

:

1. වර්මාන ආහාර පුරුදු

- ☐ වැඩි දියුණු කිරීම් අවශ්‍යය
- ☐ සාමාන්‍ය
- ☐ රෝග වළක්වා සෞඛ්‍යය පවත්වා ගත හැක

2.

- ☐ , , .
- ☐ 3 , , , .
- ☐ .
- ☐ ,
- ☐ .
- ☐ , , .
- ☐ , ..
- ☐ .
- ☐ .
- ☐ .
- ☐ .
- ☐ , .

3.

- ☐ . ☐
- ☐ ☐
- ☐ ☐
- ☐ ☐
- ☐ : ☐

4. (100)



_____ / _____ :

※

.

.