය දේ සඳහා. ඔබට අන්තර්ජාලයේ පින්තූර සොයා බලා ඒවා එක් එක් මොඩියුලය සඳහා වෙනම ලේඛනයක සුරැකිය හැකිය.

කුඩා සටහන් කාඩ්පත් - ඔබේම හෝ පන්තියේ මිතුරන් සමඟ දේවල් සංශෝධනය කිරීම සඳහා ප්‍රධාන කරුණු ලියන්න.

ඉස්මතු කිරීම (highlighting) - වැදගත් කරුණු වෙත ඔබේ අවධානය යොමු කිරීම සඳහා වර්ණය, යටි ඉරි ඇඳීම සහ ඉස්මතු කිරීම(highlighting) භාවිතා කරන්න

පිළිවෙළකට සිටින්න! - ඔබ පන්තියේදී කලබලයෙන් යමක් ලිවුවද, ඔබ එය ආපසු බලන විට එය කියවිය හැකි බවට වග බලා ගන්න.

**ඇගයුම**

ඔබේ පාඨමාලාවේ න්‍යාය සහ ප්‍රායෝගික අංගය සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසු ඔබව තක්සේරු කරනු ලැබේ.

මෙම තක්සේරුව ආකාර දෙකක් ගනී:

- 1. **සැකසීම (Formative)** - මෙය පාඨමාලාව පුරාම ඔබ කරගෙන යන වැඩ පිළිබඳ තක්සේරුවක් වන අතර ඔබේ වැඩපොත සහ සම්පූර්ණ කරන ලද අන්යාස, සටහන් සහ වෙනත් ඕනෑම කාර්යයක් ඇතුළත් වනු ඇත.
- 2. **සාරාංශය** - මෙය ඔබ සමස්තයක් ලෙස ඉගෙන ගත් දේ තක්සේරු කිරීමක් වන අතර ඔබ ඉගෙන ගත් දේ පිළිබඳ ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීමට සහ ඔබේ ප්‍රායෝගික කුසලතා තක්සේරුකරවෙකුට පෙන්වීමට ඔබට අවශ්‍ය වනු ඇත.

ඔබේ NVQ4 වෘත්තීය ඉවුම් පිහුම් සහතිකය ලබා ගැනීම සඳහා ඔබ තක්සේරුකරණ ආකාර දෙකම සාර්ථකව සම්පූර්ණ කළ යුතුය.

මෙම වැඩපොත ඔබ හුරුපුරුදු භාෂාවෙන් විය හැකි වුවත්, ඔබ සුපවේදියෙකු වීමට හෝ විශාල ආයතනයක වැඩ කිරීමට තීරණය කළහොත් ඔබට ඉවුම් පිහුම් සඳහා වන නියමයන් සහ අමුද්‍රව්‍යය ඉංග්‍රීසියෙන් දැනගත යුතුය. ඔබ න්‍යාය හදාරන අවස්ථාවේදීම ඉංග්‍රීසි වචන ඉගෙනීම ආරම්භ කිරීම හොඳ අදහසකි, එබැවින් පාඨමාලාව අවසන් වන විට ඔබ ඒවා ඉතා හුරුපුරුදුය.

ඔබේ පාඨමාලාව විනෝදජනක හා ආකර්ෂණීය වනු ඇති අතර, ඔබේ අනාගත වෘත්තීයට උපකාරී වන නව නිපුණතා බොහොමයක් ඔබ ඉගෙන ගනු ඇත. විශිෂ්ට සුපවේදියෙකු වීම පහසු දෙයක් නොවේ. ඔබ අධි පීඩන තත්වයන්ට මුහුණ දෙනු ඇති අතර ඉතා වෙහෙස මහන්සි වී වැඩ කිරීමට අපේක්ෂා කරනු ඇත, නමුත් ඔබේ නිෂ්පාදනවල අපූරු ආහාර ගැන මිනිසුන් සතුටු කිරීමේ ප්‍රතිඵලද ඔබට ලැබෙනු ඇත. ඔබ වැඩි වැඩියෙන් උත්සාහ කරන තරමට ඔබ හොඳ වනු ඇත.

සුපවේදියෙකු වීමේ ගමනේ දී ඔබට සුබ පතමි.





# මොඩියුලය 01



**PROFESSIONAL COOKERY SKILLS WORKBOOK**

සනීපාරක්ෂක ප්‍රමිතීන්

## සනීපාරක්ෂක ප්‍රමිතීන්

<b>ඉගෙනීමේ ප්‍රතිඵල</b>	<p>ඔබ මෙම මොඩියුලය සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසු ඔබට පහත දේ හැකි විය යුතුය:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ පුද්ගලික සනීපාරක්ෂාව මුළුතැන්ගෙයි සනීපාරක්ෂාව වැඩ සනීපාරක්ෂාව උපකරණ සනීපාරක්ෂාව සහ ආහාර සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ හොඳ සනීපාරක්ෂක ප්‍රමිතීන් හඳුනාගෙන පුහුණු වන්න</li> <li>➤ දුර්වල සනීපාරක්ෂක ප්‍රමිතීන්ගේ බලපෑම තේරුම් ගන්න</li> </ul>
-------------------------	---

මෙම මොඩියුලය තුළ ඔබ සනීපාරක්ෂාව ගැන ඉගෙන ගනු ඇති ඔබට ආහාර පිසීමේ වෘත්තීයයේ අවශ්‍ය නම් සිතා බැලිය යුතු සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ බොහෝ අංශ තිබේ මෙම මොඩියුලය සඳහා ඔබ වෘත්තීය ඉවුම් පිහුම් කුසලතා අත්පොතේ 1 වන කොටස කියවිය යුතුය.

**Q1.** මෙම කර්මාන්තය තුළ හොඳ සනීපාරක්ෂාව අවබෝධ කර ගැනීම සහ පුහුණු වීම වැදගත් වන්නේ ඇයි? නිවැරදි පිළිතුරු රවුම් කරන්න පිළිතුර 1 ට වඩා තිබේ:

- a) මම ආහාර හසුරුවන නිසා එය වැදගත් ය.
- b) එය වැදගත් වන්නේ මගේ ගනුදෙනුකරුවන්ගේ සෞඛ්‍යයට මා වගකිව යුතු බැවිනි.
- c) එය වැදගත් වන්නේ මට හොඳ පෙනුමක් ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය නිසාය.
- d) සේවකයෙකු ලෙස එය මගේ වගකීමයි

**Q2.** පහත දැක්වෙන ආකාරයේ අපවිත්‍ර වීම් සඳහා උදාහරණ පුරවන්න ඔබට හැකි නම් ඔබේම අදහස් කිහිපයක් එකතු කරන්න:

අපවිත්‍ර වීමේ වර්ගය	උදාහරණයක්
ක්ෂුද්‍රජීව විද්‍යාත්මක	
භෞතික	
රසායනික	

**Q3.** ආසාදනය යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද යන්න ඔබේම වචන වලින් පැහැදිලි කරන්න.

**Q4.** මුළුතැන්ගෙයෙහි ආසාදනය සිදුවිය හැකි අවම වශයෙන් විවිධ ක්‍රම 5 ක් ලැයිස්තුගත කරන්න:

**Q5.** දුර්වල සනීපාරක්ෂක ප්‍රමිතීන්ගේ සාමාන්‍යමත බලපෑම 3 ලැයිස්තුගත කරන්න:

**Q6.** ඔබ සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ ඉහළ ප්‍රමිතියක් ලබා ගත යුතු අංශ 5 ක් ඇති ඒවා පහත ලැයිස්තු ගත කරන්න:

**Q7. පුද්ගලික සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගැනීම සඳහා පුද්ගලික පිරික්සුම් ලැයිස්තුවක් මෙන්ම ඔබ මෙය දිනපතා කරනවාද?**

	පුද්ගලික සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගන්න	මම මෙය හොඳින් කරනවා	මට මීට වඩා හොඳ දෙයක් කරන්න පුළුවන්
1.	හිඟිපතා ස්නානය කරන්න.		
2.	මගේ කොණ්ඩිය හිඟිපතා සෝදන්න.		
3.	හිඟිපතා දත් මදින්න.		
4.	සෑම දිනකම රැවුල කපන්න (පිරිමි සඳහා)		
5.	නියපොතු කෙටිව හා පිරිසිදුව තබා ගන්න.		
6.	(නිය ආලේපන සහ ව්‍යාජ නියපොතු නොමැත)		
7.	මිනෑම කැපීමක් හෝ සිරිමක් ආරක්ෂිත පටි ආධාරයෙන් වලින් ආවරණය කරන්න.		
8.	ලිහිල් හිසකෙස් ඉවත් කිරීම සඳහා වැඩි ආරම්භ කිරීමට පෙර මගේ කොණ්ඩිය හොඳින් පිරිසිදු කරන්න.		
9.	වැඩ කරන විට මගේ කොණ්ඩිය ගැට ගසන්න හෝ කොණ්ඩිය ඇතුළු දමන්න.		
10.	රැකියා ස්ථානයේ සියලු ස්වර්ණාභරණ සහ මගේ ඔරලෝසුව ඉවත් කරන්න.		
11.	වැඩ කිරීමට පිරිසිදු ඇඳුම් ඇඳන්න.		
12.	පිරිසිදු හිල ඇඳුමක් ඇඳන්න.		

**Q8. ඔබ නිවැරදි අත් සේදීමේ ක්‍රමවේදයක් අනුගමනය කර ඇත්ද ඔබ සිතනවාද? අත් සේදීම සඳහා පියවරෙන් පියවර ක්‍රමයක් පහත දැක්වේ හිස් තැන් පුරවන්න:**

- 1) තෙත් අත් වඩාත් උණුසුම් / උණු වතුරෙන්.
- 2)
- 3) අත් ඔබේ අත් පිටුපස සහ ඇඟිලි සිරිමට
- 4)
- 5) ඔබේ මාපටැඟිලි සහ මැණික් කටුව අතුල්ලන්න.
- 6)
- 7) කඩදාසි තුවායෙන් හෝ වැලමිටෙන් තට්ටු කරන්න.
- 8) අත් වියළීම හෝ කඩදාසි තුවායක් හෝ පිරිසිදු තුවායක් භාවිතා කරන්න.◦

**Q9.** අත් සේදිය යුත්තේ කුමන විටද? හැකි තරම් උදාහරණ ලැයිස්තුගත කරන්න (එක් උදාහරණයක් ලබා දී ඇත):

- ▶ සේදීමේ කාමරයට ගිය පසු
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶

**Q10.** ඔබේම වචන වලින් හිස්තැන් පුරවන්න - සුපවේදියාගේ නිල ඇඳුමේ පහත සඳහන් කොටස් ඔබව ආරක්ෂා කිරීමට සහ ආසාදනය වැළැක්වීමට උපකාරී වන්නේ කෙසේද?

1) සුපවේදි කබායක් හෝ සුපවේදියෙකුගේ ජැකට් එකක්

2)

3) චෙෆ් කැප් / ටෝක්

4) සළුව

5) ඒප්‍රන්

**6) පාවහන්**

**7) මුළුතැන්ගෙයි දූවිලි පිස්නා**

**ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම්**

**Q11.** ඔබේ සෞඛ්‍යය ගැන සැලකිලිමත් වීම ද ඉතා වැදගත් ය.

මෙය කිරීමට බොහෝ ක්‍රම තිබේ රැකියාවෙන් පිටතදී මෙන්ම රැකියාවේදීද නිරෝගීව හා ආරක්ෂිතව තබා ගත හැකි ආකාරය පිළිබඳ අදහස් ඔබේ කණ්ඩායම සමඟ සාකච්ඡා කර ලියන්න

**Q12. පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න**

I. ඔබ රැකියාවේ අසනීප නම් ඔබ කළ යුත්තේ කුමක්ද?

II. ඔබට විවෘත තුවාලයක් ඇත්නම් ඔබ කළ යුත්තේ කුමක්ද?

නිවැරදි පිළිතුරු රවුම් කරන්න ඇත්තේ එකක් පමණි.

III විවෘත තුවාලයක් සමඟ වැඩ කිරීම හයානක වන්නේ ඇයි?

- a. තුවාලය තවත් උග්‍ර විය හැකිය.
- b. විවෘත තුවාලයකින් නිසි ලෙස වැඩ කිරීමට නොහැකි නිසා ඔබට නැවත ඔබට රිදුවිය හැකිය.
- c. ඔබ ඔබේ අමුත්තන්ට සහ ඔබ ස්පර්ශ කරන ඕනෑම ආහාරයකට විෂබීජ පැතිරෙනු ඇත.
- d. විවිධ පෘෂ්ඨයන්ගෙන් විෂබීජ වලින් ඔබ ආසාදනය වනු ඇත.
- e. ඉහත සියල්ලම.

IV ඔබ අසනීපව සිටින විට වැඩ කිරීම හයානක වන්නේ ඇයි?

- a. ඔබට හොඳින් වැඩ කළ නොහැකි අතර ඔබට අනතුරක් සිදුවිය හැකිය.
- b. කළමනාකරුට පැමිණිලි කරන ඔබේ අමුත්තන්ට ඔබ විෂබීජ පැතිරෙනු ඇත.
- c. ඔබ ලෙඩ වී ලෙඩ වේ.
- d. ඔබ ස්පර්ශ කරන ඕනෑම ආහාරයක් අපවිත්‍ර කරනු ඇත.
- e. ඉහත සියල්ලම

V ඔබට අසනීප බවක් දැනෙනවා නම් සහ රැකියාවට යාමට නොහැකි නම් ඔබ කළ යුත්තේ කුමක්ද?

- a. ඔබ විෂබීජ පැතිරීම සඳහා නිවසේ රැඳී සිටින්න.
- b. කිසිවෙකුට කතා නොකරන්න.
- c. ඔබ අසනීප නිසා ඔබට රැකියාවට පැමිණිය නොහැකි බව අයිතිකරු / කළමනාකරු අමතා ඔහුට / ඇයට දන්වන්න
- d. පිළිතුරු අ) සහ ඇ)
- e. මොනවා වුනත් වැඩට යන්න.

VI ඔබ දින තුනක් නිසිසේ අසනීප වී ඇති නමුත් දැන් ඔබ හොඳයි ඔබට නැවත රැකියාවට යා හැකිද?

- a. ඔව්.
- b. නැත ඔබ දින 7 ක් නිවසේ සිටිය යුතුය.
- c. එය ඔබගේ සේවා ස්ථානයේ නීති මත රඳා පවතී ඔබේ රෝග ලක්ෂණ හතර වී දින දෙකකට පසු සාමාන්‍යයෙන් ඔබට නැවත සේවයට පැමිණිය හැකිය.
- d. ඔව් නමුත් ඔබට තවමත් කුඩා කැස්සක් ඇති බැවින් ඔබේ ඖෂධ ගෙන වැඩට යා යුතුය.

**Q13.** වෘත්තීය කුසිසියක වැඩ කිරීමෙන් ඔබට අත්විඳිය හැකි ආරක්ෂක උපද්‍රව ගැන කියවන්නී ඔබගේ අදහස් කිහිපයක් වගුවට ලියන්න:

තත්ත්වය	මෙම තත්වයන් තුළ සිදුවිය හැක්කේ කුමක්ද?
a) තෙල් හෝ තෙත් බීම	වැටීම කැඩුණු අස්ථි
b) ඉග බර පිගන් හෝ භාජන හා බඳුන් ගෙනයාම	Falling, back injury
c) ජග ශාලාවේ බැග් තැබීම	කැපීම
d) කැඩුණු විදුරු	කැපුම් හා ආසාදන
e) බිඳුණු ආලෝක සවිකිරීම	විදුලි බලය
f) උණුසුම් තෙල් සමඟ පිසීම	පිලිස්සීම
g)	
h)	
i)	
j)	

**Q14.** සඳහන් කර ඇති එක් එක් උපද්‍රව සඳහා මෙම උපද්‍රව වළක්වා ගන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ ඔබේ අදහස් ලියන්න (හෝ මෙම උපද්‍රව වලින් අනතුරු හෝ අපවිත්‍ර වීමේ අවදානම අවම කිරීම). ඔබට මෙය කණ්ඩායමක් ලෙස කළ හැකිය (පළමුවැන්න ඔබ වෙනුවෙන් කරනු ලැබේ):

a) ස්ලිප් නොවන පතුල් සහිත සපත්තු පැළඳ සිටින බවට වග බලා ගන්න. අපිරිසිදු හා අපිරිසිදු බිම් සුදුසු පුද්ගලයින්ට වාර්තා කරන්නී සෑම විටම බිම් පිරිසිදු හා විශලි ලෙස තබා ගන්න.

b)

c)



d)

e)

g)

h)

i)

**Q15.** හොඳ මුළුතැන්ගෙය සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගැනීමට ඔබට උපකාරී වන ක්‍රම 10 ලැයිස්තුගත කරන්න.

**Q16.** උපකරණ කැඩී ගියහොත් හෝ ඔබ විදුලි සැර වැදී ඇත්නම් ඔබ කළ යුත්තේ කුමක්ද? නිවැරදි පිළිතුර රවුම් කරන්නී නිවැරදි පිළිතුර එකකට වඩා තිබිය හැකිය

- a. එය එකවරම ඔබේ කළමනාකරු අධීක්ෂක හෝ නඩත්තු කණ්ඩායමට වාර්තා කරන්න.
- b. උපකරණ මා විසින්ම සවි කරන්න.
- c. මම විදුලි සැර වැදුනොත් මම කාටවත් කියන්නේ නැහැ.
- d. සිද්ධිය පිළිබඳ වාර්තාවක් සකස් කර ඇති බවට වග බලා ගන්න.
- e. වහාම වෛද්‍ය ආධාර ලබා ගන්න.

**Q17.** සේවා ස්ථානයේ විවිධ හා සියලු ප්‍රදේශ නිතිපතා පිරිසිදු කිරීමට විෂබීජ නාශක / සනීපාරක්ෂාව කිරීම වැදගත් වන්නේ ඇයි?

සත්‍ය වන සියලුම පිළිතුරු රවුම් කරන්න:

- a. එය වැදගත් වන්නේ ඕනෑම හා සියලු පෘෂ්ඨ දූෂිතයන් බැක්ටීරියා සහ හානිකර අංශු සොයා ගත හැකි බැවිනි.
- b. රෝග පැතිරීමේ අවදානම වැළැක්වීම.
- c. ආසාදනය වැළැක්වීම සඳහා.

**Q18.** සනීපාරක්ෂක සැලැස්මක කොටස් 2 මොනවාද?

**Q19.** අතින් පිගන් සේදීමේ පියවර 4 නම් කරන්න සහ විස්තර කරන්න:

**Q20.** සාමාන්‍ය උපකරණ නඩත්තු කිරීම යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද?

**Q21.** පිරිසිදු කිරීමට සනීපාරක්ෂාව සහ නඩත්තුව අතර වෙනස ඔබේම වචන වලින් පැහැදිලි කරන්න:

**Q22.** "පෙර පිරිසිදු කිරීම" මෙවලම් සහ උපකරණ යනු කුමක්දැයි ඔබේම වචනවලින් පැහැදිලි කරන්න.

**ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම්**

**Q23.** ඔබ දැන් සිටින පුහුණු මුළුතැන්ගෙය සඳහා හෝ නිවසේ ඔබේම මුළුතැන්ගෙය සඳහා දිනපතා හෝ සතිපතා පිරිසිදු කිරීමේ කාලසටහනක් කෙටුම්පත් කරන්නී අත්පොතේ ඇති උදාහරණය ලෙස භාවිතා කරන්න.

**Q24.** ඔබේ මානසික සහ මානසික සෞඛ්‍ය සඳහා ඔබේ පුද්ගලික ආරක්ෂාව සහ ආරක්ෂාව ද වැදගත් ය. ඔබගේ ආරක්ෂාව සහ ආරක්ෂාව ආරක්ෂා කර ගත හැකි ක්‍රම කිහිපයක් ඔබේ කණ්ඩායම සමඟ සාකච්ඡා කර ඔබේ අදහස් මෙහි ලියන්න:

උදාහරණයක් ලෙස ඔබේ වටිනා භාණ්ඩ ආරක්ෂිත ස්ථානයක තබා ගන්න.

**ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම්**

**Q 25.** පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්නී මෙය කණ්ඩායමක් ලෙස කළ හැකිය.

- a. ඔබේ මුළුතැන්ගෙයෙහි / සංස්ථාපිතයේ ප්‍රථමාධාර පෙට්ටිය තිබෙන්නේ කොහේදැයි ඔබ දන්නවාද?
- b. ගිනි නිවන උපකරණ තිබෙන්නේ කොහේදැයි ඔබ දන්නවාද?
- c. මුළුතැන්ගෙය ගින්නක් සමඟ කටයුතු කරන්නේ කෙසේදැයි ඔබ දන්නවාද?
- d. ගිනි අනතුරු ඇඟවීම නිවා දැමුවහොත් කුමක් කළ යුතුදැයි ඔබ දන්නවාද?
- e. ඔබේ ආයතනයේ ආරක්ෂක ක්‍රියා පටිපාටි ඔබ දන්නවාද?
- f. ඔබ කවදා හෝ ප්‍රථමාධාර පාඨමාලාවක් හදාරා තිබේද?
- g. පිළිතුර “නැත” නම් එම පිළිතුරු ඔව් ලෙස වෙනස් කිරීමට ඔබට කුමක් කළ හැකි යැයි ඔබ සිතන්නවාද?

**Q26.** ආහාර සනීපාරක්ෂාව යනු ආහාර හැසිරවීම පිළියෙල කිරීම සහ ගබඩා කිරීම 1 E කොටස) හි සඳහන් ප්‍රධාන අංග 7 ක් ඇත. ඒවා පහත ලැයිස්තු ගත කරන්න.

**Q27.** එක් එක් ආහාර සනීපාරක්ෂක උපද්‍රව සඳහා උදාහරණ 2 ක් සමඟ වගුව සම්පූර්ණ කරන්නී ඔබ වෙනුවෙන් එක් උදාහරණයක් කර ඇත:

ආහාර සනීපාරක්ෂක උපද්‍රව	උදාහරණ	හේතුව
අසාන්මිකතා ඇති කරන ආහාර		
ස්වාභාවික විෂ අඩංගු වේ		
ස්වාභාවිකවම හයානකය	කිරි ආශ්ච්‍රිත හිෂ්පාදන	කෙටි රාක්ක ආයු කාලය දිගු කාලයක් ගබඩා කළ නොහැක
භෞතික උපද්‍රව		

**Q28.** පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න:

සේවා ස්ථාන සනීපාරක්ෂාව සහ ආරක්ෂාව පිළිබඳ තොරතුරු ඔබට සොයාගත හැක්කේ කොතැනින්ද? සත්‍ය සඳහා “ඊ” හෝ අසත්‍යය සඳහා “එෆ්” ලියන්න.

- a. මගේ අධීක්ෂක / සුපර්විසර් පාර්ටි වෙතින් මට තොරතුරු ලබා ගත හැකිය. ( )
- b. මට ඒ ගැන සිතීමෙන් පමණක් තොරතුරු ලබා ගත හැකිය. ( )
- c. ආහාර සැපයීමේ කර්මාන්තයේ මාර්ගෝපදේශ පිළිබඳ අත්පොතක් මට කියවිය හැකිය. ( )
- d. මට අන්තර්ජාලයේ තොරතුරු සෙවිය හැකිය. ( )
- e. මට මගේ මවගෙන් සහ පියාගෙන් විමසිය හැකිය. ( )
- f. මගේ හෝටලයේ පෝස්ටර් සහ පත්‍රිකා අධ්‍යයනය කළ හැකිය. ( )
- g. මට මගේ සෙසු සේවකයින්ගෙන් ඉල්ලා සිටිය හැකිය. ( )

**Q29.** ආහාර සැපයීමේ කර්මාන්තයේ මූලික සනීපාරක්ෂාව සහ ආරක්ෂිත මාර්ගෝපදේශ / ක්‍රියා පටිපාටි දැන ගැනීම / අනුගමනය කිරීම වැදගත් වන්නේ ඇයි? සත්‍ය සඳහා "ඒ" හෝ අසත්‍යය සඳහා "එෆ්" ලියන්න.

- a. ඒ නිසා මගේ පෞද්ගලික සනීපාරක්ෂාව සහ ආරක්ෂාව පවත්වා ගන්නේ කෙසේදැයි මම දනිමි. ( )
- b. නිසා බව මට ඒ ගැන ගිතියක් ගායනා කළ හැකිය. ( )
- c. නිසා මමකළ යුතු දේ සෑම කෙනෙකුටම පැවසිය හැකිය. ( )
- d. නිසා මමඋපදුව හෝ විභව උපදුව හඳුනාගත හැකිය. ( )
- e. නිසා මට පෞද්ගලිකව කටයුතු කළ හැකි අවදානම් මොනවාදැයි මම දනිමි. ( )
- f. නිසා උපද්‍රව හෝ විභව උපද්‍රව වාර්තා කරන්නේ කාටදැයි මම දනිමි. ( )
- g. නිසා මගේ සේවා පරිසරය සෞඛ්‍ය සම්පන්නව හා සැමට සුරක්ෂිතව තබා ගැනීමට මට උදව් කළ හැකි බව. ( )
- h. නිසා හඳිසි අවස්ථාවකදී කුමක් කළ යුතුදැයි මම දනිමි. ( )
- i. නිසා මට පෙන්විය හැකි බව. ( )
- j. නිසා අනෙක් අයට ඔවුන්ගේ ආරක්ෂාව සහ සනීපාරක්ෂාව වැඩි දියුණු කිරීමට මට උදව් කළ හැකි බව. ( )

**Q30.** ඔබ වෘත්තීය / වාණිජ කුසිසියක වැඩ කරන්නේ නම් ඔබ වෘත්තීයයෙකි. මූලිකතැන්ගෙයෙහි ඔබේ හැසිරීම සම්බන්ධයෙන් ඔබේ වගකීම් මොනවාදැයි ඔබ සිතන්නේ කුමක්ද?

පහත පද සම්බන්ධ කරන්න:

- A. මා පෙනී සිටිය යුතු අතර පිරිසිදුව සිටිය යුතුය. ( )
  - B. මම මූලිකතැන්ගෙයෙහි ආරක්ෂිත හැසිරීමක් පුහුණු කළ යුතුය. ( )
  - C. ඒ නිසා මම නිරෝගීව සිටිය යුතුය. ( )
  - D. මම මගේ නිල ඇඳුම සහ ඒප්‍රන් එක පිරිසිදු කර බලා ගත යුතුය. ( )
- 
- I. මට මගේ වැඩ කටයුතු කරගෙන යා හැකි අතර මම කිසිදු රෝගයක් හෝ රෝගයක් පැතිරෙන්නේ නැත.
  - II. මම වෘත්තීය පෙනුමක් ඇති අතර මම විෂබීජ පැතිරෙන්නේ නැත.
  - III. මටත් අන් අයටත් තුවාල වීම මම වළක්වනවා.
  - IV. මා සහ අනෙක් අය හරස් දූෂණයෙන් ආරක්ෂා කර ගත හැකිය.

## ප්‍රායෝගික සකස් කිරීම

ඔබේ ප්‍රායෝගික තක්සේරුව සඳහා ඔබ හඳුනා ගැනීමට අපේක්ෂා කෙරේ.

- ඔබේ ආයතනයේ උපද්‍රව / අවදානම් කළමනාකරණයේ නීති රීති මෙයින් අදහස් කරන්නේ ඔබේ ආයතනය සේවා ස්ථානයේ උපද්‍රව සමඟ කටයුතු කරන්නේ කෙසේද යන්න ඔබ දැන සිටිය යුතු බවයි.
- සෞඛ්‍ය සහ ආරක්ෂිත අවදානම් අවම කර ගන්නේ කෙසේද - උපද්‍රව හඳුනා ගැනීම දුර්වල සනීපාරක්ෂක පිළිවෙත් හඳුනා ගැනීම හැසිරවීමේ උපදෙස් අනුගමනය කිරීම සුදුසු ආම්පන්න මොනවාදැයි දැන ගැනීම මූලික ප්‍රථමාධාර ක්‍රියා පටිපාටි දැන ගැනීම වෘත්තීය උපද්‍රව වැළැක්වීම යනාදිය.
- සෞඛ්‍ය හා ආරක්ෂණ ප්‍රමිතීන් පවත්වා ගැනීම - සනීපාරක්ෂක කාලසටහන් වල අවශ්‍යතාවය අවබෝධ කර ගැනීම උපද්‍රව වැළැක්වීමේ අත්‍යවශ්‍ය උපද්‍රව වාර්තා කිරීම සඳහා පැහැදිලි උපදෙස් waste අපද්‍රව්‍ය සමඟ කටයුතු කිරීම යනාදිය.

### ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම්

වෘත්තීය / වාණිජමය මුළුතැන්ගෙයකින් සොයාගත හැකි යැයි ඔබට සිතිය හැකි තරම් උපද්‍රව ලැයිස්තුගත කරන්න. සෑම උපද්‍රවයක්ම එම උපද්‍රවයේ ප්‍රතිවිපාක මොනවාද සහ එම ප්‍රතිවිපාක වළක්වා ගන්නේ කෙසේද යන්න ගැන සිතා බලන්න:

නිදසුනක් ලෙස බීම කැඩුණු විදුරු - ආහාර කැපීමට හෝ අපවිත්‍ර වීමට තුඩු දෙයි - නිවැරදිව හා වහාම පිරිසිදු කළ යුතුය.

**ගැටළු විසඳීම**

පහත දැක්වෙන තත්වයන් ගැන සිතන්න ඔබ මොකද කරන්නේ?  
(ඔබට මෙය ඔබේ පංතියේ ළමයින් සමඟ කළ හැකි කාර්යභාරයක් ලෙස කළ හැකිය)

**සිදුවීම A :**  
ඔබ අවදි වන අතර ඔබට කිවිසුම් යාම හතර කළ නොහැකි අතර ඔබට උණ ඇති වේ.

**සිදුවීම B:**  
ඔබ කැරට් කපන අතර ඔබේ ඇඟිල්ල කපා දමන්න ඔබ මොකද කරන්නේ?

**සිදුවීම C:**  
ඔබ කුකුළු මස් බැඳුණු නිසා ඔබ බොහෝ දහඩිය දමයි. ඔබ මොකද කරන්නේ?

**සිදුවීම D:**  
කෂමක් පිළියෙළ කරන අතරතුර ඔබේ සම-සේවකයා ආහාර මත කිවිසුම් යන ආකාරය ඔබට පෙනේ එම සම සේවකයා කළ යුත්තේ කුමක්ද? ඔබ කළ යුත්තේ කුමක්ද?

**සිදුවීම E:**  
මුළුතැන්ගෙයෙහි දෝෂ සහිත ප්ලේට් එකක් ඇති බව ඔබට පෙනේ ඔබ මොකද කරන්නේ?

**සිදුවීම F:**  
සම සේවකයෙකු තම ආහාර පිසීම සෝස් රස බැලීමට ඔහුගේ / ඇයගේ අත භාවිතා කරන බව ඔබට පෙනේ. එම සම සේවකයා කළ යුත්තේ කුමක්ද? ඔබ කළ යුත්තේ කුමක්ද?

**සිදුවීම G:**  
ඔබට දින දෙකක් පාවහන සහ උණ වැළඳී ඇත. දැන් පාවහන සහ උණ පහව ගොස් ඇත. ඔබට නැවත රැකියාවට යා හැකිද? ඔබ කළ යුත්තේ කුමක්ද?

**සිදුවීම H:**  
ඔබේ සමකාලීනයෙකු ඉතා අවුල් සහගත වන අතර ඔහුගේ / ඇයගේ ස්ථානය පිරිසිදු කිරීමට හෝ පිළිවෙලට තැබීමට ඉඩ නොදේ. ඔයා මොකද කරන්නේ?



**සිදුවීම I:**

ඔබේ සමකාලීනයෙකු තවත් සම සේවකයෙකුට විහිළු කිරීම ඔපාදාස කතා කිරීම කතාබස් කිරීම සහ කිසිසේත් වැඩ නොකිරීම. ඔයා මොකද කරන්නේ?

**සිදුවීම J:**

එක් උදාහරණයක් දුම් දැමීමට පටන් ගෙන ඇති අතර පසුව ගිනි අනතුර ඇඟවීම නිවා දුමයි. ඔබේ සමකාලීනයන්ගෙන් එක් අයෙක් කලබල වේ ඔයා මොකද කරන්නේ?

**සිදුවීම K:**

නව ආධුනිකයාට උපදේශනය ලබා දෙන ලෙස ඔබේ අධීක්ෂක ඔබෙන් ඉල්ලා ඇත ඔබ මුළුතැන්ගෙය වටා නව ආධුනිකයෙකු පෙන්විය යුතුය පෝස්ටර් පෙන්වන්න, සංඥා කරන්න, ඕනෑම ප්‍රයෝජනවත් තොරතුරු පැහැදිලි කරන්න ඔබ මොකද කරන්නේ?

## සටහන්

## සටහන්

## සටහන්

## සටහන්

## සටහන්

# මොඩියුලය 02



**PROFESSIONAL COOKERY SKILLS WORKBOOK**

ආහාර සුරක්ෂිතතාව

## ආහාර සුරක්ෂිතතාව

<p><b>ඉගෙනීමේ ප්‍රතිඵල</b></p>	<p>ඔබ මෙම මොඩියුලය සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසු ඔබට හැකි විය යුත්තේ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ අමුද්‍රව්‍ය ආහාරට මෙවලම් සහ උපකරණ ලැබීමේදී ගබඩා කිරීමේදී හා හැසිරවීමේදී පවත්වා ගත යුතු ආහාර සුරක්ෂිතතා ප්‍රමිතීන් හඳුනාගෙන පුහුණු වන්න.</li> <li>➤ හොඳ කළමනාකරණ භාවිතයන් මොනවාදැයි තේරුම් ගන්න.</li> </ul>
--------------------------------	---

මෙම මොඩියුලය තුළ ඔබ ආහාර සුරක්ෂිතතාව සහ අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය ගැන ඉගෙන ගනු ඇත ආහාර සුරක්ෂිතතාවය යනු ආහාර සනීපාරක්ෂාව සහ ආහාර ගබඩා කිරීමේ පිලිවෙත් ආවරණය කරන කුඩා පදයකි මෙම මොඩියුලයේ ඇති සෑම දෙයක්ම ඔබට ඉගෙන ගැනීමට සහ තේරුම් ගැනීමට ඉතා වැදගත් වේ, මන්ද මෙම මූලික කරුණු තේරුම් නොගෙන ඔබට ආහාරපාන කාර්මාන්තයේ වැඩ කළ නොහැකි බැවිනි.

මේ සඳහා ඔබ මාර්ගෝපදේශ අත්පොතේ 2 වන කොටස කියවිය යුතුය.

**Q1.** දුර්වල ආහාර සුරක්ෂිතතාවයේ බලපෑම් 2 ක් සහ හොඳ ආහාර සුරක්ෂිතතාවයේ පුරුදු 2 ක් ලියන්න:

**Q2.** අපවිත්‍ර කිරීමේ වර්ග 7 මොනවාද? එක් එක් සඳහා එක් උදාහරණයක් දෙන්න:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

**Q3.** විශේෂයෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ අප වැනි උණුසුම් දේශගුණයක් තුළ බැක්ටීරියා සහ දිලීර ඉතා පහසුවෙන් වර්ධනය වේ. එවැනි පීචිනට වැඩිමට ඉඩ සලසන කොන්දේසි 3 මොනවාද?

- 
- 
-



මොඩියුලය 02 | ආහාර සුරක්ෂිතතාව

**Q4.** අපචිත්‍ර ද්‍රව්‍ය ආහාර සඳහා ගමන් කරන්නේ කෙසේද? පහත වගුව බලන්න සහ ආසාදන මාර්ග සඳහා උදාහරණ 2 ක් දෙන්න පළමුවැන්න ඔබ වෙනුවෙන් කර ඇත:

අපචිත්‍ර මාර්ග වර්ගය	උදාහරණයක්
පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට	අතට අත දීම , කැස්ස හෝ කිච්ඤුම් යන කෙනෙකුට සමීප වීම්
පුද්ගලයා හරහා ආහාර වලට	
ආහාර වල සිට ආහාර වලට	
රෙදි වල සිට ආහාර වලට	
උපකරණ හරහා ආහාර වලට	
රසායනික ද්‍රව්‍ය ආහාර වලට	

**Q5a.** සේවා ස්ථානයේ සෞඛ්‍යයට සහ ආරක්ෂාවට බලපාන වෙනත් උපද්‍රවයන් නිකේ උදාහරණ සමඟ වගුව පුරවන්න එකක් ඔබ වෙනුවෙන් කර ඇත:

උපද්‍රව වර්ගය	උදාහරණයක්
a. හානියට පත් උපකරණ	ඉරිතලා ඇති විදුරු සහ තහඩු වැනි හානියට පත් උපකරණ
b. ජලය	
c. පළිබෝධකයන්	
d. අපද්‍රව්‍ය	
e. මිනිසුන්	

**Q5b.** ඉහත වගුවේ සඳහන් එක් එක් උපද්‍රව සඳහා ඒවා ආහාර සුරක්ෂිතතාවයට බලපාන ආකාරය ලියන්න.

- a)
- b)
- c)

මොඩියුලය 02 | ආහාර සුරක්ෂිතතාව

d)

e)

f)

**Q6a.** විවිධ වර්ගයේ ආහාර උපද්‍රව වලින් ඇති වන අවදානම අවම කිරීම සඳහා අධ්‍යයනය කළ යුතු ආහාර සුරක්ෂිත කණු තිබේ සෑම කුළුණකටම ආහාර සුරක්ෂිතතාවයේ ඉහළ ප්‍රමිතීන් සහතික කිරීම සඳහා ඔබට කළ හැකි දේ පිළිබඳ උදාහරණ 3 ක් ලියන්නී ඔබ වෙනුවෙන් උදාහරණයක් කර ඇත:

ආහාර සුරක්ෂිත කණුව	උදාහරණ
හොඳ පෞද්ගලික සහිතාරක්ෂාව	මගේ අත් සෝදන්න
පිරිසිදු කිරීම සහ සහිතාරක්ෂාව	
හොඳ ආහාර ගබඩා පිලිවෙත්	
උෂ්ණත්ව පාලනය	
ආහාර හැසිරවීම	
මුළුතැන්ගෙයි පිරිසැලසුම සහ අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය	

**Q6b.** පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න. නිවැරදි පිළිතුරු දෙකක් රවුම් කරන්න:

- I. අමු එළවළු / පලතුරු සහ මස් සඳහා එකම කැපුම් පුවරුව භාවිතා කිරීම වැරදි ඇයි?
  - a. එය වැරදියි.
  - b. එය වැරදියි මන්ද මස් වලින් විෂබීජ එළවළු / පලතුරු මතට ගොස් ආහාර විෂ වීමට හේතු වේ.
  - c. මස් වලින් ඇති විෂබීජ පුවරුවේ සිට පුවරුවට ද පිහිය පිහියට ද මාරු විය හැකිය.
  - d. එය කම්මැලි නිසා වැරදියි.
  
- II. ආහාර පිසූ පසු එය පිරිනැමීමට සූදානම් වූ පසු ආහාර පිඟානක් මත තැබීමට පෙර සහ පසුව ඔබ පරීක්ෂා කළ යුත්තේ කුමක් ද?
  - a. පිඟාන පිරිසිදු දැයි පරීක්ෂා කරන්න.
  - b. ආහාරයට නිසකෙස් හෝ විදේශීය වස්තුවක් නොමැති බව පරීක්ෂා කරන්න.
  - c. මගේ මුහුණ පරීක්ෂා කරන්න.
  - d. කිසිවක් පරීක්ෂා නොකරන්න.

**ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම්**

**Q6.** පහත පින්තූර දෙස බලන්න.  
මෙම මුළුතැන්ගෙයි සියල්ලම ආහාර සුරක්ෂිතතා පරීක්ෂණයෙන් සමත් නොවීය (මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණය). ඒ ඇයි කියලා ඔබට පෙනවද?

ඔබේ සහකරු හෝ කණ්ඩායම සමඟ පහත සඳහන් කරුණු සාකච්ඡා කර ඔබේ අදහස් ලියන්න. ඉන්පසු පන්තිය සමඟ බෙදා ගන්න.

- a) ගැටළු
- b) ආසාදනය වීමේ මාර්ග සහ ඒවායේ ප්‍රතිවිපාක
- c) ආහාර සුරක්ෂිතතාව වැඩි දියුණු කරන්නේ කෙසේද?





**Q7.** ආහාර වර්ග සහ ගබඩා ක්‍රම සඳහා උදාහරණ 2 ක් සමඟ පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න:

ආහාර වර්ගය		ගබඩා කිරීමේ ක්‍රමය
විනාශ වන ආහාර	(අමු)	
	(කැමට සුදානම්)	
	(කිරි)	
අර්ධ විනාශ වන ආහාර		
සැකසූ ආහාර		
වියළි ආහාර		
ශීතකළ ආහාර		

**Q8a.** පහත කෘම පිගන් දෙස බලන්න. ඔබේ සහකරු හෝ කණ්ඩායම සමඟ කෘම පිගන් හැසිරවිය හැකි හොඳම ක්‍රමය සාකච්ඡා කරන්න. ඔබේ අදහස් පන්තිය සමඟ බෙදා ගන්න:

පිගන්	හැසිරවීම
හරිත කොළ සලාද	
හැවුම්ව පිසූ බන්	
රූනා සැන්ඩ්විච්	
හැමි පෙති තැටිය	
පලතුරු සලාදය	

මොඩියුලය 02 | ආහාර සුරක්ෂිතතාව

**Q8b.** ඔබේ ආයතනයට ඇත්තේ එක් ශීතකරණයක් පමණක් යැයි සිතන්න පහත සඳහන් අයිතම ශීතකරණයේ නිවැරදි ප්‍රදේශයට දමන්න:


අමු මස්

කන්ටේනරයක සකස් කළ සලාද

යෝගට්

opened jar of jam

බිත්තර

බඳුනක දැමූ marinated මාළු

**Q9a.** ඔබේම වචන වලින් පහත ප්‍රකාශන පැහැදිලි කරන්න:

**FIFO –**

**Stock Rotation –**

**Q9b.** ප්‍රශ්න කියවා නිවැරදි පිළිතුර රචුම් කරන්න:

- i. ගබඩා කිරීමට පෙර සකස් කළ ආහාර නිසි ලෙස කොටස් නොකළේ නම් කුමක් සිදුවේද?
  - a. කිසිවක් සිදු නොවනු ඇත.
  - b. ආහාර ඒකාකාරව නැවත රත් කළ නොහැකි අතර එබැවින් භාවිතා කළ නොහැක.
  - c. ආහාර ඉතා දිගු කාලයක් මයික්‍රෝවේව් කළ යුතුය.
- ii. සකස් කළ ආහාර බහාලුමේ ලේබලය පැහැදිලි නැතිනම් ඔබ කරන්නේ කුමක්ද?
  - a. කිසිවක් සිදු නොවනු ඇත- ඇතුළත ඇති දේ මට පෙනේ.
  - b. මට ආහාර භාවිතා කළ හැකියාව නමුත් එය සෑදුවේ කවුරුන්දැයි සොයා ගැනීමට කාලය ගතවනු ඇත.
  - c. මම ආහාර භාවිතා නොකරන්නේ ආහාර සෑදුවේ කවදාද හෝ කවුරුන්ද යන්න නොදන්නා බැවිනි.

**Q10.** පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ කියවා සත්‍යය සඳහා T සහ අසත්‍යය සඳහා F ලියන්න:

- a. ගබඩා කාමර සෑම විටම වියළි විය යුතුය.
- b. ගබඩා කාමර මලාපවහන හෝ ජල මාර්ග අසල පිහිටා නොතිබිය යුතුය.
- c. ගබඩා කාමර සඳහා විශේෂ පිරිසැලසුමක් අවශ්‍ය නොවේ.
- d. ශීතකරණයට උෂ්ණත්වමානයක් අවශ්‍ය නොවේ.
- e. ශීතකරණය ඇසුරුම් කිරීම ආරක්ෂිතය.
- f. ශීතකරණ දෙකක් තිබීම හොඳය එකක් අමු ආහාර සඳහා සහ එකක් පිසූ ආහාර සඳහා.
- g. ගබඩා ප්‍රදේශ පිරිසිදු කළ යුත්තේ වසරකට වරක් පමණි.
- h. ගබඩා උපකරණ කාලසටහනකට අනුව නිතිපතා පිරිසිදු කළ යුතුය.

**Q11.** ඊක්ත ඇසුරුම්වල වාසි 4 ක් ලියන්න:

- a)
- b)
- c)
- d)

**Q12.** අවදානම් කලාපය” ලෙස සැලකෙන උෂ්ණත්ව පරාසය කුමක්ද?

**Q13.** ඔබ දැනගත යුතු වැදගත් උෂ්ණත්වයන් මොනවාද? ඔබ මෙම උෂ්ණත්වය මගින් හේ කෙසේද?



**Q14.** පහත දැක්වෙන අර්ථ දැක්වීම් නිවැරදි නියමයන්ට ගැලපෙන්න:

<p>ආහාර උණුසුම්ව තබා ගැනීමේ ක්‍රියා පටිපාටිය (අංශක 63 ට හෝ ඊට වැඩි).</p>	<p>දියවීම</p>
<p>පිසූ ආහාර හැවන උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රියාවලිය (අභ්‍යන්තර උෂ්ණත්වය සෙල්සියස් අංශක 74 ක් පිසූ ආහාර හැවන උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රියාවලිය (අභ්‍යන්තර උෂ්ණත්වය සෙල්සියස් අංශක 74 ක් විය යුතුය).</p>	<p>කැටි කිරීම</p>
<p>බඩා කිරීමට පෙර ආහාරවල උෂ්ණත්වය අඩු කිරීමේ ක්රියාවලිය.</p>	<p>හැවන රත් කිරීම</p>
<p>ශීත කළ ආහාර වියළීම හා මෘදු කිරීම සඳහා වූ ක්‍රියා පටිපාටිය එය ශීතකරණයක් තුළ කළ යුතුය.</p>	<p>සිසිල් වීම</p>
<p>ආහාර සීතල හා බෙඩා කිරීම සඳහා අමාරු කිරීම (සෙල්සියස් අංශක 0 ට අඩු).</p>	<p>උණුසුම්ව තබා ගැනීම</p>

**Q15.** මුළුතැන්ගෙයි හා වැඩපොළවල් සංවිධානාත්මක හා පිරිසිදුව තිබීම වැදගත් වන්නේ මන්දැයි ඔබේම වචනවලින් ලියන්න:

**ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම්**

**Q 22.** ඔබේ සේවා ස්ථානයට ආහාර සුරක්ෂිතතාව පිළිබඳ නීතිය අනුගමනය කළ යුතුයි ඔබ නිසි ලෙස දේවල් කරන බවට වග බලා ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු සේවා ස්ථාන ක්‍රියා පටිපාටි (දේවල් කරන ක්‍රම) ඇත.

ආහාර සුරක්ෂිතතාවයේ පහත සඳහන් ක්ෂේත්‍ර සඳහා ඔබේ ආයතනයට ඇති නීති ක්‍රියාවලි සහ ක්‍රියා පටිපාටි මොනවාද?

→ උපකරණ සහ උපකරණ පිරිසිදු කිරීම.

→ ආහාර ගබඩා කිරීම (බෙදා හැරීම / සැපයුමේ සිට ලේබල් කිරීම දක්වා ගබඩාව දක්වා).

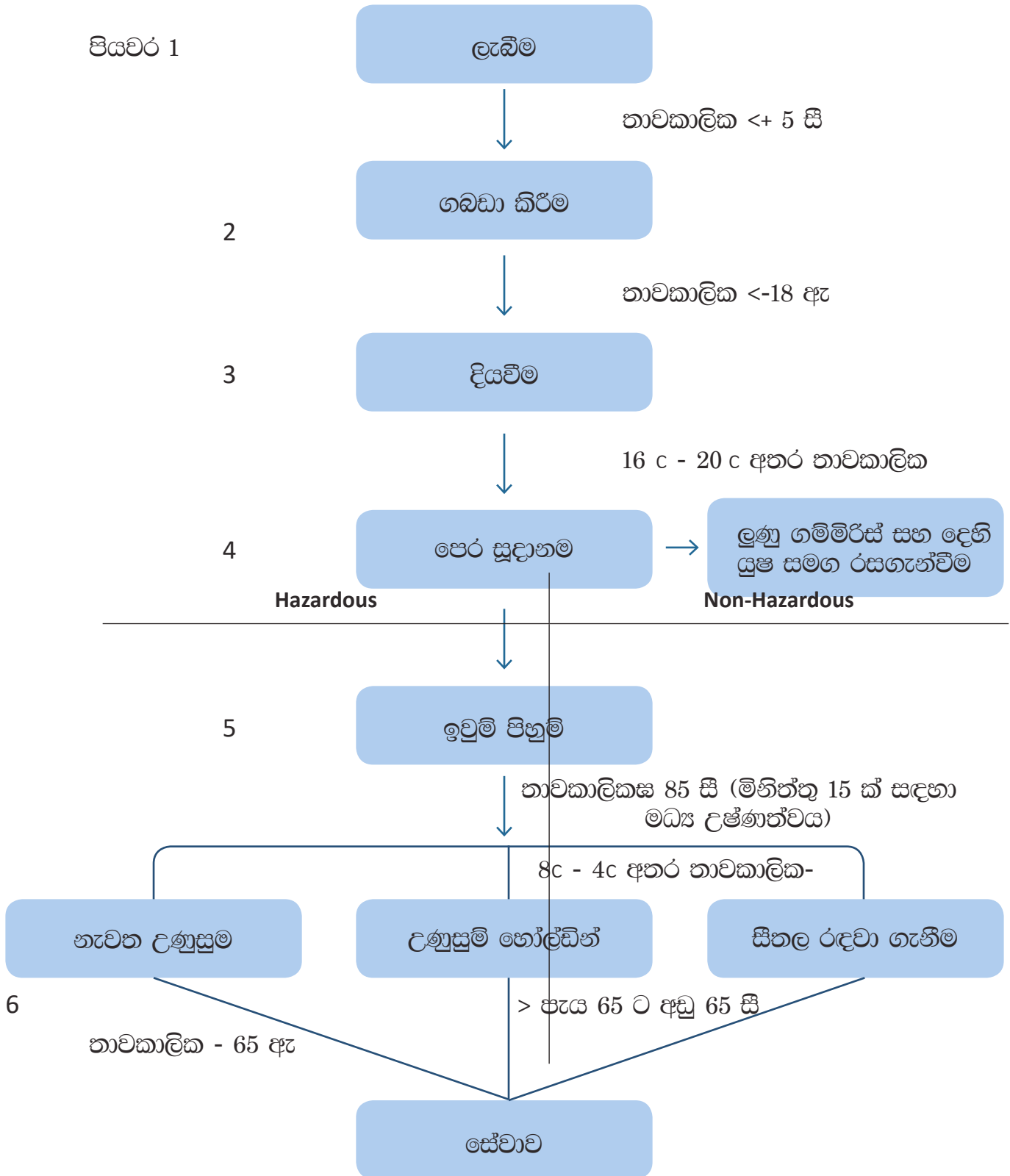
→ ආහාර හැසිරවීම.

→ අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම.

→ පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව.

**Q16.** මෙම HACCP ප්‍රධාන සටහන බලන්න උපද්‍රව සිදුවිය හැක්කේ කොතැනින්ද සහ තීරණාත්මක කරුණු මොනවාදැයි ඔබට සිතිය හැකිද? නිවැරදි කිරීමේ ක්‍රියාමාර්ග මොනවාද? අධීක්ෂණය භාරව සිටින්නේ කවුද?

මාතෘකාව: මාළු සහ මාළු නිෂ්පාදන සඳහා ප්‍රධාන සැලැස්ම මාළු හා මාළු නිෂ්පාදන සඳහා පිරිවහ සැලැස්ම



මොඩියුලය 02 | ආහාර සුරක්ෂිතතාව

මේ සඳහා ඔබ දිශානති අත්පොතේ 3 වන කොටස කියවිය යුතුය.

**Q17.** අපද්‍රව්‍ය ක්ෂණිකව හා නිවැරදිව බැහැර කිරීම / කළමනාකරණය කිරීම වැදගත් වීමට හේතු 3 ක් ලියන්න:

- >
- >
- >

**Q18.** අපද්‍රව්‍ය වෙන් කිරීම වැදගත් වන්නේ මන්දැයි ඔබේම වචනවලින් ලියන්න.

**Q19.** පහත සඳහන් කරුණු අන්තරායකර හා අනතුරුදායක නොවන අපද්‍රව්‍ය ලෙස බෙදන්න:

broken cup	used tins and cans	vegetable peels
used paper towels	cooking oil	broken electrical hand tool

උපද්‍රව්‍ය	උපද්‍රව්‍ය නොවන

**Q20.** අප නාස්තිය අඩු කරන්නේ කෙසේද? අදහස් 5 ක් ලියන්න:

- 
- 
- 
- 
- 

**Q21.** පහත වාක්‍ය කියවන්න එකක් වැරදියි ඔබට එය හඳුනාගත හැකිද?

පළිබෝධකයන් සමඟ කටයුතු කිරීම:

- මදුරුවන් සහ අනෙකුත් කෘමීන් ඇතුළුවීම වැළැක්වීම සඳහා ජෛල වටා දැල් භාවිතා කරන්න.
- හැකි නම් විදුලි මදුරු විකර්ෂක යන්ත්‍ර තබා ගන්න.
- කවුළු විවෘතව තබන්න.
- ආහාර භූමියෙන් ඉවතට ගබඩා කරන්න.
- මීයන් සහ කෘමීන්ට ඇතුළු විය නොහැකි බහාලුම්වල ගබඩා කර තබන්න..
- කැරපොත්තන් උගුල් අවටින් ඒවා නිරන්තරයෙන් පරීක්ෂා කර වෙනස් කරන්න.
- අපද්‍රව්‍ය බඳුන්වල තබා බඳුන්වල පියන ඇති බවට වග බලා ගන්න.
- මීයන් කුස්සියට ඇතුළු විය හැකි ස්ථාන ඉවත් කිරීම හෝ අවහිර කිරීම.



**ගැටළු විසඳීම**

පහත දැක්වෙන අවස්ථා කියවන්න. මෙම අවස්ථා වලදී ඔබ කරන්නේ කුමක්ද? ඔබේ අදහස් ලියා ඉන්පසු ඔබේ පන්තිය සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

**සිදුවීම ඒ:**

ඔබ ශිතකරණය විවෘත කරන අතර එය සිතල නොවේ ඝනිභවනය වන බිංදු ඇති අතර සෑම දෙයක්ම වියළී ගොස් ඇත.

**සිදුවීම බී:**

ඔබට තක්කාලි සෝස් භාජන 8 ක් ලැබී ඇත. ගබඩා කළ ස්ථානයේ නව කෂන් සඳහා රාක්කයේ ඉඩක් නොමැත.

**සිදුවීම සී:**

බිත්තර විකුණන දිනය පසු කර ඇත.

**සිදුවීම ඩී:**

ඔබේ වට්ටෝරුව සඳහා ඔබට හතු අවශ්‍ය නමුත් ඔබ එකතු කරන හතු නැවුම් ලෙස නොපෙනේ.

**සිදුවීම ඊ:**

ඔබේ ආයතනය විසින් ඔබ මීට පෙර කිසි දිනෙක නාවිතා නොකළ නව අතින් ආහාර සැකසුම් මෙවලමක් මිලදී ගෙන ඇත.

**සිදුවීම එෆ්:**

කවුරුහරි අපද්‍රව්‍ය බඳුන් මුළුතැන්ගෙයෙහි පිසින ප්‍රදේශයට ගෙන ගොස් ඇති අතර ඒවා පිරි ඉතිරි යයි .

## ප්‍රායෝගික සකස් කිරීම

ඔබේ ප්‍රායෝගික තක්සේරුව සඳහා විවිධ වර්ගයේ ආහාර ද්‍රව්‍ය නිසි ලෙස ගබඩා කිරීමට මෙන්ම විවිධ ඉවුම් පිහුම් මෙවලම් / උපකරණ නිසි ලෙස හැසිරවීමට ඔබෙන් අසනු ඇත.

ඔබ ගැන දැනුවත් වීමෙන් හා පුහුණුවීමෙන් ඔබට සූදානම් විය හැකිය.  
මෙම ප්‍රශ්න ඔබෙන්ම අසා ගන්න:

- අපි විවිධ වර්ගයේ ආහාර ගබඩා කරන්නේ කෙසේද?
- අපි විවිධ වර්ගයේ ආහාර ගබඩා කරන්නේ කොහේද?
- අපි විවිධ වර්ගයේ ආහාර ගබඩා කරන්නේ කුමන උෂ්ණත්වයේද?
- ගබඩා උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කිරීම ඉතා වැදගත් වන්නේ ඇයි?
- ඉවුම් පිහුම් මෙවලම් පිරිසිදු කර පිරිසිදු කරන්නේ කෙසේද?
- උපකරණ සහ අපගේ වැඩබිම් පිරිසිදු කිරීම සනීපාරක්ෂාව සහ නඩත්තු කරන්නේ කෙසේද?

## සටහන්



## සටහන්

## සටහන්

## සටහන්

## සටහන්

# මොඩියුලය 03



**PROFESSIONAL COOKERY SKILLS WORKBOOK**

මුළුතැන්ගෙයෙහි ආයතනික ව්‍යුහය

## මුළුතැන්ගෙයි ආයතනික ව්‍යුහය

මෙම මොඩියුලය තුළ වාණිජ මුළුතැන්ගෙයක් ව්‍යුහගත කර ඇති ආකාරය ගැන ඔබ ඉගෙන ගනු ඇත. එය ඔබට දැන ගැනීමට වැදගත් වන්නේ ඇයි වෘත්තිකයෙකු හොඳ සේවකයෙකු සහ හොඳ කණ්ඩායම් සේවකයෙකු වන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳවද ඔබ සොයා බලනු ඇති වාණිජ / වෘත්තීය මුළුතැන්ගෙයෙහි වැනි ඉතා කාර්යබහුල සේවා ස්ථානයක වැඩ කිරීම සඳහා මේවා ඉතා වැදගත් කුසලතා වේ මාර්ගෝපදේශ අත්පොතේ 4 වන කොටස කියවීමට ඔබට අවශ්‍ය වනු ඇත.

**Q1.** පහත අවකාශයේ නවීන මුළුතැන්ගෙයි සේනාංකයක රූප සටහනක් ඇඳීම (විකල්පයක් ලෙස ඔබේ ආයතනයේ මුළුතැන්ගෙයි බලකායේ රූප සටහනක්):

**Q2. වගුව සම්පූර්ණ කරන්න:**

භූමිකාව	වගකීම්
Chef de Cuisine	
Sous Chef	
Chef de Partie	
Commis	
Apprentice	

**ඉගෙනීමේ ක්‍රියාකාරකම්**

ඔබගේ දෛනික සහ සතිපතා යුතුකම් සහ වගකීම් මොනවාදැයි ඔබ දන්නවාද?  
 ඔබගේ සියලු යුතුකම් සහ වගකීම් පහත අවකාශයේ ලියන්න:

Q3. පහත දැක්වෙන භූමිකාවන් නිවැරදි පින්තූරයට ගැලපෙන්න:

Chef Sommelier, Chef Potage, Chef Patisserie, Chef Rotisserie, Chef Poissonier





**Q4.** පහත විස්තර කර ඇති මූලික මුළුතැන්ගෙයේ අවකාශයේ නම ලියන්න:

[Redacted text box]

➤ Menu Planning, Documentation

[Redacted text box]

➤ Dessert  
➤ Bakery Products

[Redacted text box]

➤ Store cold and freezer items

[Redacted text box]

➤ Soup  
➤ Main Course = meat, fish, vegetable

[Redacted text box]

➤ Cut of Meat  
➤ Seafood / Cut of Fish

[Redacted text box]

➤ Salads / Starters  
➤ Hors D'oeuvres

[Redacted text box]

➤ Dry food, Stationary

**Q5a.** පහත ලැයිස්තු සම්පූර්ණ කරන්න:

පිරිසිදු හා සංවිධානාත්මක වැඩබිම්ක ප්‍රතිලාභ:

වැඩබිම සහිත පාරක්ෂාව සහ ආරක්ෂිතව තබා ගැනීම.

[Empty text box for answer]

ඔබේ කාර්යය කාර්යක්ෂමව හා නියමිත වේලාවට කිරීමට ඔබට උපකාර කිරීම.

[Empty text box for answer]

වෘත්තීයභාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා.

[Empty text box for answer]

ස්ථාපිත කිරීම සඳහා ධනාත්මක ප්‍රතිරූපයක් සැකසීම.

ඔබේ වැඩ කටයුතු සැලසුම් කිරීමේ සහ සංවිධානය කිරීමේ වාසි:

රැකියාව ආරක්ෂිතව සම්පූර්ණ කිරීම.

කාර්යය ඉක්මනින් හා කාර්යක්ෂමව සිදු කිරීම.

වෘත්තීය වීමට.

කාර්ය මණ්ඩලය සූදානම් කර සේවයට සූදානම්

**Q5b.** ඔබගේ කාර්යයන් මොනවාදැයි නඟවුරු කර ගැනීම වැදගත් වන්නේ ඇයි?

නිවැරදි ප්‍රකාශ රටුම් කරන්න.

- a. ඒ නිසා මම දන්නවා ඒ වැඩ කරන දවසේදී මට අත් කරගත යුතු කාර්යයන් මොනවාද කියා
- b. ඒ නිසා මට බොහෝ තේ විවේක ගත හැකිය.
- c. ඒ නිසා මට මගේ වැඩ දිනය හොඳින් සැලසුම් කළ හැකිය.
- d. එබැවින් මම විශාකූල නොවේ.
- e. ඒ නිසා මට වෙන කෙනෙකුට කියන්න පුළුවන් වැඩ කරන්න කියලා.
- f. එබැවින් මා කළ යුතු දේ ගැන සිතමින් කාලය භාස්ති නොකරමි.
- g. එබැවින් මා කුමක් කළ යුතුදැයි නිරන්තරයෙන් විමසීමෙන් මම අනෙක් අයගේ කාලය භාස්ති නොකරමි.
- h. ඒ නිසා මට බොහෝ වැරදි කළ හැකිය.
- i. ඒ නිසා මට කිසිම අනතුරකින් තොරව මගේ වැඩ අවසන් කළ හැකිය.

**Q6.** ඔබේම වචන වලින් ලියන්න:

වැඩ සැලැස්මක් යනු කුමක්ද? වැඩ සැලැස්මක් අනුගමනය කිරීම වැදගත් වන්නේ ඇයි?

**Q7.** වර්ගාධාර්ම පද්ධතියේ අර්ථය ඔබේම වචනවලින් ලියන්න:

**Q8.** සේවකයෙකු ලෙස ඔබ ආයතන නීති රීති අනුගමනය කළ යුතු ක්ෂේත්‍ර පිළිබඳ උදාහරණ 4 ක් දෙන්න. උදාහරණයක් ලබා දී ඇත:

- පුද්ගලික දත්ත හැසිරවීම
- 
- 
- 

**Q9.** ඔබේ ආයතනයේ වර්ගාධාර්ම ඔබ දන්නවාද?

එසේ නොවේ නම් ඔබට එම තොරතුරු ලබා ගත හැක්කේ කොතැනින්ද?

**Q10.** ඔබට එලදායි කණ්ඩායම් සාමාජිකයෙකු වන්නේ කෙසේද?  
එලදායි කණ්ඩායම් සාමාජිකයෙකුගේ හැසිරීම් කිහිපයක් ලියන්න:

- 
- 
- 
- 
- 

**Q11.** හොඳ කණ්ඩායමක් විමට හේතුව කුමක්ද? නිවැරදි ප්රකාශ රවුම් කරන්න:

- a. හොඳ කණ්ඩායමක් එකිනෙකාට බොරු කියනවා.
- b. හොඳ කණ්ඩායමක් එකිනෙකා සමඟ කතා කරයි.
- c. හොඳ කණ්ඩායමක් කණ්ඩායමේ සෑම සාමාජිකයෙකුටම සහාය දක්වයි.
- d. හොඳ කණ්ඩායමක් එකිනෙකාට උදව් කරන්නේ නැත.
- e. හොඳ කණ්ඩායමක් එකිනෙකාට කෑගසයි.
- f. කණ්ඩායමක් අන්යවශය හා හදිසි තොරතුරු එකිනෙකාට යවයි.

**Q12.** ඉගෙනුම් සැලැස්මක් යනු කුමක්ද සහ ඔබේ ඉගෙනුම් සැලැස්ම නිරන්තරයෙන් සමාලෝචනය කිරීම වැදගත් වන්නේ ඇයි?

**Q13.** පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න. මෙය ඔබේ ඉගෙනීම සහ වෘත්තීය මාවත කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමට උපකාරී වේ.

- a. ඔබ හොඳ යැයි සිතන්නේ කුමක්ද?
- b. වැඩි දියුණු කිරීමට ඔබ කැමති කුමක්ද?
- c. ඔබේම කුසලතා වර්ධනය කර ගන්නේ කෙසේද?
- d. ඔබ කැමති කුමන ආකාරයේ කෑම වර්ගද?
- e. වාණිජ / වෘත්තීය මුළුතැන්ගෙයෙහි මගේ අරමුණු මොනවාද?

**Q14.** වෘත්තිකයෙකු විම යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද?

සත්‍ය ප්‍රකාශ රවුම් කරන්න:

- a. වෘත්තීය සේවකයෙකු ඔහුගේ / ඇයගේ වගකීම් සහ දෛනික කාර්යයන් සහ යුතුකම් මොනවාදැයි දැනී.
- b. වෘත්තිකයෙක් හොඳ සහිතාරක්ෂාව යහපත් සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීම "ආරක්ෂිත ක්‍රියා පටිපාටිය අවබෝධ කර ගැනීම.
- c. වෘත්තිකයෙක් හොඳ කණ්ඩායම් සාමාජිකයෙකු වන්නේ කෙසේදැයි දැනී.
- d. වෘත්තිකයෙක් මුදල් ගැන පමණක් සැලකිලිමත් වේ.
- e. වෘත්තිකයෙකු අන් අය සමඟ විශ්වාසයෙන් හා සත්‍යවාදීව සන්නිවේදනය කරන්නේ කෙසේදැයි දැනී.
- f. වෘත්තිකයෙකු සෑම විටම ඔහුගේ / ඇයගේ කුසලතා සහ දැනුම වැඩි දියුණු කරයි.
- g. වෘත්තිකයෙක් ඔහුගේ / ඇයගේ වෘත්තීය සඳහා මිත්‍රත්වයන් සහ පවුල කැප කරයි.

## ප්‍රායෝගික සකස් කිරීම

ඔබේ තක්සේරුව සඳහා ඔබ හුරුපුරුදු මුළුතැන්ගෙයි දෙපාර්තමේන්තුවේ ආයතනික සටහනක් ඇඳීමට ඔබෙන් අසනු ඇත.

මේ සඳහා සුදානම් වීම සඳහා ඔබට මෙහි විත්‍ර ඇඳීම පුහුණු විය හැකිය - නවද ඔබේ අධීක්ෂක හෝ උසස් හෝ සම වයසේ මිතුරන්ගෙන් ප්‍රතිපෝෂණ ඉල්ලන්න.

## සටහන්

## සටහන්



## සටහන්

## සටහන්

# මොඩියුලය 04



**PROFESSIONAL COOKERY SKILLS WORKBOOK**

**කාල කළමනාකරණය**

## කාල කළමනාකරණය

<p><b>ඉගෙනීමේ ප්‍රතිඵල</b></p>	<p>ඔබ මෙම මොඩියුලය සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසු ඔබට හැකි විය යුත්තේ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ කාලය කළමනාකරණය කිරීමෙන් effectively ලදායි ලෙස වැඩ කරන්න.</li> <li>▶ නිෂ්පාදන කාලසටහන් "වැඩ සැලසුම්" කාල රාමුවක් තුළ රාජකාරි වෙන් කිරීම සහ කාලය පාලනය කිරීම තේරුම් ගන්න.</li> </ul>
--------------------------------	---

වෘත්තීය / වාණිජමය මුළුතැන්ගෙයෙහි ඔබගේ රාජකාරි සඳහා වැඩ සැලැස්මක් සකස් කිරීම සඳහා ඔබේ කාලය කළමනාකරණය කරන්නේ කෙසේද යන්න මෙම මොඩියුලයේ දී ඔබ ඉගෙන ගනු ඇත.

සලකා බැලිය යුතු කාල කළමනාකරණයේ අංශ තුනක් තිබේ:

- ▶ එය වැදගත් වන්නේ ඇයි
- ▶ කාර්යය සම්පූර්ණ කිරීම
- ▶ කාලය කළමනාකරණය කරන්නේ කෙසේද?

**Q1.** ඉහත සෑම මාතෘකාවක් සඳහාම එහි තේරුම ඔබේම වචනවලින් ලියන්න:

**Importance**

**Task Completion**

**How to manage time**

**Q2.** ඔබෙන් ඉල්ලා සිටින කාර්යය ඔබට වැටහෙන්නේ නැත්නම් ඔබට කුමක් කළ හැකිද?

**Q3.** ඔබ රැකියාවට ප්‍රමාද වුවහොත් කුමක් සිදුවේද? එය බලපාන්නේ කාටද සහ කුමක් ගැනදැයි සිතා බලන්න.

**Q4.** සාමාන්‍යයෙන් ඔබේ ජීවිතයේ කාලය කළමනාකරණය කර ගැනීමට ඔබ දැන් කරන්නේ කුමක්ද?

**Q5.** ආහාර නිෂ්පාදනයේ එක් එක් අදියර සඳහා කෙටි විස්තරයක් සමඟ වගුව සම්පූර්ණ කරන්න:

අදියර	විස්තර
නිෂ්පාදන සැලසුම්	
පෙර සූදානම	
සකස් කිරීම	
නිෂ්පාදනය	

**Q6.** ආහාර සේවා වර්ග දෙක කුමක්ද?

**Q7.** ආහාර වර්ග දෙකෙහිම වාසි සහ අවාසි මොනවාද?

පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ දෙස බලා ඒවා පහත වගුවේ නිවැරදි තීරුවට දමන්න පළමුවන්න ඔබ වෙනුවෙන් කර ඇත:

- A.** සියලුම ගනුදෙනුකරුවන් එකවර ආහාරයට ගන්නා බැවින් අමුද්‍රව්‍ය සහ උපකරණ කල්තියා සූදානම් කර සකස් කළ හැකිය.
- B.** මෙහුව සවි කර ඇති අතර සේවයට පෙර වෙනස් නොවේ.
- C.** පාරිභෝගිකයින්ට තමන්ට අවශ්‍ය දේ තෝරා ගත හැකිය.
- D.** විශේෂ උපකරණවල ආහාර උණුසුම් හෝ සිසිල්ව තබා ගත හැකි බැවින් උදුන මත කිසිදු කැමක් නැවත රන් කිරීමට අවශ්‍ය නොවේ
- E.** ආහාරවල ගුණාත්මක භාවය පහත වැටෙන්නේ එය දිගු කාලයක් උණුසුම් හෝ සීතල උෂ්ණත්වයක පවතින බැවිනි.
- F.** පාරිභෝගිකයා විසින් පිගාන අනුභව කරන කාලයට ආසන්නව පිගන් පිළියෙළ කොට නිෂ්පාදනය කරනු ලබන බැවින් ආහාරවල ගුණාත්මකභාවය ඉහළ ය.
- G.** විශාල ආහාර ප්‍රමාණයක් ඉතිරි වී නාස්ති විය හැකිය.
- H.** ගනුදෙනුකරුවන් විවිධ වේලාවට ආහාර ගන්නා බැවින් කල්තියා ආහාර පිළියෙළ කළ නොහැක.
- I.** එක් කැමක් ඇණවුම් කළ හැකි ප්‍රමාණය තක්සේරු කර ඒ අනුව සකස් කළ යුතුය.
- J.** පෙර සූදානම සහ සකස් කිරීම සඳහා යම් කාලයක් ගතවනු ඇත එබැවින් ආහාර වේල නියමිත වේලාවට ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා ඕනෑම දෙයක් සහ සියල්ල සඳහා සූදානම් වීම වැදගත්ය.

ආහාර පිළිගැන්වීම	වාසි	අවාසි
ආහාර පිළිගැන්වීමට සකසන්න	<b>A</b>	
පුළුල් ආහාර පිළිගැන්වීම		

**Q8.** ඔබ සූදානම් කරන්නේ කුමන ආකාරයේ ආහාර සේවාවක්ද යන්න දැනගැනීම වැදගත් වන්නේ ඇයි? නිවැරදි පිළිතුරු රවුම් කරන්න (නිවැරදි පිළිතුරු එකකට වඩා තිබිය හැක):

- a. දැන ගැනීම වැදගත්ය මන්දයත් නියමිත ආහාර වේලෙහි සේවා සැලැස්ම extended ආහාර සේවාවක් සඳහා වන වැඩ සැලැස්මට වඩා වෙනස් වනු ඇත.
- b. දැන ගැනීම වැදගත්ය මන්ද ආහාර වේල අනුව මගේ කාලය කළමනාකරණය කරන්නේ කෙසේද යන්න වෙනස් වේ.
- c. එය වැදගත් වන්නේ අප සේවය කරන්නේ කුමක් ද යන්න පාරිභෝගිකයින්ට දැනුම් දිය යුතු බැවිනි.
- d. එය වැදගත් වන්නේ මගේ සුපවේදී බි පාර්ටි මට එසේ පැවසූ බැවිනි.
- e. එය වැදගත් වන්නේ ආහාර සේවාව අනුව ආහාර අමුද්‍රව්‍ය සහ ඒවායේ ප්‍රමාණය වෙනස් වන බැවිනි මෙය මගේ කාල කළමනාකරණයට බලපානු ඇත.

**Q9.** පහත සඳහන් කාර්යයන් කීයවන්හ පහත දැක්වෙන වගුවේ නිවැරදි අදියර අසල කාර්යයන් තබන්න පළමුවැන්න ඔබ වෙනුවෙන් කර ඇත:

- A.** ඔබේ ආයතනයේ මෙහුව දැන ගන්න.  
මේ මොහොතේ ඔබ සම්බන්ධ වී ඇත්තේ මෙහුවේ කුමන කොටස්ද?
- B.** ඔබේ වට්ටෝරු අධියයනය කරන්න.  
ඔබ තවමත් වට්ටෝරු කිහිපයක් කටපාඩම් කර තිබේද? අමුද්‍රව්‍ය මොනවාද? මිනුම් මොනවාද?
- C.** අමුද්‍රව්‍ය උයන්න සහ පිගාන පිගාන.  
තහඩු රූප සටහනක් තිබේද?
- D.** සියලුම උපකරණ සහ උපකරණ තබා ඇත්තේ කොහේදැයි දැන ගන්න.  
ඔබේ පිහිය නියුණු ද? කැපුම් පුවරුව පිරිසිදු හා වියලි ද? ඔබේ සියලු මිනුම් මෙවලම් ඔබ සතුව තිබේද?
- E.** ඔබට ලබා දී ඇති කාර්යයන් තේරුම් ගන්න.  
ඔබට තේරෙන්නේ නැත්නම් ඔබට පැහැදිලි කිරීමක් ඉල්ලා සිටිය හැක්කේ කාටද? ඔබට විශ්වාස නැත්නම් සෑම විටම පැහැදිලි කිරීමක් ලබා ගන්න අවසාන මොහොත වන තෙක් බලා නොසිටින්න
- F.** ඔබේ කාර්යයන් සැලසුම් කරන්න.  
මම එකවර පිගන් කීයක් සාදන්නේද? මුලින්ම කළ යුතු කාර්යයන් මොනවාද? කුමන කාර්යයන් සඳහා වැඩි කාලයක් ගතවේද? දැන් පෙර සූදානම් කළ හැක්කේ කුමක්ද? වට්ටෝරුවක විවිධ අමුද්‍රව්‍ය සහ විවිධ කොටස් සඳහා රඳවා තබා ගැනීමේ උෂ්ණත්වය කුමක්ද (නිදසුනක් ලෙස සෝස් පළමුව සාදා ගත හැකිද)?

මොඩියුලය 04 | කාල කළමනාකරණය

G. සියලුම අමුද්‍රව්‍ය තබා ඇති ස්ථානය දැන ගන්න.

කිරි භාණ්ඩ ගබඩා කරන්නේ කොහේද? එළවළු ගබඩා කරන්නේ කොහේද?

H. ඔබේ සේවා ස්ථානය / මුළුතැන්ගෙය / වැඩබිම ඔබේම නිවසක් සේ දැන ගන්න.

ඔබේ වැඩපොළේ හැඩය කුමක්ද (එය යු හැඩැතිද? නැතහොත් එක් පේළියක්ද?) සියල්ල තබා ඇත්තේ කොහේද?

I. නිෂ්පාදනය සඳහා සූදානම් වීමට වටිනාවේ සියලුම කොටස් සකස් කරන්න.

සියලුම අමු එළවළු හෝ පලතුරු සෝදා කපා තිබේද? මස් පිරසබ්ඵත කර තිබේද? ඔබට අවශ්‍ය සියලුම අමුද්‍රව්‍යවල නියම ප්‍රමාණ තිබේද?

J. අමුද්‍රව්‍ය සකස් කරන්න.

කලින් කලට දියවන දේ කුමක්ද? හැවන රත් කිරීමට අවශ්‍ය කුමක්ද?

කිසිවක් හිස් කිරීම පාර්බෝ කිරීම පාන් දැමීම හෝ තැළීම අවශ්‍යද?

අදියර	කාර්යයන්
මා සූදානම් වන්න	<b>A</b>
වැඩ සැලැස්ම ලිවීම	
පෙර සූදානම	
සකස් කිරීම	
නිෂ්පාදනය	



මොඩියුලය 04 | කාල කළමනාකරණය

**Q10.** chicken stock සෑදීම සඳහා පහත වට්ටෝරුව දෙස බලන්න වගුව භාවිතා කරමින් ඔබ මූලික කළ යුත්තේ කුමක්ද අමුද්‍රව්‍ය ලබා ගත යුත්තේ කොතැනින්ද ඔබට අවශ්‍ය මෙවලම් සහ එක් එක් අදියර සඳහා අවශ්‍ය කාලය සැලසුම් කරන්න.

Chicken stock සඳහා වට්ටෝරුව (ලීටර් 1)

1kg කුකුළු මස්

1 කැරට් (විශාල කුට්ටි) 1

පුණු (හතරෙන් එකක්) 1

ලික්ස් (විශාල කුට්ටි) 1

සැල්දිරි (විශාල කුට්ටි) 1

කරාබු හැටි සුදුපුණු

2 parsley සහ thyme 1 බේ කොළ

5 ගම්මිරිස්

1 කරාබු හැටි

2 ලීටර් ජලය

ඉවුම් පිහුම් ක්‍රමය

- සියලුම අමුද්‍රව්‍ය විශාල භාජනයකට දමන්න සිතල වතුරෙන් ආවරණය කරන්න.
- දියර තම්බන්න කරන්නට පසුව තාපය අඩු කර පැය 3 ක් පමණ ගිල්වන්න අවශ්‍ය පරිදි මතුපිටින් මේදය ඉවත් කරන්න
- දියර ලීටර් 1 දක්වා අඩු වූ පසු දියර පෙරා කර වහාම භාවිතා කරන්න හෝ ශීතකරණය හෝ ශීතකරණය තුළ ගබඩා කරන්න.

අදියර	කාර්යයන්	අවශ්‍ය කාලය
පෙර සූදානම		
සකස් කිරීම		
නිෂ්පාදනය (පිසීම සහ පිලිගැන්වීම)		

ඔබේ සැලැස්ම ඔබේ පන්තියේ මිතුරන් සමඟ සසඳන්නී ප්‍රතිපෝෂණය ලබා දෙන  
ඔබට මෙම සැලැස්ම වැඩි දියුණු කළ හැක්කේ කෙසේද?

**Q11.** ඔබගේ කණ්ඩායම සමඟ පහත ආහාර මෙනුව 4 සඳහා මෙනු වැඩ සැලැස්මක් සාදන්නී මෙය පුළුල් ආහාර  
සේවාව සඳහා - දිවා ආහාරය

ඔබට අවශ්‍ය ඕනෑම වර්ධෝරු භාවිතා කළ හැකියි අමුද්‍රව්‍ය සහ පිඟන් ප්‍රමාණය එක් එක් අදියර තුළ කාර්ය වෙන් කිරීම  
විවිධ කාර්යයන් සඳහා ගතවන කාලය සහ අවශ්‍ය මෙවලම් මොනවාද යන්න ගැන සිතා බලන්න.

(පුළුල් ආහාර පිළිගැන්වීම- ආහාර මෙනුව)

Appertizer උදාහරණයක් ලෙස- spring රෝල්ස්

සලාද

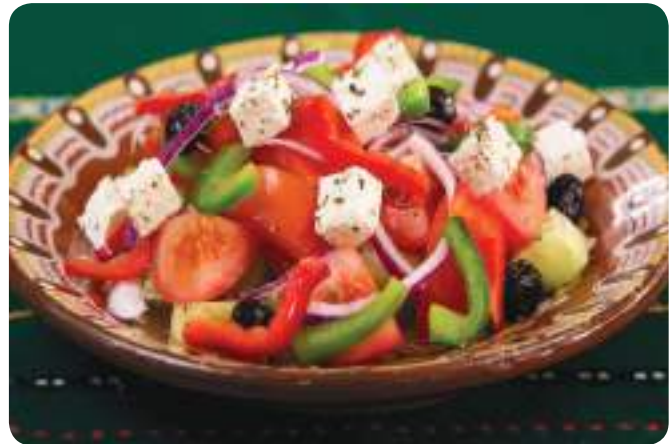
උදාහරණයක් ලෙස - ග්‍රීක සලාද

ප්‍රධාන ආහාර වේල

උදාහරණයක් ලෙස - රෝස්ට් එළවළු සමඟ අඹරන ලද සුදු මාළු

අතුරුපස

උදාහරණයක් ලෙස - පළතුරු සලාද හෝ වොකලට් මුස්



වැඩ සැලසුම් ආකෘතිය:

වේලාව	Spring රෝල්ස්	සලාද	මාළු	රෝස්ට් එළවළු	මුස්	සලාද
8:30 -9:00	සංකීර්ණ කිරීම					

(මෙය උදාහරණ අවිච්චිත පමණි ඔබේ ආයතනයට තමන්ගේම වැඩපල සැකිලි තිබේ නම් ඒවා හුරු කරවීම සඳහා ඒවා භාවිතා කරන්න).

**Q12a.** OP යනු කුමක්ද?

**Q12b.** එයින් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද?

**Q12c.** ඒවා වැදගත් වන්නේ ඇයි?

**ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම්:**

හෙට සඳහා ඔබේ දිනය සැලසුම් කරන්න. ඔබ කළ යුතු සියලු දේ ගැන සිතන්න සහ වැදගත්කම අනුව ඒවා ලැයිස්තු ගත කරන්න. ඊළඟට ලැයිස්තුවේ එක් එක් අයිතමය සාක්ෂාත් කර ගැනීමට ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ කවදාද කෙසේද සහ කුමක් ද යන්න ගැන සිතා බලන්න ඔහුම අයිතමයක් එකවර කළ හැකිද?

සැලසුම් කිරීමෙන් පසු එක් දිනක් සඳහා ඔබේ සැලැස්ම අනුගමනය කිරීමෙන් ඔබේ සැලැස්ම ක්‍රියාත්මක කරන්න.

දවස අවසානයේදී සැලැස්ම කෙතරම් හොඳින් හෝ කෙතරම් නරක අතට හැරී ඇත්දැයි සිතා බලන්න. ඔබ ඉගෙන ගත් දේ සහ ඔබට සැලැස්ම වැඩිදියුණු කළ හැකි ආකාරය ගැන සිතන්න.

ප්‍රතිපලයක් ලෙස ඔබ ඊළඟ දවස වෙනස් ආකාරයකින් සැලසුම් කරන්නේ කෙසේදැයි සිතා බලන්න.

මුළුතැන්ගෙයෙහි ඔබගේ වැඩ සැලැස්මට මෙම විවේචනාත්මක වින්තනය ඔබට යොදා ගත හැකිය.

ඔබගේ වැඩ කරන දිනය අවසානයේදී ඔබේ පුද්ගලික වැඩ සැලැස්ම දෙස බලා වැඩිදියුණු කළ හැකි දේ ගැන සිතන්න.

# ප්‍රායෝගික සකස් කිරීම

ඔබේ ප්‍රායෝගික තක්සේරුව සඳහා md course මාලා හතරක මෙනුවක් සඳහා වැඩ සැලැස්මක් සකස් කිරීමට ඔබෙන් අසනු ඇත. ඔබේ ආයතනයේ මෙනුව සඳහා වැඩ සැලැස්මක් හෝ ඔබට ලබා දී ඇති මෙනුවක් ලිවීමට පුරුදු වීමට පහත අවකාශය භාවිතා කරන්න.

විකල්පයක් ලෙස ඔබේ ආයතනය සතුව ඇති md course මාලා හතරේ මෙනුව දෙස බලා එම මෙනු සඳහා වැඩ සැලසුම් කරන්නී ප්‍රතිපෝෂණය ලබා ගැනීම සඳහා ඔබේ වැඩ සැලැස්ම ඔබේ පුහුණුකරු අධීක්ෂක හෝ සම වයසේ මිතුරන්ට පෙන්වන්නී ඔබගේ සැලැස්ම වැඩිදියුණු කිරීමට ප්‍රතිපෝෂණය ඔබට උපකාරී වේ.

හැකි සෑම විටම ඔබේ සැලසුම් සක්‍රීය කර පසුව ඔබේ සැලසුම් වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා සැලැස්ම ගැන මෙහෙහි කරන්නී පුහුණුව ඔවුන් පවසන පරිදි පරිපූර්ණ කරයි.



## සටහන්

## සටහන්

## සටහන්



## සටහන්

## සටහන්

# මොඩියුලය 05



## PROFESSIONAL COOKERY SKILLS WORKBOOK

මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ මෙවලම්  
සහ උපකරණ සඳහා හැඳින්වීම

## මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ මෙවලම් සහ උපකරණ සඳහා හැඳින්වීම

<p><b>ඉගෙනීමේ ප්‍රතිඵල</b></p>	<p>ඔබ මෙම මොඩියුලය සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසු ඔබට හැකි විය යුත්තේ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ මෙවලම් සහ උපකරණ හඳුනාගෙන භාවිතා කරන්න.</li> <li>▶ මෙවලම් පිහි සහ බර උපකරණ පිරිසිදු කිරීමට සහිපාරක්ෂාව සහ නඩත්තු කිරීම සඳහා වූ ක්‍රම සහ උපදේශන තේරුම් ගන්න.</li> <li>▶ මෙවලම් සහ උපකරණ හැසිරවීමේදී ආරක්ෂක නීති තේරුම් ගන්න.</li> </ul>
--------------------------------	---

මෙම මොඩියුලය තුළ ඔබ වාණිජ කුසිසියක දැකිය සහ භාවිතා කරන මූලික මෙවලම් උපකරණ සහ උපකරණ හඳුනා ගැනීමට ඉගෙන ගනු ඇත. ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා ඔබ දිශානති අත්පොතේ 6 වන කොටස කියවිය යුතුය.

**Q1.** මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ පිළිබඳ පහත සඳහන් ප්‍රකාශ කියවන්න. සත්‍යය සඳහා T ලියන්න හෝ අසත්‍යය සඳහා F ලියන්න:

- a. ආහාර උපකරණ ආරක්ෂිත වන අතර ඕනෑම කෙනෙකුට එය ක්‍රියාත්මක කරන්නේ කෙසේදැයි දන්නේ නම් පහසුවෙන් භාවිතා කළ හැකිය.
- b. උපකරණවල සියලුම මාදිලි සාමාන්‍යයෙන් සමාන වේ. ඔබ එකක් දන්නේ නම් ඔබට නවත් එකක් හඳුනාගත හැකිය.
- c. භාවිතයෙන් පසු සියලු උපකරණ මෙවලම් සහ උපකරණ පිරිසිදු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- d. ඔබ උපකරණ භාවිතා නොකරන්නේ වුවද ඔබ මුළුතැන්ගෙයෙහි උපකරණ තබා ගත යුතුය.
- e. ඔබේ දෑත් ඔබේ හොඳම මෙවලම් වේ.

**Q2.** A) ආහාර උෂ්ණත්වය B) තෙත් අමුද්‍රව්‍ය සහ C) වියළි අමුද්‍රව්‍ය මැනීමට ඔබ භාවිතා කරන්නේ කුමක්ද?



මොඩියුලය 05 | මුළුතැන්ගෙයී උපකරණල මෙවලම් සහ උපකරණ හඳුන්වාදීම

**Q3.** මෙම මිනුම් කෝප්පය දෙස බලන්න. පිරි මැනීමට ඔබ භාවිතා කරන්නේ කුමන පැත්තද? මන්ද?



**Q4.** පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත වගුව වෙත යොමු වන්න:

Liquid Measures			
1 cup	8 fluid ounces	½ pint	237 ml
2 cups	16 fluid ounces	1 pint	474 ml
4 cups	32 fluid ounces	1 quart	946 ml
2 pints	32 fluid ounces	1 quart	946 ml
4 quarts	128 fluid ounces	1 gallon	3.784 litres

Dry Measures				
3 teaspoons	1 tablespoon	½ ounce	14.3 grams	
2 tablespoons	1/8 cup	1 fluid ounce	28.3 grams	
4 tablespoons	¼ cup	2 fluid ounces	56.7 grams	
5 1/3 tablespoons	1/3 cup	2.6 fluid ounces	75.6 grams	
8 tablespoons	½ cup	4 ounces	113.4 grams	1 stick butter
12 tablespoons	¾ cup	6 ounces	0.375 pound	170 grams
32 tablespoons	2 cups	16 ounces	1 pound	453.6 grams
64 tablespoons	4 cups	32 ounces	2 pounds	907 grams

මොඩියුලය 05 | මුළුතැන්ගෙයී උපකරණල මෙවලම් සහ උපකරණ හඳුන්වාදීම

- a. පිටි කෝප්ප භාගයක් හැදි කියක් ද?
- b. කිරි කෝප්ප 2 ක් මිල ලීට් කියක්ද?
- c. පැස්ටා රාත්තල් 1 ක කෝප්ප කියක් තිබේද?
- d. වතුර කෝප්ප 2 ක පයින්ටි කියක් තිබේද?
- e. කොකෝවා කුඩු ග්‍රෑම් 170 කෝප්ප කියක් තිබේද?

**ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම්**

▶ ඉවුම් පිහුම් කටයුතු පහසු සහ කාර්යක්ෂම කිරීම සඳහා බොහෝ මෙවලම් උපකරණ සහ උපකරණ තිබේ වාණිජ කුස්සියට උපකරණ උපකරණ අලෙවි කරන සාප්පුවකට ගොස් ඔවුන් සතුව ඇති උපකරණ මොනවාදැයි බලන්න. ඉංග්‍රීසියෙන් නම් දෙස බලා ඒවා ලියන්න. ඒවා නිවැරදිව උච්චාරණය කිරීමට උත්සාහ කරන්න.

ඔබ මීට පෙර දැක නැති මෙවලමක් තිබේ නම් - එය භාවිතා කරන්නේ කුමක් දැයි සාප්පු සහායකයාගෙන් විමසන්න.

ඔබේ සටහන් පන්තියේ අනෙක් අය සමඟ බෙදා ගන්න.

▶ ඔබම දැනුවත් කරන්න - ඔබට හැකි නම් විදුලි උපකරණවල ආරක්ෂිත අත්පොත් කියවීමට කාලය ගන්න. උපකරණ නිවැරදිව විසුරුවා හැර නැවත සකස් කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ විශේෂ expert යෙකු වන්න. ඔබේ පංතියේ ළමයින් සමඟ පුහුණු වන්න.

**Q5.** පහත භාවිතා කරන අන් ආයුධ මොනවාද? මෙවලම් කාර්යයට ගැලපෙන්න. අංක 1 ඔබ වෙනුවෙන් කර ඇත:

- |                              |                                     |
|------------------------------|-------------------------------------|
| a. Ladle                     | ආහාර කපා හැරීමට                     |
| b. Grater                    | ඵලවළු සහ පලතුරු වලින් සම ඉවත් කිරීම |
| c. Zester                    | ඉවුම් පිහුම් කරන ආහාර ගන්න          |
| d. Corer                     | චීස් හෝ ඵලවළු දැලක කිරීමට           |
| e. Spatula / Slotted Spatula | සුප් සේවය කිරීමට                    |
| f. Peeler                    | ලෙමන් දෙහි හෝ තැඹිලි තැවරුණු සෑදීමට |
| g. Tongs                     | සමහර පලතුරු වලින් හරය කපා හැරීම     |
| h. Spoon / Slotted Spoon     | ආහාර පෙරළීමට                        |
| i. Whisk                     | ආහාර පිසීමට                         |
| j. Kitchen scissors          | බින්තර හෝ කිරීම් පරාජය කිරීමට       |
| k. Palette Knife             | ආහාර හෝ ආහාර පැකේජ කපා හැරීම        |
| l. Cutting Board             | සෝස් හෝ කේක් අයිසිං සුමටව පැතිරවීමට |

මෙන්න තවත් මෙවලම් කිහිපයක්

නම	අරමුණ
Spatula / rubber scraper	කේක් බට් නැවීම හෝ මිශ්‍ර කිරීම සඳහා
Rolling pin	පිටි ගලිය පැතලි කිරීම සඳහා
Garlic press	සුදුසුණු පොඩි කිරීම සඳහා
Corkscrew	කිරිල වයින් බෝතල් විවෘත කිරීම සඳහා
Potato masher	පොඩි කළ අර්නාපල් සෑදීම සඳහා
Baking trays	බේකිං කේක් කුකිස් පයි ආදිය සඳහා
Ramekins	කුඩා අතුරුපස පිලිස්සීම සඳහා
Pasta spoon	පැස්ටා විසුරුවා හැරීම සඳහා
Cake server	කේක් පෙති කැපීම සහ සේවය කිරීම සඳහා

Q6. ඉහත ලැයිස්තුවෙන් පහත පින්තූර ලේබල් කරන්න:









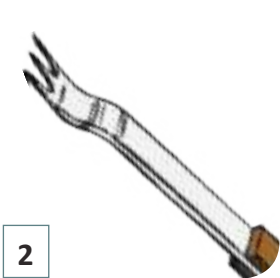




**ඊටත් වඩා මෙවලම්**

**මෙවලම් නම් සහ අරමුණ සමග ගැලපෙන්න**

a) කොමඩු බැලර් - (පැරිසීන් කටර් ලෙසද හැඳින්වේ) පලතුරු සහ ඵලවළු කුඩා බෝලවලට කපා ගැනීම සඳහා භාවිතා කරයි
b) කුක්ස් ෆෝක් - මස් සහ අනෙකුත් විශාල භාණ්ඩ හැරවීමට සහ එසවීමට භාවිතා කරයි අධික බරක් දැරීමට ශක්තිමත් විය යුතුය
c) බංකුව සිරීමට / ඇනු පිහිය - ඇනු කැබලි කපා වැඩ බංකුව සිරීමට භාවිතා කරයි
d) පීසා කටර් - (පේස්ට් රෝදය ලෙසද හැඳින්වේ) රෝල් කරන ලද පිරි ගුලිය පේස්ට් හෝ පීසා කැපීම සඳහා භාවිතා කරන වටකුරු ත්‍රමණය වන තලය.
e) ස්කීමර් - දියර වලින් පෙණා ඉවත් කිරීම හෝ සුප් වලින් වසැප් හ කැබලි ඉවත් කිරීම සුප් හොද්ද තොග සඳහා භාවිතා කරයි
f) පෙරනයක් - පිරි හෝ වෙනත් වියළි අමුද්‍රව්‍ය වෙන් කිරීම හෝ මාදු ආහාර පිරිසිදු කිරීම සඳහා භාවිතා කරයි
g) කොලන්ඩර් - පිසු ඵලවළු සලාද අතින් සහ වෙනත් ආහාර ඉවතට ගැනීමට හෝ සේදීමට භාවිතා කරයි
h) මැන්ඩොලින් - ඵලවළු කැපීම සඳහා විවිධ තල සහිත අතින් පෙති කපන යන්ත්‍රයක් එය ඉතා නියුණු වන අතර එය ආරක්ෂක හටයෙකු සමග භාවිතා කළ යුතුය
i) පේස්ටර් බෑග් සහ ටියුබ් - අයිසිං කිරීමේ විස් සහ අනෙකුත් මාදු අමුද්‍රව්‍ය වලින් හැඩ ගැසීම සහ අලංකාර කිරීම සඳහා භාවිතා කරයි.
j) පේස්ටර් බුරුසුව - බිත්තර සේදීම ඔප දැමීම යනාදිය මත මදින්න
k) කෑන් ඔපනර් - සමහර විට මේසයක් මත සවි කර ඇති අතර කෑන් විවෘත කිරීම සඳහා භාවිතා කරනු ලැබේ හරස් අපවිත්‍ර වීම වැළැක්වීම සඳහා එක් එක් භාවිතයෙන් පසු පිරිසිදු කළ යුතුය.





Q7. පහත පින්තූර ලේබල් කරන්න:



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Flat Beater**  
Used for:  
Combining ingredients  
▶ cake mix  
▶ cookie dough  
▶ batter  
▶ frosting

**Wire Whip**  
Used for:  
Whipping air into ingredients  
▶ whipped cream  
▶ whipped egg whites



\_\_\_\_\_



**Dough Hook**  
Used for:  
▶ Kneading dough

\_\_\_\_\_

පින්තූරයේ ඇති ඇමුණුම් දෙස බලන්න එක් එක් භාවිතය සඳහා වගුවේ නිවැරදි නම ලියන්න:

ඇමුණුම	භාවිතය
	සාමාන්ය මිශ්‍ර කිරීම
	ක්‍රීම් බත්තර සහ මෙයෝනිස් beat කිරීම
	යීස්ට් පිරි ගුලිය මිශ්‍ර කිරීම සහ ඇතිම

මොඩියුලය 05 | මුළුතැන්ගෙයී උපකරණල මෙවලම් සහ උපකරණ හඳුන්වාදීම

Q8. පහත දැක්වෙන කොටුවෙන් පහත පින්තූර ලේබල් කරන්න:

- refrigerator
- blast-chiller
- bain-marie
- hot cupboard
- meat slicer
- frozen fish cutter
- griddle



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



chef's



cleaver



fillet



carver



carving fork



boning



steak



bread



paring



santoku



cheese



utility



slicer



sharpener



scissors

Q9. පහත සඳහන් දේ කිරීමට ඔබ තෝරා ගන්නේ කුමන පිහියද?

- a. මුළු කුකුළු මස් කැබැල්ලක් කැපීම
- b. එළවළු කැපීම
- c. මාළුවෙකු පිරවීම
- d. මස් කැටයම් කරන්න
- e. පෙන්නක් කපන්න
- f. පාන් කපන්න
- g. ඇටකටු ඉවත් කරන්න
- h. මස් හෝ මාළු ඇට කපා දමන්න



**Q10.** මෙම පින්තූරයේ පිහි තුනක් පෙර පිටුවේ ඇති පින්තූරයේ නොමැති ඒවා ඔ ඵකකින් සලකුණු කරන්නී ඒවා කුමක් සඳහාද?

- a. තියුණු පිහි
- b. හැමි කැපීම
- c. බැටළුකුගේ කකුලක් කැපීම

**ඉගෙනීමේ ක්‍රියාකාරකම්**

සෑම ආයතනයකටම තමන්ගේම පිහි කට්ටලයක් ඇත ඔබේ ආයතනයේ පිහි ඔබ දන්නවාද? ඔබ වැඩිපුරම වැඩ කරන පිහි මොනවාද?

පහත අවකාශයේ ඔබේ සේවා ස්ථානයේ / සේවා ස්ථානයේ ඇති පිහි අදින්න හෝ විස්තර කරන්න. එක් එක් පිහිය භාවිතා කරන ආකාරය ඒවා පිරිසිදු කර ගබඩා කර ඇති ආකාරය සහ ඒවා මුළුතැන් කර ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ කෙටි පැහැදිලි කිරීමක් ලියන්න.

**ඉගෙනීමේ ක්‍රියාකාරකම්**

- a. සුප් විශාල ප්‍රමාණයක් සෑදීමට ඔබ භාවිතා කරන්නේ කුමන ආකාරයේ පෑන් ද?
- b. සෘජු පැන්වේ සාස්පාන් පෑන් සහ බෑවුම් සහිත පැන් එකක් අතර වෙනස කුමක්ද?
- c. පිගානක් මතට තැබීමට අවශ්‍ය යමක් sautering කිරීමට ඔබ භාවිතා කරන්නේ කුමක්ද?
- d. ඔබට උඳුන තුළ මස් ටිකක් පිසීමට අවශ්‍ය නම් ඔබ භාවිතා කරන්නේ කුමන පෑන් ද?
- e. නොබඳින පෑන් පිරිසිදු කළ යුත්තේ කෙසේද?

**Q11.** උපකරණ සහ අන් ආයුධ සඳහා මෙම පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රියා පටිපාටියේ නොමැති දේ කුමක්ද?

- a. පෙර පිරිසිදු
- b. \_\_\_\_\_
- c. සනීපාරක්ෂාව
- d. \_\_\_\_\_
- e. නිවැරදිව ගබඩා කරන්න.

මොඩියුලය 05 | මුළුතැන්ගෙයී උපකරණල මෙවලම් සහ උපකරණ හඳුන්වාදීම

**Q12.** විදුලි උපකරණ සඳහා මෙම පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රියා පටිපාටියේ නොමැති දේ කුමක්ද?

- a. පිරිසිදු කිරීමේ නියෝජිත / දියර තෝරන්න
- b. විදුලිබල ප්‍රභවයෙන් විදුලි උපකරණ විසන්ධි කරන්න
- c. අවශ්‍ය නම් පිරිසිදු කිරීමේ උපදෙස් කියවන්න
- d. \_\_\_\_\_
- e. ආහාර මත වියළීම ඉවත් කිරීම සඳහා පෙර පිරිසිදු / පොඟවා ගැනීම
- f. සබන් පිසදමන්න සහ / හෝ අතුල්ලන්න (මෘදු ලෙස)
- g. \_\_\_\_\_
- h. අවශ්‍ය නම් සනීපාරක්ෂාව
- i. \_\_\_\_\_
- j. \_\_\_\_\_
- k. \_\_\_\_\_

**Q 13** විදුලි උපකරණ පිළිබඳ පහත දැක්වෙන වාක්‍ය නිවැරදි කොටුව තුළ තබන්න (හරි හෝ වැරදි) පළමුවැන්න ඔබ වෙනුවෙන් කර ඇත:

- a. උපකරණ නිවැරදිව එකලස් කර ඇත්දැයි පරීක්ෂා කරන්න.
- b. උපකරණ තෙත් වූ විට ක්‍රියාත්මක වන්න.
- c. පිරිසිදු කිරීම සඳහා විදුලි උපකරණ වතුරට දමන්න.
- d. රැහැන් සහ වයර් තෙත් වී නැති බව තහවුරු කර ගන්න.
- e. බල ලක්ෂ්‍යයට නාති සිදුවුවද උපකරණ භාවිතා කරන්න.
- f. උපකරණ සමඟ පැමිණෙන ඕනෑම ආරක්ෂක හට්ටින් භාවිතා කරන්න.
- g. පිරිසිදු කිරීමට පෙර උපකරණ ක්‍රියා විරහිත කර විදුලි ප්ලග් ඉවත් කරන්න.
- h. රැකියා ස්ථානයෙන් අනාරක්ෂිත හෝ දෝෂ සහිත උපකරණ ඉවත් කර අධීක්ෂක වෙත වාර්තා කරන්න.
- i. ඕනෑම විදුලි උපකරණයක වලනය වන කොටස් ස්පර්ශ කිරීම ආරක්ෂිතයි.
- j. භාවිතයේ නොමැති විට උපකරණ ක්‍රියා විරහිත කරන්න.
- k. අත්පොත කියවන්න එපා.
- l. උපකරණවල කොටස් එකලස් කර විසුරුවා හරින ආකාරය ඉගෙන ගන්න.
- m. උපකරණයේ විවිධ කොටස් පිරිසිදු කරන්නේ කෙසේදැයි දැන ගන්න.

හරි (✓)	වැරදි (x)
<b>A</b>	

**Q 14.** පහත දැක්වෙන වාක්‍ය නිවැරදි පිළිවෙලට තබන්න 1-10. පළමුවැන්න ඔබ වෙනුවෙන් කර ඇත:

- ( ) හොඳින් විශලන්ත
- ( 1 ) විදුලිබල ප්‍රභවයෙන් විදුලි උපකරණ විසන්ධි කරන්න
- ( ) මෙයට පිළියමක්
- ( ) ආරක්ෂිතව විසුරුවා හරින්න
- ( ) ආහාර මත විශලීම ඉවත් කිරීම සඳහා පෙර පිරිසිදු / පොඟවා ගැනීම
- ( ) නැවත එකතු කර නිවැරදිව ගබඩා කරන්න
- ( ) අවශ්‍ය නම් පිරිසිදු කිරීමේ උපදෙස් කියවන්න
- ( ) අවශ්‍ය නම් සනීපාරක්ෂාව
- ( ) පිරිසිදු කිරීමේ නියෝජිත / දියර තෝරන්න
- ( ) සබන් පිසඳුමන් සහ / හෝ සීරීමට (මෘදු ලෙස)

**Q 15.** නිවැරදි ප්‍රකාශ රවුම් කරන්න:

- a. පිගන් සෝදන යන්ත්‍රයක් භාවිතා කරන විට යන්ත්‍රය ප්‍රවේශයෙන් හා නිවැරදිව ක්‍රියාත්මක කරන්නේ කෙසේදැයි දැන ගැනීම වැදගත්ය.
- b. ලබා ගත හැකි ඕනෑම රෙදි වලින් විශලන්න.
- c. හැකි සෑම විටම උණු වතුරෙන් මුළුතැන්ගෙයි අත් ආයුධ සේදීම.
- d. තහඩු පිරිසිදු කිරීම සඳහා ඔබට විදුරු බෝතල් බුරුසුවක් භාවිතා කළ හැකිය.
- e. නිවැරදි පිරිසිදු කිරීමේ තාක්ෂණය වැදගත් නොවේ.
- f. උපකරණ සහ උපකරණ සමඟ කටයුතු කිරීම සඳහා මගේ ආයතනයේ ධජ අනුගමනය කරන්න.

**Q 16.** වැළැක්වීමේ නඩත්තු කාලසටහනක් නිබීම වැදගත් යැයි ඔබ සිතන්නේ ඇයිද යන්න ටික් කරන්න:

- a. එය මුළුතැන්ගෙයි කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා වැඩි ලිපි ලේඛන සපයයි.
- b. එය උපකරණ ආයු කාලය දීර්ඝ කරයි.
- c. එය නව සුපර්වේදීන් සඳහා අමතර වැඩක් ලබා දෙයි.
- d. සියලුම උපකරණ ප්‍රශස්ථ ක්‍රියාකාරීත්වයකින් ක්‍රියාත්මක වන බව සහතික කරයි.
- e. එය දිගු කාලීනව මුදල් හා කාලය ඉතිරි කරයි.

**ගැටළු විසඳීම:**

පහත දැක්වෙන අවස්ථා කියවා ඔබ ගන්නා ක්‍රියාමාර්ග ගැන සිතන්න ඔබේ පිළිතුරු පන්තිය සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

**සිදුවීම ඒ:**

භාජන කට්ටලයක් සේදීමට ඔබට පවසා ඇති ඒවා ාසියඈයැර හි සේදිය හැකිදැයි ඔබ දන්නේ නැත. ඔබ මොකද කරන්නේ?

**සිදුවීම බී:**

බ්ලෙන්ඩරයක් නැවත එක්රැස් කරන ලෙස ඔබෙන් ඉල්ලා ඇති නමුත් ඔබ මීට පෙර කවදාවත් එය කර නැත. ඔබ මොකද කරන්නේ?

**සිදුවීම සී:**

ඔබ අඹ ස්මූති 5 ක් සෑදිය යුතුයි සෑම සුමටයක්ම මිලි ලීටර් 250 ක් සුමට වට්ටෝරු ප්‍රමාණය ස්මූති 3 ක් සඳහා වේ බ්ලෙන්ඩරයට ලීටර් 15 ක් පමණ සෑදිය හැකියි ඔබේ උපාය කුමක්ද?

**සිදුවීම ඩී:**

ඔබට Chicken breast මස් ටිකක් කපා දැමිය යුතු නමුත් නිවැරදි පිහිය එහි නොමැත. ඔබ මොකද කරන්නේ?

**සිදුවීම ඊ:**

ඔබට රැකියා තුනක් කිරීමට ඉල්ලා ඇත; julienne cucumbers දෙකක් බැඳීමට 4 ක් සෝදන්න කේක් එකක් සඳහා අමුද්‍රව්‍ය මැනීම් ඔබේ උපාය කුමක්ද?



# ප්‍රායෝගික සකස් කිරීම

ඔබේ ප්‍රායෝගික තක්සේරුව සඳහා වාණිජ මූලික මෙවලම් භාවිතා කරන විවිධ වර්ගයේ මෙවලම් සහ / හෝ උපකරණ 10 ක් හඳුනා ගැනීමට ඔබෙන් අසනු ඇත. ඉහත සඳහන් මෙවලම් සහ / හෝ උපකරණවල ආරක්ෂිත භාවිතය සහ ගබඩා කිරීම නිරූපණය කිරීමට ද ඔබ අපේක්ෂා කරනු ඇත.

මේ සඳහා සුදානම් වීම සඳහා ඔබේ සේවා ස්ථානයේ භාවිතා වන සියලුම මෙවලම් සහ උපකරණ පිළිබඳව ඔබ හුරුපුරුදු බවට වග බලා ගන්න. නම් ඉංග්‍රීසියෙන් කියන්න පුරුදු වන්න.

විශේෂයෙන් මූලික මෙවලම් පිරිසිදු කිරීමේදී මතක තබා ගත යුතු කරුණු කිහිපයක්:

- ▶ නිවැරදි පිරිසිදු කිරීමේ දියර භාවිතා කරන්න.
- ▶ නිවැරදි පිරිසිදු කිරීමේ රෙදි හෝ ස්පොන්ජ් සහ හෝ බුරුසුවක් භාවිතා කරන්න.
- ▶ හැකි නම් උණු වතුර භාවිතා කරන්න.
- ▶ නිවැරදි සනීපාරක්ෂක සමඟ මූලික මෙවලම් සනීපාරක්ෂාව කරන්න.
- ▶ විශුද්ධ රාක්කයක් මත හොඳින් විශුද්ධ (පිරිසිදු කළ වහාම මෙවලමක් භාවිතා කිරීමට අවශ්‍ය නම් විශුද්ධ සඳහා පමණක් පිරිසිදු කරන රෙදි කැබැල්ලකින් විශුද්ධ කරන්න).
- ▶ පිගන් සෝදන යන්ත්‍රයක් භාවිතා කරන්නේ නම් පිගන් සෝදන යන්ත්‍රය නිවැරදිව භාවිතා කරන්නේ කෙසේදැයි ඔබ දන්නා බවට වග බලා ගන්න සහ පිගන් සෝදන යන්ත්‍රයක සේදිය හැකි මෙවලම් සහ විදුලි මෙවලම් කොටස් ඔබ දැන සිටිය යුතුය.

මූලික මෙවලම් නඩත්තු කිරීම ගැන මතක තබා ගත යුතු කරුණු කිහිපයක්:

- ▶ ඔබ යම් වැරද්දක් දුටුවහොත් උපකරණ භාවිතා නොකරන්න.
- ▶ එය වහාම ඔබේ අධීක්ෂක වෙත වාර්තා කරන්න.

නඩත්තු ගැටළු සඳහා උදාහරණ: විදින ලද විදුලි රැහැන් කැඩුණු ස්විචය ඉස්කුරුප්පු ලිහිල් වේ හෝ අතුරුදහන් වීම උපකරණවල ඇති ගොරෝසු හෝ අමුතු ශබ්ද ගැඹුරු හෝ උපකරණවලින් එන ගිනි පුපුරු කැඩුණු හසුරුව

## සටහන

## සටහන

## සටහන

## සටහන

## සටහන

# මොඩියුලය 06



**PROFESSIONAL COOKERY SKILLS WORKBOOK**

ආහාර දැනුම

## ආහාර දැනුම

<b>ඉගෙනීමේ ප්‍රතිඵල</b>	<p>ඔබ මෙම මොඩියුලය සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසු ඔබට හැකි විය යුත්තේ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ සම්මත වට්ටෝරු සහ අමුද්‍රව්‍ය හඳුනා ගන්න. මෙයින් අදහස් කරන්නේ ඔබට විවිධ වර්ගයේ ඵලවළු පලතුරු ඖෂධ පැළෑටි කුළුබඩු මස් භාණ්ඩ මුහුදු ආහාර කුකුළු මස් කිරි භාණ්ඩ පාන් සහ සැකසූ හා පෙර ඇසුරුම් කළ ආහාර හඳුනා ගැනීමට හැකි විය යුතු බවයි.</li> <li>▶ රාක්කවල ජීවිත සහ විවිධ ආහාර වර්ගවල ගබඩා කිරීමේ ක්‍රම තේරුම් ගන්න.</li> <li>▶ විවිධ ආහාර වර්ග සඳහා මූලික ආහාර පිසීමේ ක්‍රමවේදයන් දැන ගන්න.</li> <li>▶ සම්මත වට්ටෝරු සහ වට්ටෝරු අස්වැන්නෙහි අරමුණ තේරුම් ගන්න.</li> </ul>
-------------------------	---

ඔබ සුපවේදියෙකු ලෙස ඔබේ වෘත්තියෙහි දියුණුවට පත්වන විට ඔබ පිසෙන අමුද්‍රව්‍ය ගැන බොහෝ දේ ඉගෙන ගනු ඇත ඔබේ අවබෝධය / ආහාර නිෂ්පාදනය නිර්මාණාත්මක පමණක් නොව විද්‍යාත්මක විය යුතුය.

**Q1.** ප්‍රධාන ආහාර කණ්ඩායම් ඔබ දන්නවාද? එක් එක් කණ්ඩායම සඳහා උදාහරණ 5 ක් දෙන්න:

- ▶ \_\_\_\_\_ උදාහරණ:
- ▶ \_\_\_\_\_ උදාහරණ:
- ▶ \_\_\_\_\_ උදාහරණ:
- ▶ \_\_\_\_\_ උදාහරණ:
- ▶ \_\_\_\_\_ උදාහරණ:

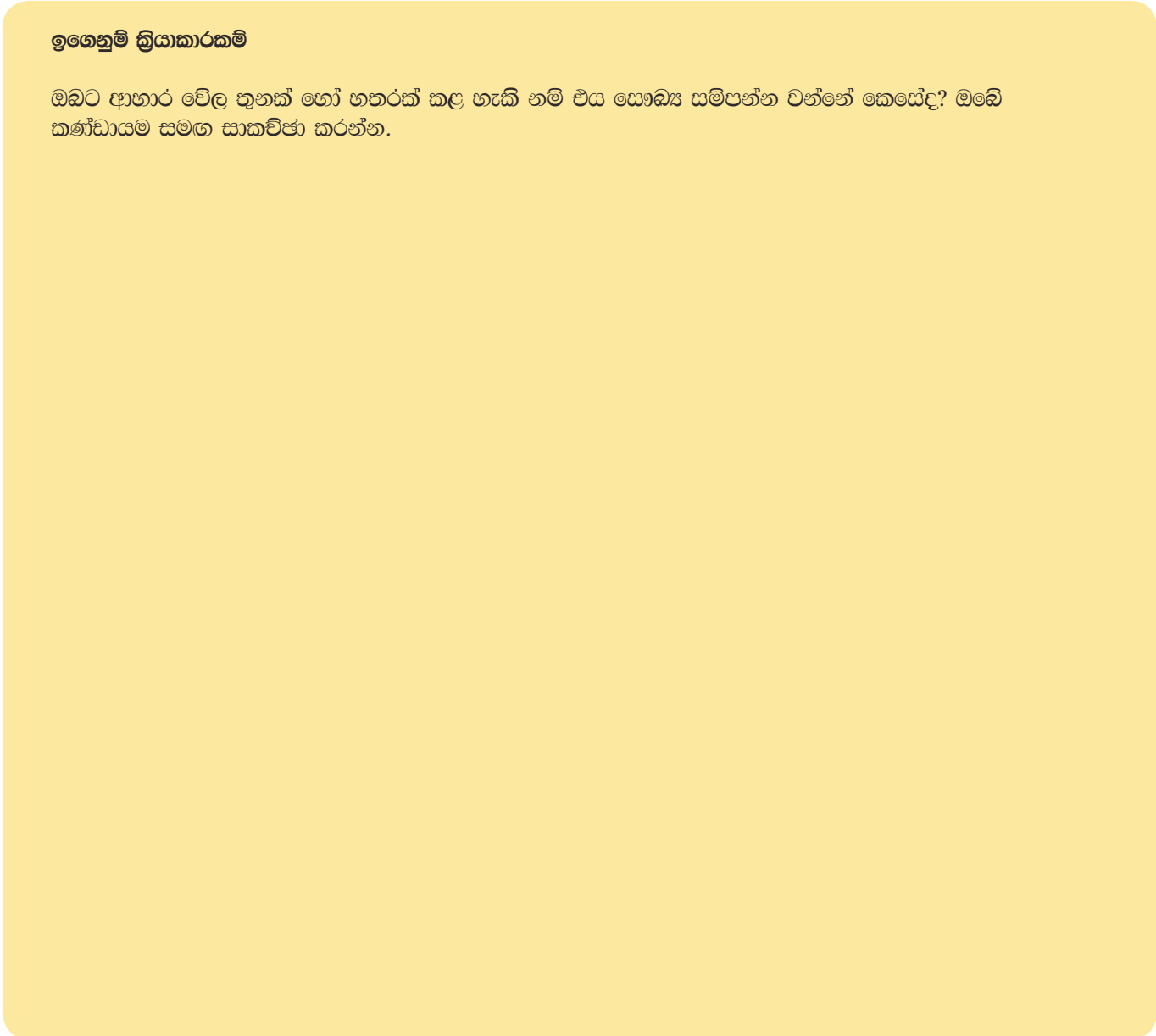
**Q2.** “කැලරි” යනු කුමක්ද?

**Q3.** ඔබ කැමට කැමති ඔබේ ප්‍රියමනාපය කුමක්ද? ඔබේ මතය අනුව එය සෞඛ්‍ය සම්පන්නද? ඔබ එය සෞඛ්‍ය සම්පන්න කරන්නේ කෙසේද?



**ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම්**

ඔබට ආහාර වේල තුනක් හෝ හතරක් කළ හැකි නම් එය සෞඛ්‍ය සම්පන්න වන්නේ කෙසේද? ඔබේ කණ්ඩායම සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.



**Q4.** “රස” කියත් ඔබ හුරුපුරුදුද? දකුණු පස ඇති වචන වම්පස ඇති වාක්‍ය සමඟ සසඳන්න:

- මිහිරි සමහර රසකාරක ලෙස විස්තර කරන සංකීර්ණ රසයකි.
- ලුණු ඇල්කලොයිඩ් තිබීම මගින් අනාවරණය විය.
- කටුක සිනි තිබීම මගින් අනාවරණය විය.
- ඇඹුල් අමිල තිබීම මගින් අනාවරණය වේ.
- උමාමි ලුණු තිබීම මගින් අනාවරණය විය.

**Q5.** ආහාර පිසීමට රසය හා රසය අවබෝධ කර ගැනීම වැදගත් වන්නේ ඇයි කියා ඔබේම වචනවලින් ලියන්න. (ඉගිය - මෙම දැනුම බලපාන ආහාර පිසීමේ සහ ආහාර පිළියෙල කිරීමේ අංශ මොනවාද?)

**Q6.** පහත වගු සම්පූර්ණ කරන්න:

හරක් මස්:

ගවයාගේ කොටසක්	කට්ටුකිරීම / හෝ පිසීමේ ක්‍රමය
චක්	
ඉළ ඇට	
බ්‍රිස්කට්	
ෂෂ්ට්	
ඉගටිය	
ටෙන්ඩර්ලොයින්	

උගුරුමස්

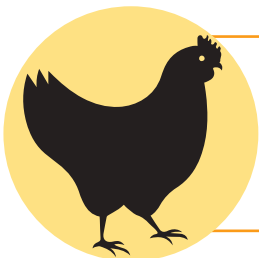
උගුරුගේ කොටසක්	කප්පාදුව සහ / හෝ පිසීමේ ක්‍රමය
ඉළ ඇට	
උරහිස	
ඉගටිය	
කකුල	
බෙලි	
ලාඊඩ්	

කුකුළු මස්

කුකුළු මස් කොටසක්	කප්පාදුව සහ / හෝ පිසීමේ ක්‍රම
පියයුරු	
කකුල	
පියාපත	
මිනිස්	
කලවා	

Q7. මස් හා කුකුළු මස්වල නැවුම් බව පරීක්ෂා කිරීමට ඔබට භාවිතා කළ හැකි සංවේදක තුන කුමක්ද?

Q8. අමු (මිලදී ගැනීමේදී) මස් සහ අමු (මිලදී ගැනීමේදී) කුකුළු මස් ගබඩා කරන්නේ කෙසේද යන්න ගැන කරුණු 2 ක් ලියන්න?



**Q9a.** මස් පිසීමට හැකි විවිධ ක්‍රම දෙස බලන්න විස්තර කියවා විස්තරය නිවැරදි පින්තූරයට ගැලපෙන්න:

**(A)** මෙම ඉවුම් පිහුම් ක්‍රමයට නොගැඹුරු තෙලේ බැඳීමට හා තෙල් හෝ බට් ඉතා සුළු ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ. තරමක් දුඹුරු පැහැයක් ගන්නා තෙක් මස් සැහැල්ලුවෙන් බැඳ ගත යුතුය. (පෑන්-ග්‍රයි)



( )

**(B)** මෙම ඉවුම් පිහුම් ක්‍රමයට පෑන් සහ ආවරණය කළ බඳුනක් අවශ්‍ය වේ. මස් මුලින් පෑන්-සීඩ් කර පසුව තොගයක් හෝ ජලය සමග ආවරණය කළ භාජනයක් තුළ පිසිනු ලැබේ. (බ්‍රෙස්)



( )

**(C)** මෙම ඉවුම් පිහුම් ක්‍රමයට බාබකියු හෝ ග්‍රිල් අවශ්‍ය වන අතර මස් පිසීමට වැඩි කාලයක් ගතවේ. එය මස් වලට දුම් රසයක් ලබා දෙයි. (බාබකියු)



( )

**(D)** මෙම ඉවුම් පිහුම් ක්‍රමයට උදුන තැටි හෝ රාක්කයක් අවශ්‍ය වේ මස් අධික වියළි නාපයට නිරාවරණය වන අතර තෙතමනය (රෝස්ට්) තබා ගැනීම සඳහා නිතිපතා හැරවිය යුතුය.



( )

**Q9b.** පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ කියවා සත්‍යය සඳහා ටී සහ අසත්‍යය සඳහා ටී ලියන්න පළමුවැන්න ඔබ වෙනුවෙන් කර ඇත:

- a. මස් හා කුකුළු මස් බොහෝ දුරට මේදය හා සමෙන් සාදා ඇත. ( F )
- b. මස් හා කුකුළු මස් මාංශ පේශි වලින් සෑදී ඇත. ( )
- c. මාංශ පේශි සෑදී ඇත්තේ 75% ජලය 20% ප්‍රෝටීන් සහ 5% ජලයෙන.( )
- d. මාංශ පේශි සෑදී ඇත්තේ 45% ජලය 45% ප්‍රෝටීන් සහ 10% ජලයෙන. ( )
- e. මාංශ පේශි සම්බන්ධිත පටක ලෙස හැඳින්වෙන තන්තු මිටි වලින් සමන්විත වේ.( )
- f. සමහර මස් වල සම්බන්ධිත පටක ඉහළ මට්ටමක පවතින අතර අනෙක් මස් එසේ නොවේ. ( )
- g. සම්බන්ධිත පටක වැඩි මස් පිසීමට නොහැකිය. ( )
- h. මස් ටෙන්ඩර් කිරීමට බොහෝ ක්‍රම තිබේ. ( )
- i. වයින් හෝ තක්කාලි වැනි අම්ල මිශ්‍රණයන් මගින් මාංශ පේශි පටක වැඩි දියුණු කළ හැකිය. ( )
- j. සම්බන්ධිත පටක ඉහළ මට්ටමක පවතින මාංශ පේශි යනු වැඩිපුර ව්‍යායාම කරන මස් වේ. ( )
- k. සම්බන්ධිත පටක දැඩි බව කුක් තේරුම් ගත යුතුය, මෙය ටෙන්ඩර් කිරීමේ සහ පිසීමේ ක්‍රියාවලියට බලපායි. ( )

**ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම්**

ශ්‍රී ලාංකික මසුන් කීයක් ඔබ දන්නවාද? ඔබ දන්නා ශ්‍රී ලාංකික මාළු නම් ලැයිස්තුවක් සාදන්න මෙම මසුන්ගේ ඉංග්‍රීසි නම් සොයා ගන්නේ කෙසේද?

මාළු වෙළඳපොළකට ගොස් ඇති සියලුම මාළු දෙස බලන්න - නම් විමසා ඒවා සටහන් කරන්න.

**Q10.** පහත වගුවේ එක් එක් වර්ගයේ මසුන් සඳහා උදාහරණ දෙකක් නම් කරන්න:

වර්ගය		නාමය
මිරිදිය	තෙල් සහිත මාළු	
	සුදු මාළු	
තෙල්	තෙල් සහිත මාළු	
	සුදු මාළු	

**Q11.** කොටුවේ ඇති නම් දෙස බලා එය පහත මාළුන්ගේ පින්තූරවලට ගැලපීමට උත්සාහ කරන්න

Salmon	Swordfish ((හලපත්)	Sardine
රූනා	Sear	Barramundi













**Q12.** ඔබේම වචන වලින් පහත මාළු කප්පාදුව විස්තර කරන්නේ පළමුවැන්න ඔබ වෙනුවෙන් කර ඇත:

ඩාර්න් - අස්ථිය මත කපන ලද වටකුරු මාළු පෙත්තක්.

ෆිලට් -

ගුපොන් -

ස්ටික් -

**Q13.** කොටුවේ ඇති වචන භාවිතා කරමින් පහත පින්තූර ලේබල් කරන්න:

පොකිරිස්සන්      ඉස්සන්      මට්ටියා      බෙල්ලා  
දැල්ලා      බුවල්ලා      පොකිරිස්සා



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

**Q14.** බෙල්ලන් මාළු ආහාර උපද්‍රව අවදානමක් වන අතර එබැවින් එය නිවැරදිව ගබඩා කළ යුතුයි අ) මස්කෙළි ආ) ඉස්සන් සහ ඉස්සන් සහ ඇ) දැල්ලන් ගබඩා කළ හැකි ආකාරය ලියන්න:

- a)
- b)
- c)

**Q15a.** පහත වගුවේ එක් එක් වර්ගයේ එළවළු සඳහා උදාහරණ තුනක් ලියන්න

එළවළු වර්ගය	උදාහරණ
කොළ	
පලතුරු	
කරලේ සහ බීජ	
එළවළු මුල්	
කඳුන් සහ ඊකිල	
අල	
බල්බ	
හතු	

**Q15b.** සේදිය යුතු ආකාරය විස්තර කරන්න:

- a. කොළ එළවළු
- b. අර්තාපල්
- c. බිරොකොලි සහ වට්ටක්කා

**Q16a.** සලාදයක භාවිතා කළ හැකි විවිධ ගෙඩි 5 ක නම ලියන්න:

**Q16b.** අර්තාපල් සලාද සහ ආ) බේකිං සෑදීම සඳහා වඩාත් සුදුසු අර්තාපල් මොනවාද?

a)

b)

**Q16c.** අමු ස්වරූපය හැරුණු විට වාණිජමය වශයෙන් ලබා ගත හැකි වෙනත් අර්තාපල් වර්ග මොනවාද?

**Q17.** නිවර්තන පලතුරු 5 ක් සහ පැඟර් ගෙඩි පහක් ලැයිස්තුගත කරන්න:

**ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම්**

මාර්ගෝපදේශ අත්පොතේ ලැයිස්තුගත කර ඇති පලතුරු දෙස බලන්න.  
සුපිරි වෙළඳසැල වෙත ගොස් ඔබට කොපමණ ප්‍රමාණයක් සොයා ගත හැකිදැයි බලන්න.

හැකි නම් සුපිරි වෙළඳසැලේ ඇති විවිධ පලතුරු අත්හදා බැලීමට ඔබට අවස්ථාවක් ලබා දෙන්නී මෙය හැවුම් පලතුරු හෝ ශීත කළ පලතුරු සමඟ කළ හැකිය.

මෙම පලතුරු ආහාරයට ගැනීමෙන් පසු ඔබ ඉගෙනගත්තේ කුමක්ද? නිරීක්ෂණ සහ සටහන් තබා ගන්න.



**Q18.** පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ කියවා සත්‍යය සඳහා ටී හෝ අසත්‍යය සඳහා එෆ් ලියන්නී පළමුවැන්න ඔබ වෙනුවෙන් කර ඇත:

- a) ඉවුම් පිහුම් එළවළු සහ පලතුරු වල වයනය වර්ණය රසය සහ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ කෙරෙහි බලපායි. (ටී)
- b) සියලුම එළවළු සහ පලතුරු සඳහා ආහාර පිසීම අවශ්‍ය වේ. ( )
- c) විවිධ එළවළු සහ පලතුරු වල විවිධ තන්තු අඩංගු වේ. ( )
- d) පැරණි එළවළුවල තරුණ එළවළුවලට වඩා තන්තු ඇත. ( )
- e) එළවළු සහ පලතුරු ඉක්මවා යාම වඩා හොඳය.( )
- f) එළවළු සහ පලතුරු වල වර්ණ ආරක්ෂා කිරීම අවශ්‍ය නොවේ.( )
- g) පිසීමේදී අම්ල එකතු කිරීමෙන් එළවළු තන්තු වඩාත් ශක්තිමත් කළ හැකිය.( )
- h) එළවළු හෝ පලතුරක් අපේක්ෂිත මාදු බව කරා ළඟා වූ විට එය පිසිනු ලැබේ. ( )

**Q19.** පින්තූර දෙස බලා ඒවා වම් පස පිසීමේ ක්‍රමයට ගැලපෙන්න:

- a) puree
- b) boiled / steamed
- c) saute
- d) grilled / roasted



**Q20.** ශක්තිමත් ඔසු යනු කුමක්ද සහ බිඳෙනසුලු ඔසු යනු කුමක්ද යන්න ඔබේම වචන වලින් පැහැදිලි කරන්න මෙය දැන ගැනීම වැදගත් වන්නේ ඇයිද යන්න පැහැදිලි කරන්න:

**Q21.** පහත දැක්වෙන එක් එක් කාණ්ඩයේ උදාහරණ 5 ක් නම් කරන්න:

ඖෂධ පැළෑටි සහ කුළුබඩු	උදාහරණ
කොළ	
බීජ	
කුඩු	

**Q22.** පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට ඔව් හෝ නැත යනුවෙන් පිළිතුරු දෙන්න:

- I. ඉවුම් පිහුම් ආරම්භයේදීම මම නැවුම් ඖෂධ පැළෑටි (කොළ) එකතු කරනවාද?
- II. මම අවසාන මොහොතේ නැවුම් ඖෂධ පැළෑටි (කොළ) එකතු කරනවාද?
- III. පිසීමේ පළමු අදියරේදී මම වියළි ඖෂධ පැළෑටි සහ කුළුබඩු එකතු කරනවාද?
- IV. පිසීමේ අවසන් අදියරේදී මම වියළි ඖෂධ පැළෑටි සහ කුළුබඩු එකතු කරනවාද?
- V. මම නැවුම් පැළෑටි සිසිල් අඳුරු හා වියළි ස්ථානයක ගබඩා කරනවාද?
- VI. මම නැවුම් ඖෂධ පැළෑටි ශීතකරණයක් තුළ ගබඩා කරනවාද?

**ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම්**

ඔබට හැකි තරම් කිරි නිෂ්පාදන නම් කරන්න (ඔබ සුපිරි වෙළඳසැලේ දැක ඇති ඒවා ගැන සිතන්න):

හැකි නම් සුපිරි වෙළඳසැලේ ඇති විවිධ කිරි නිෂ්පාදන අත්හදා බැලීමට ඔබට අවස්ථාවක් ලබා දෙන්න මෙම නිෂ්පාදන උත්සාහ කිරීමෙන් පසු ඔබ ඉගෙනගත්තේ කුමක්ද? නිරීක්ෂණ සහ සටහන් තබා ගන්න.

**Q23.** කිරි සංයුතිය කුමක්ද?

**Q24.** පහත සඳහන් ප්‍රශ්න සඳහා නිවැරදි පිළිතුරු රවුම් කරන්න:

i. කිරි පැස්ටරීකරණය කිරීමේ අරමුණ වන්නේ:

- a. විශාධිජනක මරා දමන්න
- b. කිරිපිටි බිඳ දමන්න
- c. විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ එකතු කරන්න
- d. හිරු එළියෙන් හරක් විම වළක්වන්න

ii. කිරි නොවන කිරි විකල්ප දෙකක් නම:

- a. සහල් සහ සෝයා කිරි
- b. හීන සහ සහල් කිරි
- c. සෝයා සහ ලැක්ටෝස් රහිත කිරි
- d. ලැක්ටෝස් රහිත සහ වෘෂිකෘත කිරි

iii. සියලුම කිරි නිෂ්පාදන ගබඩා කළ යුත්තේ කුමන උෂ්ණත්වයේද?

- a. 4 ° C හෝ ඊට අඩු
- b. 6 ° C හෝ ඊට අඩු
- c. 8 ° C හෝ ඊට අඩු
- d. 11 ° C හෝ ඊට අඩු

**Q25.** පැස්ටරීකරණය කළ සහ යූඑච්චී කිරි අතර වෙනස කුමක්ද?

**Q26.** කිරි සමඟ පිසීමේදී පොදු ගැටළු දෙකක් මොනවාද?



**Q27.** විවිධ වර්ගයේ කිරි නිෂ්පාදන සහ ඒවායේ භාවිතයන් මොනවාද? (අවම වශයෙන් 9 ක් වත් ලැයිස්තුගත කරන්න)

වර්ග	භාවිතයන්

Q28. බටර් මාගරින් සහ ගිනෙල් අතර වෙනස කුමක්ද?

Q29. විවිධ චීස් වලට නම් ගැලපෙන්න:

- A) Gouda
- B) Feta
- C) Cheddar
- D) Parmesan
- E) Cream Cheese
- F) Ricotta
- G) Fresh Mozzarella
- H) Shredded Mozzarella...
- I) Camembert



**Q30.** බින්තරයක් නැවුම් දැයි ඔබ පවසන්නේ කෙසේද?

**Q31.** බින්තර ගබඩා කරන්නේ කෙසේදැයි විස්තර කරන්න:

**Q32a.** ඔම්ලට් එකක් නිවැරදි පිළිවෙලට සෑදීම සඳහා පහත සඳහන් ආහාර පිසීමේ ක්‍රමය තබන්නේ පළමුවැන්න ඔබ වෙනුවෙන් කර ඇත:

බට් එකතු කරන්නට ඉන්පසු තාපය උපරිමයට හරවන්න එවිට බට් පෙණෙන නමුත් දඹුරු පැහැයට හැරෙන්නේ නැත.

 1

1 බින්තර භාජනයකට කඩා දමා ලුණු දමන්න.

ගෑරප්පුවක් භාවිතා කරමින් පෑන් හැඩලය වෙත සෘජු කෝණයකින් මිශ්‍රණය අඩකින් ප්‍රවේශමෙන් නමා ගන්න.

නොබැඳි ඔම්ලට් පෑන් රත් කර විශලි රෙද්දකින් හොඳින් පිස දමන්න.

සුදු මද සහ කහ මදය හොඳින් සංයෝජනය වන තුරු සුදු පැහැති ඉරි නොපෙනෙන තෙක් ගෑරප්පුවක් හෝ අයසින එක සමග හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න.

බින්තර එකතු කර ඉක්මනින් උයන්න සැහැල්ලුවෙන් සකසන තුරු ගෑරප්පුවක් හෝ තාප ප්‍රතිරෝධක spatula සමග අඛණ්ඩව කවලම් කිරීම් තාපයෙන් ඉවත් කරන්න.

**Q32b.** බිත්තර විවිධ ආකාරවලින් භාවිතා කළ හැකියි වම් පසින් ඇති අර්ථ දැක්වීම් සමඟ දකුණේ වචන ගලපන්ති එකක් ඔබ වෙනුවෙන් කර ඇත:

පොහොසත් කරන්න	පහර දුන් බිත්තර කහ මදය සුප් සහ සෝස් (මෙයොනිස් හොලන්ඩයිස්) හෝ කස්ටඩ් වල කිරි රබ් හා කිරිමට භාවිතා කළ හැකියි තාපය යොදන විට බිත්තරය කැටි ගැසී දියර අන්තිවුවයි.
ඔප දමන්න	බිත්තර කහ මදයෙහි ඉමල්සියෝ දේපල යනු සාමාන්‍යයෙන් තෙල් හෝ බටර් වැනි මිශ්‍ර නොවන අමුද්‍රව්‍ය අන්තිවීමට තබා ගත හැකි බවයි බොහෝ සෝස්වල පදනම මෙයයි උදා: මෙයොනිස් සහ හොලන්ඩයිස් වැනි ඉමල්සන් සෝස් වල බිත්තර කහ මදය විනාකිරි සමඟ තෙල් හෝ මේදය ඒකාබද්ධ කර සෝස් එකක් සාදා ගනී.
වාතනය කරන්න	බිත්තර අමුද්‍රව්‍ය එකට බැඳ තබයිට නිදසුනක් ලෙසට පෑන් එල් ඇන්ග්ලයිසි (බිත්තර සේදීම සහ යමඟ) ගැඹුරු කබලෙන් ලිපට (බැටර් ෆ්‍රයි)
ඉමල්සිෆයි	බිත්තරයක් කසයෙන් තළන විට එය වාතයට පත් වන්නේ කුඩා වායු බුබුලු මිලියන ගණනක් තමන් තුළ සිර කර ගනිමිනි ස්පොන්ජ් සහ සුෆලේ වැනි සැහැල්ලු හා සිනිඳු කෑම වර්ග සෑදීම සඳහා වායු බුබුලු වෙන් අමුද්‍රව්‍ය ඉහළ නැංවීමට උපකාරී වේ.
බැඳ තබන්න	බිට් බිත්තරයේ දිලිසෙන වයනය ඇති අතර එය ග්ලොස් හෝ ග්ලැසියරයක් සහ පේස්ට්‍රි සහ පාන් සඳහා රන්වන් දුඹුරු පැහැයක් ලබා දෙයි බිත්තරය බිත්තර සේදීම ලෙස හඳුන්වන අතර එය පේස්ට්‍රි බුරුසුවකින් ආලේප කරයි.
පැහැදිලි කරන්න	බිත්තර සුදු ජාතිකයින් නොගය පැහැදිලි කිරීම සඳහා භාවිතා කරයි (පැහැදිලි කිරීම සඳහා 'රාෆේ' සෑදීම සඳහා අඹරන ලද) සහ සම්ප්‍රදායික හා ඇස්පික් සෑදීමේදී
සහකම	බිත්තර කේක්ට් ප්‍රිං පැස්ටා සහ එග්නෝග් වැනි බීම වලට රසය හා පෝෂණ ගුණය එක් කරයි.

**Q33.** පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න:

ආහාර වර්ගය	උදාහරණයක්	කෂම වල නම
සහල	දිගු ධාන්‍ය:	
	මධ්‍යම ධාන්‍ය:	
	කෙටි ධාන්‍ය:	

**Q34a.** පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න:

ආහාර වර්ගය	විස්තර	කෂම වල නම
Pulses	Kidney Bean:	
	කච්චි:	
	පරිප්පු:	

**Q34b.** පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න:

ආහාර වර්ගය	සංයුතිය	නම හෝ පිඟානේ නම
නැවුම් පැස්ටා		
වියළි පැස්ටා		
නූඩ්ල්ස්		
පාන්		



Q35. පහත පින්තූර නිවැරදි විස්තරයට ගැලපෙන්නි ඉන්පසු පින්තූර ලේඛල් කරන්න:



\_\_\_\_\_

ඉස්කුරුපිපු ඇණ හෝ spring හැඩයෙන් පැස්ටා සහ සෝස් කැස්රෝල් සලාද



\_\_\_\_\_

එය ඉතා බහුකාර්ය පැස්ටා වන අතර තක්කාලි සෝස් ක්‍රීම් සෝස් වන්කි සෝස් මස් කුකුළු මස් සමඟ පිරිහැමිය හැකි නමුත් එය සාමාන්‍යයෙන් සලාද වල භාවිතා නොවේ.



\_\_\_\_\_

ස්පැගනි වලට වඩා දිගු පළල් සහ පැහැලි සහ ස්වභාවය ක්‍රීම් පදනම් කරගත් සෝස් සමඟ පිළිගන්වයි



\_\_\_\_\_

ඉතා පුළුල් සහ පැස්ටා. ලසකද්දා අල් ගෝර්නෝ (තක්කාලි මත පදනම් වූ සෝස්වල මස් සමඟ ලසකද්දා සහ බෙචමෙල් සෝස්) සමඟ පිළිගන්වයි.



\_\_\_\_\_

නළඟක හැඩයෙන් යුතු පැස්ටා වන්කි සෝස් හෝ පැස්ටා සලාද සමඟ සමඟ පිළිගන්වයි



\_\_\_\_\_

පිරවූ පැස්ටා කුඩා හතරැස් කොට්ට (සාම්ප්‍රදායික පිරවීම යනු නිව්ති සමඟ රිකෝටා චීස්) තක්කාලි මත පදනම් වූ සෝස් හෝ ක්‍රීම් මත පදනම් වූ සෝස් සමඟ පිළිගන්වයි

**Q36.** සකසූ හෝ පෙර ඇසුරුම් කළ ආහාර වර්ග හතක් ලැයිස්තුගත කරන්නී ඒවා එක් එක් සඳහා භාවිතා කරන ආකාරය පිළිබඳ උදාහරණ 2 ක් දෙන්න

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)
- f)
- g)

**Q37** පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි පිළිතුරු රවුම් කරන්න:

i. සකසූ හා සකසූ ආහාර අතර ඇති වෙනස කුමක්ද?

- a) සකසූ ආහාර රසවත් ය.
- b) සකසූ ආහාර ලුණු දැමීම හෝ අවිචාරු දැමීම මගින් වෙනස් කර ඇත.
- c) සකසූ ආහාර හැවුම් නොවේ.

ii. පෙර සූදානම් කළ සලාද හෝ සිසිල් ආහාර භාවිතා කිරීමේදී ඔබ සලකා බැලිය යුත්තේ කුමක්ද?

- a) පෙර සූදානම් කළ සලාද හෝ සිසිල් ආහාර භාවිතා කිරීමට පෙර සෑම විටම උපදෙස් කියවන්න.
- b) පිළිගන්නවිමට පෙර සෑම විටම මයික්‍රෝවේව් උදුන තුළ තබන්න.
- c) පිළිගන්නවිමට පෙර සෑම විටම සේදීම.

iii. ශීත කළ ආහාර භාවිතා කිරීමේදී ඔබ සලකා බැලිය යුත්තේ කුමක්ද?

- a) සියලුම ශීත කළ ආහාර එකම වේලාවක එකම ආකාරයකින් ඉවත් කළ හැකිය.
- b) සියලුම ශීත කළ ආහාර භාවිතයට පෙර ඉවත් කළ යුතුය.
- c) ශීත කළ මස්ට මාළුට මුහුදු ආහාර සහ කුකුළු මස් ශීතකරණය තුළ නිසි ලෙස ඉවත් කළ යුතුය.

iv. ටීන් කළ හෝ ටීන් කළ ආහාර භාවිතා කිරීමට පෙර ඔබ සලකා බැලිය යුත්තේ කුමක්ද?

- a) සෙල්සියස් අංශක 5 ට අඩු ටීන් කළ ආහාර නිතරම විවෘත කර තබන්න.
- b) ටීන් කළ ආහාර භාවිතා කළ දිනට පසු එය භාවිතා කළ හැකිය.
- c) ටීන් කළ ආහාරවල ආයු කාලය ඉතා කෙටි ය.

**Q38.** ප්‍රමිතිගත වට්ටෝරුවක මූලික ලක්ෂණ තුන කුමක්ද? පහත සඳහන් දේවලින් එකක් තෝරන්න:

- හොඳ පෙනුමක් සහ රසයක් හොඳයි.
- නම කොටස් ප්‍රමාණය අමුද්‍රව්‍ය.
- අමුද්‍රව්‍ය දිශාවන් මෙවලම්.
- නිශ්චිත මුළුතැන්ගෙයක් සඳහා ස්ථාවර ගුණාත්මකභාවය සහ අස්වැන්න.

**Q39.** වචන නිවැරදි පෙට්ටිවලට ලියන්න.

සම්මත වට්ටෝරුව	සම්මත කොටස
පර්මාව මැනීම	Mise en place
බර මැනීම	සම්මත අස්වැන්න
පර්වර්තන සාධකය	

a) නිශ්චිත මෙහෙයුමක් සඳහා දන්නා ප්‍රමාණය හා ආහාරවල ගුණාත්මකභාවය නිරතුරුවම සකස් කිරීම සඳහා භාවිතා කරන ලිඛිත උපදෙස් මාලාවක්.

b) වට්ටෝරුවකින් ලැබෙන සේවා ගණන අඩු කිරීමට හෝ පුළුල් කිරීමට භාවිතා කරයි.

c) වට්ටෝරුවකින් සාදන ලද නිෂ්පාදනයේ මුළු ප්‍රමාණය (බර පර්මාව හෝ ගණන)

d) වට්ටෝරුවක් මත සපයනු ලැබේ - එක් එක් පාරිභෝගිකයා සඳහා ස්ථාවර සේවා ප්‍රමාණය.

e) සෑම දෙයක්ම ක්‍රියාත්මක වන අර්ථය ඇති මුළුතැන්ගෙය සඳහා සංවිධාන පද්ධතියක්.

f) සාමාන්‍යයෙන් ද්‍රව සඳහා භාවිතා කරන උදාහරණ අතර කෝප්පයක් පයින්ටි ක්වාට්ටි ලීට් ගැලුම් ඇතුළත් වේ.

g) මුළුතැන්ගෙයක මැනීමට වඩාත් නිවැරදි ක්‍රමය උදාහරණ ලෙස kg, gm

**Q40.** ප්‍රමිතිගත වර්ධනයක් අනුගමනය කිරීම වැදගත් වන්නේ මන්දැයි ඔබේම වචන වලින් පැහැදිලි කරන්න?

**LEARNER ACTIVITY:**

What does sustainability mean to you and how can we practice more sustainability in the commercial kitchen?

## ප්‍රායෝගික සකස් කිරීම

ඔබේ පුහුණුව තක්සේරු කිරීම සඳහා තක්සේරුකරු විසින් ඔබට ඉදිරිපත් කරනු ලබන ආහාර හඳුනා ගැනීමට ඔබ අපේක්ෂා කරනු ඇති දී ඇති කෘමක් සඳහා සම්මත වට්ටෝරුවක් ලබා දීමට ද ඔබ අපේක්ෂා කරනු ඇත.

හැකි සෑම විටම මෙම පරීක්ෂණය සඳහා ඔබම සූදානම් වීම ඔබේ ආයතනයේ පැන්ටරි හෝ ආහාර ගබඩා කරන ප්‍රදේශ වෙත ගොස් ඔබට දැකිය හැකි ආහාර ද්‍රව්‍ය ලැයිස්තුගත කරන්න.

ඉන්පසු ඒවා විවිධ ආකාරවලින් වර්ග කරන්න. උදාහරණයක් ලෙස ඔබට ආහාර කණ්ඩායම ආහාර පිසීමේ ක්‍රමය සකස් කිරීමේ ක්‍රම පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රම ආදිය අනුව වර්ග කළ හැකිය.

ඔබේ ආයතනයට සම්මත වට්ටෝරු භාවිතා කරනු ඇති ඒවා අධ්‍යයනය කරන්න.  
ඔබට වට්ටෝරු සඳහා ප්‍රවේශයක් නොමැති නම් ඔබේ පුහුණුකරුගෙන් විමසන්න හෝ මාර්ගගතව හෝ පොතක ආයෝජනය කරන්න.

## සටහන්

## සටහන්

## සටහන්



## සටහන්

## සටහන්

# මොඩියුලය 07



**PROFESSIONAL COOKERY SKILLS WORKBOOK**

ආහාර පිසීමේ ක්‍රම

ආහාර පිසීමේ කුම

<p><b>ඉගෙනීමේ ප්‍රතිඵල</b></p>	<p>ඔබ මෙම මොඩියුලය සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසු ඔබට හැකි විය යුත්තේ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ පිසීමේ කුම හඳුනා ගන්න.</li> <li>▶ විවිධ කෘම වර්ග පිසීමට නිවැරදි කුම තේරුම් ගන්න.</li> </ul>
--------------------------------	--

මෙම මොඩියුලය තුළ ඔබ වාණිජ / වෘත්තීය මුළුතැන්ගෙයක් සඳහා මූලික කුසලතා ලෙස සැලකෙන විවිධ ඉවුම් පිහුම් කුම ගැන ඉගෙන ගනු ඇත.

පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා ඔබ දිශානති අත්පොතේ 6 සහ 9 වගන්ති කියවිය යුතුය.

**ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම්**

විවිධ වර්ගයේ ආහාර පිසීම් කිහිපයක් ඔබ දන්නවාද? ලැයිස්තුවක් සාදන්න.  
 (ඔබේ කණ්ඩායම සමඟ සාකච්ඡා කර ලැයිස්තුවක් සාදන්න)

ඔබ ආහාර පිසින විට කුමක් සිදුවේදැයි සිතා බලන්න. කුමන වෙනස්කම්ද?  
 මෙය ඔබ පිසින ආකාරය සහ ඔබ කොපමණ කාලයක් උයන්හේද යන්න බලපාන්නේ කෙසේද?

මොඩියුලය 07 | ඉවුම් පිහුම් කුම

Q1. ඉවුම් පිහුම් යනු නාපයෙන් ප්‍රභවයට ආහාර මාරු කිරීමයි. ඔබේම වචන වලින් නාප හුවමාරුව වර්ග තුනක් ලියන්න.

- >
- >
- >

Q2. ඉවුම් පිහුම් කුම තුනක් ලැයිස්තුගත කරන්න:

- >
- >
- >

Q3. වන ප්‍රශ්නයේ කුම භාවිතා කරමින් පහත කොටුවේ ඇති වචන භාවිතා කර වගුව සම්පූර්ණ කරන්න:

roast	broil	saute	boil	poach	deep-fry
braise	stir-fry	steam	barbecue	grill	pan fry

පිසීමේ කුම	කුම සඳහා උදාහරණ

Q4. ඔබේම වචන වලින් විවිධ වර්ගයේ ආහාර පිසීම දැන ගැනීම වැදගත් වන්නේ මන්දැයි ලියන්න?

Q5. සමහර ඉවුම් පිහුම් කුමවල කොටස් වැදගත් අංගයකි නොග සුප් සහ සෝස්වල පදනම ද වන අතර එය අවසාන ආහාරය නිපදවීමේදී ඉතා වැදගත් වේ.

ප්‍රධාන කොටස් තුනක් තිබේ - white stock, brown stock, vegetable stock (මොඩියුලය 12 බලන්න)  
පහත විස්තර කියවා නිවැරදි තොගයට ගැලපෙන්න:

White Stock

Brown Stock

Vegetable Stock

ඔබට අවශ්‍ය රසය අනුව බොහෝ නැවුම් එළවළු තොගය භාවිතා කළ හැකිය.

කුකුළු මස් හරක් මස් එළමස් හෝ veal කටු හෝ මේ දෙකේ එකතුවක් කුකුළු මස් ඇටකටු හෝ දරන උයරු මස් කටු පවා සමහර විට කුඩා ප්‍රමාණවලින් එකතු වේ.

උදාහරණ හෝ බැඳීමට දුඹුරු පැහැයට හුරු කුකුළු මස් හරක් මස් එළමස් හෝ veal ඇටකටු

**Q6.** පිසීමේ සෑම ක්‍රමයක් සඳහාම මේසයේ නිස් නැන් පුරවන්න ඔබ විසින්ම පිගන් කෝප්ප අත්හදා බලන්න (උදා: ඔබේ ආයතනයේ මෙනුව දෙස බලන්න):

ක්‍රමය	උපකරණ / උපකරණ	ආහාර මේ ආකාරයෙන් පිසින ලද ආහාර	කෘම
Roast			උදාහරණයක් ලෙස: රෝස්ට් චිකන්
Bake			
Broil			
Grill			
Barbecue			
Saute			
Pan – fry			
Deep-fry			
Stir-fry			
Boil			
Poach			
Steam			
Braise			
Stew			
Pot Roast			

**Q7.** පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ කියවා සත්‍යය සඳහා T සහ අසත්‍යය සඳහා F ලියන්න පළමුවැන්න ඔබ වෙනුවෙන් කර ඇත:

- a. මාළු පිරවුම් වැනි සියුම් ආහාර සඳහා Sauteeing හොඳ කුමයකි \_\_T\_\_
- b. බැඳීම සහ බේකිං කිරීම අතර වෙනසක් නැත \_\_\_\_\_
- c. ඔබ ග්‍රිල් කරන්නේ නම්ද ආහාරයට ඉහළින් තාපය පැමිණිය යුතුය \_\_\_\_\_
- d. පුළුස්සා ගැනීම සහ පිලිස්සීම අතර ඇති ප්‍රධාන වෙනස වන්නේ බැඳීමට උෂ්ණත්වය වැඩි වීමයි \_\_\_\_\_
- e. ඔබ තැවරුවහොත් ආහාරයට පහළින් තාපය පැමිණිය යුතුය \_\_\_\_\_
- f. බාබකියු කිරීම සඳහා ඔබ දුම් උදුනක් භාවිතා කරනු ඇත \_\_\_\_\_
- g. අධික තාප උපකරණ භාවිතා කරන විටද ඔබේ දෑත් ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා අත්වැසුම් හෝ ඇඟිලි භාවිතා කළ යුතුය \_\_\_\_\_
- h. බදුන තැම්බීමේදී පියන දැමීම අවශ්‍ය නොවේ \_\_\_\_\_
- i. තම්බා ගැනීම සඳහා ඔබ මුලින්ම ආහාර ගිල්වීමට පෙර තාපාංකය උපරිම තාපාංකයට ළඟා විය යුතුය \_\_\_\_\_

**Q8a.** පහත පින්තූර කුකියට ගැලපෙන දකුණු පස බට කුමය:



Sous – Vide Cooking



Microwave Cooking



Paper Bag - Cooking



**Q8b.** *Sous vide* පිසීමට ප්‍රයෝජනවත් මාර්ගෝපදේශ 5 මොනවාද?

- >
- >
- >
- >
- >

**Q9.** විවිධ ආහාර පිසීමේ ක්‍රම සඳහා නිවැරදි මෙවලම් සහ උපකරණ භාවිතා කිරීම වැදගත් වන්නේ මන්දැයි ඔබේම වචන වලින් කියන්න.

**Q10.** මෙවලම් හා උපකරණවල පිරිසිදුකම අනිශ්චිත වැදගත් ය.

පිසීමට පෙර ඔබේ මෙවලම් සහ උපකරණ පිරිසිදු හා භාවිතයට ආරක්ෂිත බව සහතික කිරීම සඳහා ඔබ ගන්නා ක්‍රියාමාර්ග ලැයිස්තුවක් ලියන්න:

( මාර්ගෝපදේශ අත්පොතේ 6 වන කොටස බලන්න )

u:

**Q11.** නම්බන විට ඔබ පෑන් හෝ බඳුන ආවරණය කර හෝ නිරාවරණය කර තබන්නේ කවදාද?

පෑන් හෝ බඳුන යනු -	හේතුව
ආහාරවරණය නොවූ	
ආවරණය	

**Q12.** පිසීමේදී සිඳවිය හැකි මූළිකතන්ගෙයි උපද්‍රවයන් ලැයිස්තුගත කර එවැනි උපද්‍රව වළක්වා ගත හැකි ආකාරය ලියන්නී පළමුවැන්න ඔබ වෙනුවෙන් කර ඇත:

උපද්‍රව	වළක්වා ගන්නේ කෙසේද
උණුසුම් තෙල් ඉතිරීම	ආහාර උණුසුම් තෙල්වලට විසි නොකරන්න සෑම විටම ආහාර උණුසුම් තෙල් වලට පහත් කර දමන්න. උණුසුම් තෙල් වලට දමන්න පෙර ආහාර වලින් ජලය සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවතට ගන්න. උණුසුම් තෙල් ඔබේ සමට ස්පර්ශ වීම වැළැක්වීම සඳහා නිවැරදි ආරක්ෂිත ඇඳුම් ඇඳින්න.
උතුරන වතුරෙන් උණුසුම් වාෂ්ප ඔබට පහර දෙයි.	
පෑන් තුළ ඇති මේදය දුම් පානය කිරීමට පටන් ගෙන තිබේ.	
පෑන් හසුරුව ලිහිල් ය.	
ගෑස් කාන්දුව.	

**ගැටළු විසඳීම:**

ආහාර අවසන් වූ විට ඔබ දන්නේ කෙසේද? මෙයින් අදහස් කරන්නේ විවිධ වර්ගයේ ආහාර වලට ප්‍රමාණවත් තරම් තාපයක් ඇති විට එය ආරක්ෂිත හා රසවත් ආහාර බවට පත් වන විට ඔබ දන්නේ කෙසේද? (ඔබට උපකාර කිරීම සඳහා මාර්ගෝපදේශ අත්පොතේ 7 වන කොටස බලන්න)

මෙම කොටුව තුළ ආහාර සිදු කරන්නේ කෙසේදැයි දැන ගැනීම සඳහා ඔබේම අදහස් ලියා ඔබේ පන්තිය සහ පුහුණුකරු සමඟ සාකච්ඡා කරන්න:

- බට් කේක්
- pauching සැමන්
- හැමිඩු ක්ලැම්ප්
- රෝස්ට් විකන්
- හරක් මස් ඉස්ට්‍රිවක්
- නම්බා එළව
- ගැඹුරු බැඳුපු අන්නාසි

Q13. Match the following cooking preparation techniques with the description:

Searing	Basting	De-glazing,	Blanching (and refreshing)
Simmer	Parboil	Breading (Pane l'anglaise)	Milanese
Marinating		Batter	Seasoning

a. ලුණු ගම්මිරිස් ඖෂධ පැළෑටි සහ කුළුබඩු එකතු කිරීමේ ක්‍රියාවලිය.

b. පැයක් හෝ ඊට වැඩි කාලයක් එහි කුළුබඩුවේ ආහාර විවේක ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය.

c. මෘදු නාපාංකයක්.

d.ආහාර ටික වේලාවක් උතුරන වතුරට දමා අයිස් වතුරට දමන්න හෝ ඉතා සීනලම පානිය ජලය යටට තබන්න.

e. ආහාර අඩක් පමණක් පිසීමට හැකි වන පරිදි ඉතා කෙටි කාලයක් සඳහා ආහාර තම්බා ගන්න.

f. මැරීන් කළ මස් හෝ කුකුළු මස් පිසීමට හෝ ඉස්ටුවක් දැමීමට පෙර දුඹුරු හෝ උයන්න.

g. තෙතමනය පවත්වා ගැනීම සඳහා ආහාර මත බැස්ටින් දියර වත් කරන්න.

h.sautering කිරීමෙන් පසු බැඳීම පිසින ලද බිටු ඉවත් කිරීමට වයින් හෝ stock එක් කරන්න.

i. පිරි බිත්තර සහ පර්මේසන් හරහා ආහාර ලබා දෙන්න.

j. පිරි බිත්තර සහ යමඟ හරහා ආහාර ලබා දෙන්න.

k.පිරි සහ ජලය හෝ කිරි වලින් සාදා ඇත.

**Q14.** නාපාංකය pauching සහ ගිල්වීම අතර වෙනස ඔබට පැවසිය හැකිද? පහත පින්තූර දෙස බලා ඒවා නිවැරදිව ලේබල් කරන්න:





**Q15.** ගැඹුරු තෙල් බැඳීමට සමහර විට උපක්‍රමයක් වන අතර පුහුණුවීම් අවශ්‍ය වේ පහත සඳහන් වාක්‍ය කියවා යමක් ගැඹුරින් බදින ලද බව දැන ගැනීමට නිවැරදි ක්‍රම 5 රවුම් කරන්න

උසස් තත්ත්වයේ ගැඹුරු ෆ්‍රයි එකක් දැකිය හැක්කේ -

- a. නිෂ්පාදනයේ ආකර්ෂණීය රන්වන් පැහැයක් ඇත
- b. නිෂ්පාදනයේ ගැඹුරු දුඹුරු පැහැයක් ඇත
- c. නිෂ්පාදනය තෙල් සහිත සුවඳකි
- d. නිෂ්පාදනයේ හැපෙනසුළු මතුපිටක් හෝ ආලේපනයක් ඇත
- e. නිෂ්පාදනය තෙල් සහිත සහ ආලේප රසයි
- f. නිෂ්පාදනයේ කබලෙන් ලිපට ශක්තිමත් රසයක් නොමැත
- g. නිෂ්පාදනය අවම මේද ප්‍රමාණයක් අවශෝෂණය කර ඇත
- h. නිෂ්පාදනය වියළි හා හපන
- i. නිෂ්පාදනයේ සියලු තෙතමනය නැති වී නැත

**ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම්:**

▶ මාර්ගෝපදේශ අත්පොතේ 7 වන වගන්තියේ ඇති විවිධ ආහාර කණ්ඩායම් දෙස බලා ඔබේ කණ්ඩායම සමඟ එම ආහාර ද්‍රව්‍ය පිසීමට ඔබ සැලසුම් කරන්න.

a. ඔබේ අදහස් පන්තියේ අනෙක් අය සමඟ බෙදා ගන්න.

b. විය හැකි ගැටළු සහ ඒවා විසඳන්නේ කෙසේද යන්න සාකච්ඡා කරන්න.

c. ඔබේ කණ්ඩායමේ අදහස් පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.

▶ වර්ණය සමඟ අත්හදා බැලීමක් කරන්න! බිරොකොලි 4 ක් පියනක් සහිත බඳුනක් සහ පියනක් නොමැතිව බඳුනක් ලබා ගන්න. සෑම භාජනයක් තුළම තම්බා ගැනීමට වතුර කෝප්ප 3 ක් ගෙනෙන්න. බිරොකොලි භාගයක් එක් භාජනයක් තුළ තබා පියනෙන් ආවරණය කරන්න බිරොකොලි වල අනෙක් භාගය අනෙක් භාජනයේ තබා එය නොකැඩී තබා ගන්නී දෙකම විනාඩි 7 ක් උනු බිරොකොලි වෙනම භාජනවලට ඉවතට ගෙන පහත සඳහන් කරුණු සාකච්ඡා කරන්න: වර්ණය රසය සහ ගුණයි.

▶ සුදුසු ආහාර පිසීමේ ක්‍රම 5 ක් භාවිතා කර සුදු මාළු පිළියෙළ කරන්න පිසීමට සහ පිගානට දමන්න. මෙය කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස හෝ ඔබ විසින්ම කළ හැකිය.

රසය හා ක්‍රමවේදය තක්සේරු කර ඔබේම නිරීක්ෂණ කරන්න.

## ප්‍රායෝගික සකස් කිරීම

ඔබේ ප්‍රායෝගික තක්සේරුව සඳහා ආහාර අයිතමයක් හෝ වර්ගයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පිසීමේ ක්‍රමයක් තෝරා ගැනීමට ඔබෙන් අසනු ඇති මේ ගැන සිතීමෙන් ඔබට මෙම ප්‍රායෝගික කටයුතු සඳහා සූදානම් විය හැකිය:

- ▶ එය කුමන වර්ගයේ ආහාරද? එය මස් හෝ එළවළු ද?
- ▶ එය පිසීමට හොඳම ක්‍රමය කුමක්ද? මන්ද?
- ▶ විවිධ ඉවුම් පිහුම් ක්‍රියාවලීන් සඳහා කොපමණ කාලයක් ගතවේද?
- ▶ ඔබ කොපමණ මුදලක් උපයනවාද? මන්ද?
- ▶ ඔබට සකස් කිරීමට අවශ්‍ය උපකරණ / මෙවලම් සහ උපකරණ මොනවාද?
- ▶ ඔබට ඇතිවිය හැකි ගැටළු මොනවාද? ඒවා වළක්වා ගන්නේ කෙසේද?

## NOTES

ඔබේ පුහුණුකරු සෑම ආහාර පිසීමේ ක්‍රමයක්ම නිරූපණය කරන අතර ඔබට පුහුණුවීමට අවස්ථාවක් ලැබෙනු ඇත. නිරූපණ අතරතුර කරුණාකර ඔබ සතුව ඇති ඕනෑම නිරීක්ෂණයක් ලියා ඔබේ පුහුණුකරු ඔබට ලබා දෙන සටහන් හෝ ඉඟි ලියන්න.

ක්‍රමය	ඔබේ සටහන්
බැඳීම	
බේකිං	
බ්රොයිලිං	
ග්‍රිල් කිරීම	
බාබකියු කිරීම	
Sautéing	
Pan-frying (shallow frying)	



**NOTES**

Deep frying	
Stir-fry	
Boiling	
Poaching	
Steaming	
Braising	
Stewing	
Pot-Roasting	

## සටහන්

## සටහන්

## සටහන්

## සටහන්

## සටහන්

# මොඩියුලය 08



**PROFESSIONAL COOKERY SKILLS WORKBOOK**

MISE-EN-PLACE පටිපාටි

# MISE-EN-PLACE පටිපාටි

<p><b>ඉගෙනීමේ ප්‍රතිඵල</b></p>	<p>ඔබ මෙම මොඩියුලය සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසු ඔබට හැකි විය යුත්තේ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mise-en-place පටිපාටි හඳුනාගෙන ඒවා ක්‍රියාත්මක කරන්න.</li> <li>➤ උපකරණ මෙවලම් විදුරු භාණ්ඩවල විධිවිධාන තේරුම් ගන්න.</li> <li>➤ අමුද්‍රව්‍ය සකස් කිරීම හා සැකැස්ම තේරුම් ගන්න.</li> <li>➤ පළතුරු සහ එළවළු කැපීම් වර්ග තේරුම් ගන්න.</li> <li>➤ මස් මුහුදු ආහාර සහ කුකුළු මස් සකස් කිරීම සහ කප්පාදු වර්ග තේරුම් ගන්න.</li> </ul>
--------------------------------	--

Mise en place ප්‍රංශ භාෂාව “ස්ථානගත කිරීම” සඳහා වන අතර එයින් අදහස් කරන්නේ ආහාර පිසීමට හා පිළිගැන්වීම කිරීමට පෙර මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ සහ ආහාර ද්‍රව්‍ය පිළියෙළ කිරීමයි මයිස්-එන්-ප්ලේස් සඳහා හොඳ කුසලතා ප්‍රගුණ කිරීමෙන් හා ලබා ගැනීමෙන් ඔබේ ක්‍රියාවන් හා වින්තනය තුළ විනය විධිමත් හා සංවිධානාත්මක විය යුතු ආකාරය ද ඔබ ඉගෙන ගනු ඇති මේවා සුපවේදියෙකු වීමට වැදගත් කුසලතා වේ.

සටහන: මෙය පාරිභෝගිකයාට ආහාර සපයන ආහාර හා පාන කාර්ය මණ්ඩලය (පොරොන්තු කාර්ය මණ්ඩලය) භාවිතා කරන එකම මයිස්-එන් ස්ථානය නොවේ ක්‍රියා පටිපාටිය වෙනස් ය නමුත් අර්ථය නවමත් සමාන ය.

පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා ඔබ දිශානති අත්පොතේ 8 වන කොටස කියවිය යුතුය.

**ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම්**

නිෂ්පාදනය ආහාර පිසීමේ අවසාන අදියරයි මෙය සිදු වන්නේ කැමක් අවසන් කර ආලේප කර පිළිගැන්වීම සූදානම් කරමිනි නිෂ්පාදනය සිදුවීමට පෙර මූලික අදියර තුනක් ඇත: නිෂ්පාදන සැලසුම් කිරීමේ අදියර සකස් කිරීමේ අදියර සහ පෙර සූදානම් කිරීමේ අදියර.

මයිස් එන් ස්ථානය යනු කුමක්දැයි ඔබ සිතන්නේද? ඔබ කුමන අදියරවල කොටසක් වනු ඇත්ද? ඔබේ කණ්ඩායම හෝ සහකරු සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.



**Q1. පහත සඳහන් ප්‍රශ්නයට නිවැරදි පිළිතුරු 5 රවුම් කරන්න:**

ආහාර නිෂ්පාදනයේ අවධීන් අවබෝධ කර ගැනීම වැදගත්ය පිහිස -

- a. මගේ කාලය කාර්යක්ෂමව කළමනාකරණය කරන්න.
- b. මගේ සම සේවකයින්ට පෙන්වන්න.
- c. කණ්ඩායම තුළ හොඳින් වැඩ කරන්න.
- d. කණ්ඩායමේ / මුළුතැන්ගෙයෙහි මගේ කාර්යභාරය තේරුම් ගන්න.
- e. නියමිත වේලාවට උසස් තත්වයේ ආහාර පිළියෙළ කරන්න.
- f. මගේ රැකියාව ගැන මගේ පවුලේ අයට කියන්න.
- g. යමක් වැරදි ඇති විට දැනගන්න එවිට නිවැරදි පුද්ගලයින් දැනුවත් කළ හැකිය.



ඔබේ ආයතනය සේවය කරන ආහාර පිළිගැන්වීම අනුව ආහාර නිෂ්පාදනය හා සකස් කිරීම බලපායි ඔබ දැනගත යුතු ආහාර සේවා වර්ග දෙකක් තිබේ: ආහාර වේල (බුඟ) සහ දිරිස ආහාර පිළිගැන්වීම (ලා කාර්ටේ) සකසන්නී සෑම වර්ගයකටම එහි වාසි සහ අවාසි ඇත

**Q2. ආහාර සේවා වර්ග දෙක කුමක්ද?**

- 
- 

**Q3. ආහාර වර්ග දෙකෙහිම වාසි සහ අවාසි මොනවාද?**

පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ දෙස බලා ඒවා පහත වගුවේ නිවැරදි තීරුවට දමන්න පළමුවැන්න ඔබ වෙනුවෙන් කර ඇත:

- a. කල්තියා සුදානම් කර සකස් කළ හැකිය.
- b. මෙහුව සවි කර ඇති අතර පිළිගැන්වීම පෙර වෙනස් නොවේ.
- c. පාරිභෝගිකයින්ට තමන්ට අවශ්‍ය දේ තෝරා ගත හැකිය.
- d. විශේෂ උපකරණවල ආහාර උණුසුම් හෝ සිසිල්ව තබා ගත හැකි බැවින් උදුන මත කිසිදු කෑමක් හැවෙන රත් කිරීමට අවශ්‍ය නොවේ.
- e. ආහාරවල ගුණාත්මක භාවය පහත වැටෙන්නේ එය දිගු කාලයක් උණුසුම් හෝ සිසිල් උෂ්ණත්වයක රඳවා ඇති බැවින්.
- f. පාරිභෝගිකයා විසින් පිගාන අනුභව කරන කාලයට ආසන්නව පිගන් පිළියෙළ කොට නිෂ්පාදනය කරනු ලබන බැවින් ආහාරවල ගුණාත්මකභාවය ඉහළ ය.
- g. විශාල ආහාර ප්‍රමාණයක් ඉතිරි වී නාස්ති විය හැකිය.
- h. ගනුදෙනුකරුවන් විවිධ වේලාවට ආහාර ගන්නා බැවින් කල්තියා ආහාර පිළියෙළ කළ නොහැක.
- u. එක් කෑමක් ඇණවුම් කළ හැකි ප්‍රමාණය තක්සේරු කර ඒ අනුව සකස් කළ යුතුය.
- v. පෙර සුදානම් සහ සකස් කිරීම සඳහා යම් කාලයක් ගතවනු ඇත එබැවින් ආහාර වේල නියමිත වේලාවට ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා ඕනෑම දෙයක් සහ සියල්ල සඳහා සුදානම් වීම වැදගත්ය.

ආහාර පිළිගැන්වීම	වාසි	අවාසි
ආහාර පිළිගැන්වීම සකසන්න		
පුළුල් ආහාර පිළිගැන්වීම		

**Q4. mise-en-place හි වාසි මොනවාද?**

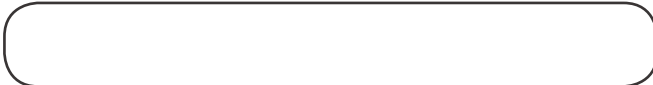
පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශයන්ට යාබදව සත්‍ය සඳහා ටී හෝ අසත්‍යය සඳහා එෆ් ලියන්න:

- a. මගේ ඉවුම් පිත්‍රම් කාලය වඩා හොඳින් කළමනාකරණය කළ හැකිය. \_\_\_\_\_
- b. පිසීමට පෙර මගේ අමුද්‍රව්‍ය ලබා ගැනීම සඳහා මට මෙතැනින් එහාට දුවන්නට අවශ්‍ය නැත. \_\_\_\_\_
- c. මගේ සමකාලීනයන් සමඟ කතාබස් කිරීමට මට වැඩි කාලයක් ගත කළ හැකිය. \_\_\_\_\_
- d. මම පිසීමට පෙර මගේ සියලු අමුද්‍රව්‍ය මා ඉදිරිපිට දැකිය හැකිය. \_\_\_\_\_
- e. මගේ අමුද්‍රව්‍ය කලින් මැන ඇති නිසා මට කොටස් පාලනය වඩා හොඳින් කළ හැකිය. \_\_\_\_\_
- f. පිරිසිදු කිරීම පහසුය. \_\_\_\_\_
- g. එය ආහාර නාස්තියක් ඇති කරයි. \_\_\_\_\_

**Q5. නිවැරදි මෙවලම් සහ උපකරණ භාවිතා කිරීම වැදගත් යි පහත නම් සමඟ පහත පින්තූර ලේබල් කරන්න:**

- උපකරණ මැනීම
- උපකරණ තබා ගැනීම (භාජන / බහාලුම්)
- ඉවුම් පිත්‍රම් උපකරණ





**Q6.** භාජන හෝ උපකරණ දෝෂ සහිත බව හෝ අමුද්‍රව්‍ය ප්‍රමිතියෙන් තොර බව ඔබ දැනුවහොත් වහාම ඔබේ අරක්කැමියා හෝ ඔබේ ආසන්න අධීක්ෂක වෙත දැනුම් දිය යුත්තේ ඇයි? (ඔබේ කණ්ඩායම හෝ සහකරු සමඟ සාකච්ඡා කර අවම වශයෙන් හේතු 2 ක් වත් ලියන්න)



**Q7a.** පූර්ව සූදානම යනු දූෂණය අවදානම් කළමනාකරණයට අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය සහ කාල කළමනාකරණය පිළිබඳව සිහිමට කාලයයි පහත දැක්වෙන වාක්‍යය සම්පූර්ණ කිරීම සඳහා නිවැරදි ප්‍රකාශ රවුම් කරන්න:

“මම මගේ අමුද්‍රව්‍ය එකතු කර මගේ වැඩපොළ සකස් කරන විට සලකා බැලිය යුතුයි” -

- a. මට කිසියම් අමුද්‍රව්‍යයක් දියවීමට අවශ්‍ය නම්?
- b. කිසියම් අමුද්‍රව්‍යයකට පෙර පිසීමට අවශ්‍ය නම් (පාන් දැමීම බිලෙන්වින් කිරීම ආදිය)?
- c. අපද්‍රව්‍ය බහාලුම පහසු සහ අවදානම් රහිත ස්ථානයක තිබේ නම්?
- d. මම සතුටු නම්?
- e. මට අද විවේකයක් ලැබුණා නම්?
- f. සියලුම අමුද්‍රව්‍ය නැවුම් හා හානියට පත් නොවේ නම්?
- g. මට අවශ්‍ය සියලුම මෙවලම් මා සතුව තිබේ නම්?
- h. මට සියලු අමුද්‍රව්‍ය ආරක්ෂිතව හා සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව ප්‍රවාහනය කළ හැකි නම්?
- i. මගේ වැඩපොළ පිරිසිදු නම්
- j. මගේ සෑම ක්‍රියාවක් සඳහාම මට කොපමණ කාලයක් අවශ්‍ය වේද?



**Q7b.** මයිස් එන් ස්ටානය සඳහා ඔබ දැනගත යුත්තේ කුමක්ද? හිස් පෙට්ටි පුරවන්න.

A.

B.වර්ධනය පරීක්ෂා කරන්න.

C.

D.ඔබේ උපකරණ සහ උපකරණ සකස් කරන්න.

E.

F.

G.Marinate” කුළුබඩුවක්” ලුණු දැමීම සහ කොටස් කිරීම ගැන දැන ගන්න.

H. blanching, par-boiling, breading ආදිය ගැන දැනගන්න.

I.

**Q8a.** සම්මත වර්ධනයක් අනුගමනය කිරීමේ වාසි මොනවාද? නිවැරදි පිළිතුරු රවුම් කරන්න:

- a. පිගානේ ගුණාත්මකභාවය හා ප්‍රමාණය අනුකූල වේ.
- b. මගේ මනෝභාවය අනුව මට හැසිරෙන්නේ හැකිය.
- c. මට කොටස් ප්‍රමාණය පාලනය කළ හැකිය.
- d. මට ආහාර භාජන අඩු කළ හැකිය.
- e. මම මිනුම් ගැන සැලකිලිමත් විය යුතු නැත.

**Q8b.** සම්මත වර්ධනයක කොටස් 7 මොනවාද?

- >
- >
- >
- >
- >

**Q9.** නිවැරදි පිළිතුර තෝරා ගැනීමෙන් පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න:

**i.** වර්ධෝරු නිර්මාණය කර ඇත්තේ -

- a. යම් සේවාවක් ලබා දෙන්න
- b. සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් කිරීමට

**ii.** වර්ධෝරුවක් පරිවර්තනය කිරීම යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද?

- a. අමුද්‍රව්‍ය සහ පිසීමේ ක්‍රම ආදේශ කිරීම
- b. වර්ධෝරුවේ අස්වැන්න වෙනස් කිරීම සඳහා

**iii.** වර්ධෝරුවක් පරිවර්තනය කිරීම සඳහා (වර්ධෝරු පරිවර්තනය) මට අවශ්‍යයි -

- a. සම්පූර්ණ අස්වැන්න පරිවර්තනය කිරීමේ ක්‍රමයක්
- b. ගබඩා කිරීමේ ක්‍රමයක්

**iv.** පරිවර්තනයෙන් පසු වර්ධෝරුවකට බලපාන්නේ කුමක්ද?

- a. උපකරණවල වැරදි ප්‍රමාණය හා විභා කිරීම
- b. අස්වැන්න වැඩි කර ඇත්නම් මිශ්‍ර කිරීමට සහ පිසීමට වැඩි කාලයක් එකතු කිරීම



Q10. පහත පින්තූර දෙස බලන්න. ඔබේම වචන වලින් ලියන්න එක් එක් සඳහා විස්තරයක්:



Blank rounded rectangular box for writing the description of the first image.



Blank rounded rectangular box for writing the description of the second image.

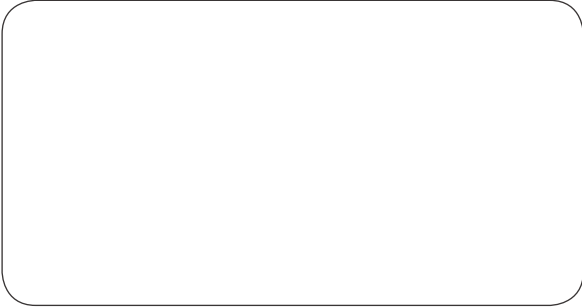


Blank rounded rectangular box for writing the description of the third image.

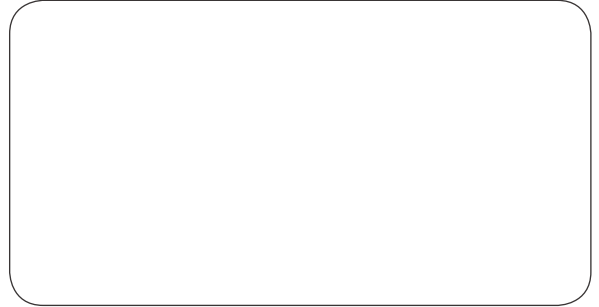


Blank rounded rectangular box for writing the description of the fourth image.

**Q11.** විවිධ ඵලවළු කප්පාදුව මතක තබා ගැනීමට ඔබට පින්තූරයක් ඇඳින්න:



Macedoine –small cubes (eg. )



Chiffonade – thin shred (eg, cabbage for coleslaw)



Brunoise – very small cubes (eg. an onion for frying)



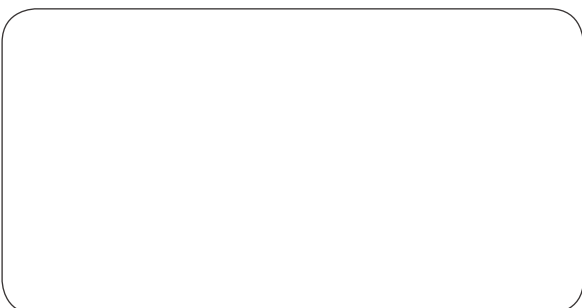
Paysanne – thin slices (eg. cucumber for saute)



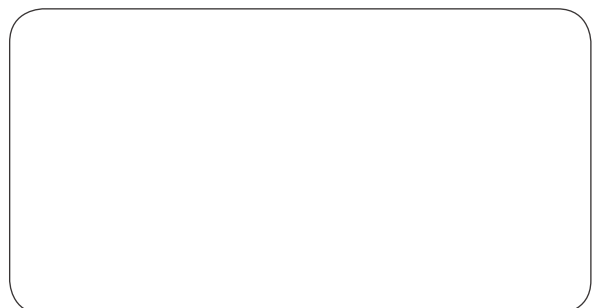
Concasse – diced (eg. peeled and seeded tomatoes)



Jardiniere – stick shaped (eg. vegetables for)



Mirepoix – roughly cut but evenly shaped (eg. vegetables for stock)



Julienne – thin strips (eg. carrots for a salad)

**Q12a.** පහත සඳහන් භරක් මස් මාළු සහ කුකුල් මස් කප්පාදුව නම් කළ හැකිද?



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

**Q12b.** දැල්ලන් හෝ කට්ලිංජ් සහ බූවල්ලා පිරිසිදු කිරීමේ පියවර සාරාංශ කරන්න:

දැල්ලන් හෝ කට්ලිංජ් -

බූවල්ලා -



**Q13.** ඔබේම වචන වලින් ඔබට පහත ක්‍රියා පටිපාටි විස්තර කළ හැකිද?

Blanching:

Parboiling:

Breading:

**Q14a.** පෙර සූදානම් කළ ආහාර (පහසුව සඳහා ආහාර) ලෙස සලකනු ලබන්නේ පහත සඳහන් ඒවායින් කවරේද? නිවැරදි ආහාර ද්‍රව්‍ය අසල ටික් එකක් දමන්න.

ශීත කළ ආහාර අමුද්‍රව්‍ය (නිදසුනක් ලෙස ශාක මාළු මලට්)

ශීත කළ ආහාර (උදාහරණයක් ලෙස ප්‍රංශ ග්‍රයිස්සි පේස්ට්‍රි පයි)

පළතුරු

හැවුම් පැළෑටි

හැමි

යෝගට්

කොටස් කියුබ්

**Q14b.** පෙර සූදානම් කළ ආහාර (පහසු ආහාර) භාවිතා කිරීමේදී ඔබ සලකා බැලිය යුත්තේ කුමක්ද? (අවම වශයෙන් 3 ක් වත් ලැයිස්තුගත කරන්න)

- >
- >
- >

**ගැටළු විසඳීම**

පෙර සූදානම අවධියේදී ඔබේ වට්ටෝරුවේ එක් අමුද්‍රව්‍යයක් ඉවර වී ඇති බව ඔබ සොයා ගනී ඔබ කුමක් කරනු ඇත් ද?

කපන ලද සියලුම අමුද්‍රව්‍ය සඳහා ප්‍රමාණවත් බහාලුම් නොමැති බව මයිස් එන් ප්ලේස් අවධියේදී ඔබ සොයා ගනී.  
ඔබ මොකද කරන්නේ?

**ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම්**

පහත දැක්වෙන්නේ කොට්ඨාස පයි සඳහා වූ වට්ටෝරුවකි.

කාර්යය 1 - පෙර සූදානම අවධියේදී ඔබ කුමක් ගැන සිතා බැලිය යුතුද?

**Cottage Pie Recipe**

හරක් මස් ග්රෑම් 250 ක් අඹරන්න  
 2x15 ml sp' තෙල්  
 කැරට් 1  
 කුඩා ලුණු1  
 ග්රෑම් 50 හතු  
 කරාඹුහැටි සුදුසුණු 1 ශී  
 250 පිරි  
 තක්කාලි කුඩා ටීන් 1 ක්  
 1 මට්ටම 5 mlsp සීනි  
 1o 5ml sp තක්කාලි ඉස්ම  
 හරක් මස් stock cube1  
 Garnish : 1 තක්කාලි 2/3 ස්ප්‍රිග්ස් parsley  
 OVEN: 180oC ගෘස් අංක 4 වේලාව: විනාඩි 30 - 35

පොඩි කළ අර්තාපල්:  
 ග්‍රෑම් 500 අර්තාපල් රාක්ක 5mls හැන්දක් බට්ට් ලුණු  
 බොත්තම් (ග්‍රෑම් 15 -20) කිරි  
  
**උපකරණ :**  
 Peeler, chopping board, 1large saucepan, 1medium  
 saucepan, 2 pot stands, tin opener, 15ml spoon,  
 5mlspoon, plastic spatula, vegetable knife, garlic press,  
 potato masher, baking tray, serving dish, pastry brush,  
 fork  
 Optional: piping bag and nozzle  
 පිළිගැන්වීම කොටස් 4

**ක්‍රමය:** කැරට් පිල් කර දැලක් පිල් සහ ඩයිස් කැරට් හතු  
 සෝදන්න සුදුසුණු පිල් කර පොඩි කරන්න

තෙල් රත් කර මිනිස් එකතු කර විනාඩි 5 ක් උයන්න ලුණු  
 එකතු කර තවත් විනාඩි 5 ක් උයන්න කලවම් නොකරන්න  
 ලුණු දඹුරු පැහැයට හුරු කර හොඳ රසයක් ඇති  
 කරගන්න මිලි ලීටර් 100 stock එක් කරන්න.

Preparation of stock?

කැරට් හතු සුදුසුණු ගම්මිරිස් සහ ලුණු එකතු කරන්න  
 මිනිත්තු 2 ක් උයන්න.

පිරි බිරි කරන්න නාපයෙන් ඉවත් කරන්න

ටීන් කළ තක්කාලි" තොග" සීනි" තක්කාලි" ඉස්ම එකතු  
 කරන්න.

සෑම විටම කවලමිකිරීමත් තැම්බීම කරන්න seasoning  
 පරීක්ෂා කරන්න. අවශ්‍ය නම් තවත් ජලය එක් කරන්න.

නාපය අඩු කර විනාඩි 15 ක් පමණ තෙම්පරාදු කරගන්න.  
 ආලේපිත පිඟානකට වත් කරන්න.

අර්තාපල් සෝදන්න ඊටත් වඩා විශාල කැබලිවලට කපා  
 සාස්පාත් තුළ තබන්න. සීතල වතුරෙන් ආවරණය කරන්න"

ලුණු එකතු කරන්න නහිගත කරන්න උෂ්ණත්වය අඩු කර  
 මෘදු වන තෙක් උයන්න (මිනිත්තු 20 ක් පමණ)

අර්නාපල් ඉවතට ගෙන මිනිත්තු 1 ක් වියළීමට ඉඩ දෙන්න.  
මෑස් කර බට් බොන්තම් සහ කිරි 1 x 15ml sp එකතු කරන්න අවශ්‍ය නම් තවත් එකතු කරන්න.

මිලි ලීටර් 15 හැන්දක් භාවිතා කර අර්නාපල් අඹරන්න හෝ හැන්දක් උඩින් ගැරප්පුවකින් ලුහුබදින්න. දළ වශයෙන් උළුන තුල කිරි සහ දඹුරු පැහැයෙන් මදින්න.

මිනිත්තු 30' පෙති කපන ලද තක්කාලි සහ parsley සමග සුදුසු උමන්න.

Preparation of garnish?



**ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම්**

කාර්යය 2 - ඔබේ ස්ථානයෙහි රූප සටහනක් අඳින්න සහ ඔබට කළ යුතු දේ විස්තර කරන්න. (ඔබට කොපමණ කාලයක් අවශ්‍යදැයි සලකා බලන්න)

## ප්‍රායෝගික සකස් කිරීම

ඔබේ ප්‍රායෝගික තක්සේරුව සඳහා දී ඇති දිසි 5 ක් පිළියෙල කිරීම සඳහා මෙවලම් උපකරණ උපකරණ සහ විදුරු භාණ්ඩ අවශ්‍යතා ලැයිස්තුගත කිරීමට ඔබෙන් අසනු ඇති ලබා දී ඇති එම කෑම වර්ග 5 සඳහා භාවිතා කළ හැකි කප්පාදු වර්ග පෙන්වීමට ද ඔබ අපේක්ෂා කරනු ඇත.

මේ සඳහා සුදානම් වීම සඳහා මූලික කෑම වර්ග කිහිපයක් ගැන හුරුපුරුදු වී ඔවුන් සඳහා මයිස් එන් ස්ථානය පුහුණු වීමට උත්සාහ කරන්නී ඔබේ ආයතනයේ මෙනුවෙන් හෝ ඔබ වට්ටෝරුව දන්නා කෑම වර්ග භාවිතා කළ හැකිය.

වට්ටෝරු මිනුම් ගැන සිතන්න - ඔබ ප්‍රමාණ මැන ගන්නේ කෙසේද? මෙය කිරීමට ඔබට අවශ්‍ය මෙවලම් මොනවාද?

එක් කෑමක් සඳහා මයිස්-එන්-ස්ථානය කිරීමට කොපමණ කාලයක් ගතවේදැයි සිතා බලන්න (වැඩපොළක් භාවිතා කරන්න).

ඔබේ කැපීමේ තාක්ෂණය පුහුණු වන්න - ඔබ භාවිතා කිරීමට යන විවිධ පිහි මුවහන් කරගන්නේ කෙසේදැයි පුහුණු කිරීමෙන් ආරම්භ කර මස්ට් මාළුට් එළවළු සහ පළතුරු සඳහා විවිධ කප්පාදු පුහුණු වන්න.

ඔබ සනිපාරක්ෂාව පිළිබඳ ඉහළ ප්‍රමිතියක් කළමනාකරණය කරන්නේ කෙසේද යන්න තක්සේරුකරුවන් විසින් සොයා බලනු ඇත - උදාහරණයක් ලෙස :

- ඔබේ පෞද්ගලික සනිපාරක්ෂාව
- ඔබේ අත් සේදීමේ තාක්ෂණය
- ඔබේ ඇඳුම්
- ඔබේ මෙවලම් හා උපකරණවල පිරිසිදුකම
- ඔබ විවිධ ආහාර සඳහා විවිධ කැපුම් පුවරු භාවිතා කරන්නේද යන්න
- අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීම කළමනාකරණය කරන්නේ කෙසේද?

## සටහන්

## සටහන්

## සටහන්



## සටහන්

## සටහන්