

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

පළමු වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2020

10 - ශ්‍රේණිය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - I

නම/විභාග අංකය : කාලය : පැය 01 යි.

සැලකිය යුතුයි.

- අංක 01 සිට 40 දක්වා ප්‍රශ්නවලට (1) , (2) , (3) , (4) පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන හෝ පිළිතුර තෝරන්න.
- ඔබට සැපයෙන උත්තර පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරා ගත් පිළිතුරේ අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.
- උත්තර පත්‍රයේ පිටුපස දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද පරිස්සමෙන් කියවන්න.

- මේද ද්‍රව විච්ඡේදනයකි
 - (1) විච්ඡේදන B¹
 - (2) විච්ඡේදන C
 - (3) විච්ඡේදන B⁶
 - (4) විච්ඡේදන A
- නිවුඩ්ඩ් සහිත සහල්වල අඩංගු වන්නේ
 - (1) විච්ඡේදන C
 - (2) විච්ඡේදන A
 - (3) විච්ඡේදන B
 - (4) විච්ඡේදන D
- ආහාර පිරමීඩයේ ඉහළින්ම දක්වා ඇත්තේ
 - (1) අල වර්ග හා ධාන්‍ය
 - (2) තෙල් හා සීනිය
 - (3) කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන
 - (4) එළවළු හා පලතුරු
- මාෂහෝගවල අඩංගු ප්‍රෝටීන් නාමය වන්නේ
 - (1) ලෙගියුමින්
 - (2) ඇල්බියුමින්
 - (3) මයොසින්
 - (4) ග්ලූටින්
- දත් දිරායාම හා දත්වල ආබාධ ඇතිවීමට හේතුවන බන්ධන
 - (1) අසඩින්
 - (2) ෆ්ලෝරයිඩ්
 - (3) කැල්සියම්
 - (4) ෆ්ලෝරීන්
- කාබෝහයිඩ්‍රේට්වල සරලම ඒකකය ලෙස හඳුන්වන්නේ
 - (1) ඇමයිනෝ අම්ලය
 - (2) මේද අම්ලය
 - (3) ග්ලිසරෝල්ය
 - (4) ග්ලූකෝස්ය
- අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල අඩංගු කාණ්ඩය වනුයේ
 - (1) කේසීන් හා වැලිනීය
 - (2) ඇල්බියුමින් හා ලයිසීන් ය
 - (3) ලයිසීන් හා ලියුසීන්ය
 - (4) හිස්ටිඩීන් හා සෙයින් ය
- නිර්මාණ ආහාර වේලක යකඩ ලබා ගැනීම සඳහා අඩංගු කළ යුතු ආහාර ප්‍රභවයන් දෙකකි.
 - (1) මාෂ හෝග හා වියළි පලතුරු
 - (2) පලතුරු හා මාෂ හෝග
 - (3) පලතුරු හා පලා වර්ග
 - (4) මාංශ හා එළවළු
- දිනක ශක්ති අවශ්‍යතාවයන් ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර මගින් ලබා ගත යුතු ප්‍රතිශතය වන්නේ,
 - (1) 5 - 15% ක් අතර
 - (2) 10 - 15% ක් අතර
 - (3) 20 - 35% ක් අතර
 - (4) 3 - 13% ක් අතර

- (10) වැඩිහිටියකු සඳහා දිනකට අවම වශයෙන් පානය කළ යුතු ජල ප්‍රමාණය වන්නේ,
 (1) ලීටර 1.5 සිට 2.0 දක්වා (2) ලීටර 2.5 සිට 3.0 දක්වා
 (3) ලීටර 1.5 සිට 4.0 දක්වා (4) ලීටර 3.5 සිට 3.0 දක්වා
- (11) මුළු දෛනික ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් 60% ත් 65% සැපයෙන පරිදි සැලසුම් කළ යුතු ආහාර කාණ්ඩය වන්නේ
 (1) පලතුරු සහ එළවළු (2) ධාන්‍ය හා ධාන්‍ය නිෂ්පාදිත
 (3) තෙල් හා මේද (4) කිරි ආහාර හා මාෂ හෝග
- (12) ඇපල්, අළු කෙසෙල් වැනි ආහාර කපා වාතයට නිරාවරණය වීමේදී වර්ණය වෙනස්වීමට හේතුවන්නේ,
 (1) ක්ෂුද්‍ර ජීවී බලපෑමයි (2) ආර්ද්‍රවතාවයි
 (3) උෂ්ණත්වයයි (4) ඔක්සිකරණයයි
- (13) හීම් යකඩ අඩංගු ආහාරයකි.
 (1) අඹ (2) මිදි (3) පීකුදු (4) සෝයා මීටි
- (14) මහා පෝෂකවල අගය දක්වා ඇත්තේ,
 (1) මිලිග්‍රෑම් (2) කිලෝග්‍රෑම් (3) මයික්‍රොග්‍රෑම් (4) ග්‍රෑම්
- (15) කස්ටඩ් මිශ්‍රණය පිළියෙල කිරීමේදී නොනවත්වා හැඳිගැම තුළින් බලාපොරොත්තු වන්නේ,
 (1) වර්ණය වෙනස්වීම වැළැක්වීම (2) රසය වැඩිකර ගැනීම
 (3) කැටි ගැසීම වළක්වා ගැනීම (4) වාතය ඇතුළුකර ගැනීම
- (16) ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී යොදා ගන්නා ශිල්පීය ක්‍රමයක් නොවන්නේ,
 (1) පදම් කිරීම (2) කලවම් කිරීම (3) මිශ්‍ර කිරීම (4) පෙරීම
- (17) ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ හඳුනා ගැනීමේ දී දෙහි ගෙඩියේ සුවඳ හා රසය තුළින් ඉස්මතු වන්නේ,
 (1) වයනය (2) වර්ණය (3) සගන්ධය (4) රසය
- (18) එළවළුවලට ආවේණික සුදු හා කොළ ස්වාභාවික වර්ණක හඳුන්වන්නේ,
 (1) කැරටිනොයිඩ් හා ක්ලෝරොෆිල් (2) ෆ්ලවොන් හා ක්ලෝරොෆිල්
 (3) ෆ්ලේවොනොයිඩ් හා ඇන්තොසයනින් (4) කැරටිනොයිඩ් හා ෆ්ලවොන්
- (19) බිත්තර සුදු මදයේ අඩංගු ප්‍රෝටීනය වන්නේ,
 (1) ඇල්බියුමින් (2) ලෙගියුමින් (3) ආජිනින් (4) ලයිසින්
- (20) ඔමේගා 3 මේද අම්ලය ශරීරයට ලබා ගත හැකි ආහාර ප්‍රභවයකි.
 (1) මස් (2) මාළු (3) කිරි (4) බිත්තර
- (21) එළවළු හා පලතුරුවල අඩංගු ප්‍රතිඔක්සිකාරක නම්,
 (1) විටමින් A හා K ය (2) විටමින් B හා D ය
 (3) විටමින් A හා C ය (4) විටමින් B හා C ය
- (22) කට්ලට් සැඟිමේ දී එය පිපිරියාමට බලපාන හේතුවක් නොවන්නේ,
 (1) මිශ්‍රණයේ කැබලි විශාලවීම (2) දියාරු ගතිය වැඩිවීම
 (3) තෙල් හොඳින් රත් වීම (4) මිශ්‍රණයේ කැබලි කුඩා නොවීම

- (23) ආහාර ශීතකරණය තුළ ගබඩා කිරීමේ දී මස් හා මාළු පලතුරු ගබඩා කළ යුතු නිවැරදි අනුපිළිවෙල වන්නේ,
- (1) $4^{\circ}\text{C} - 8^{\circ}\text{C}$ අතර හා $7^{\circ}\text{C} - 10^{\circ}\text{C}$ (2) $7^{\circ}\text{C} - 10^{\circ}\text{C}$ අතර සහ $13^{\circ}\text{C} - 8^{\circ}\text{C}$
(3) -18°C අඩු හා $7^{\circ}\text{C} - 10^{\circ}\text{C}$ (4) 15°C වැඩි 10°C අතර
- (24) මැසීමේ මූලක ශිල්පීය ක්‍රම දැක්වෙන නියැදි සඳහා සුදුසු මිම් ප්‍රමාණය වන්නේ,
- (1) 10 cm x 12 cm (2) 10 cm x 10 cm
(3) 12 cm x 12 cm (4) 12 cm x 14 cm
- (25) ගෘහ පිළිවෙල හා ඇඳුම් වල අද්දර අලංකාර කර ගැනීම සඳහා යොදවනු ලබන විවිධ ක්‍රම යනු,
- (1) බදන යෙදීම (2) අක් සැරසිලි (3) ඩොයිලිය (4) විසිතුරු රැළිය
- (26) උපාංගයක් නිර්මාණය කිරීමට ප්‍රථම තීරණය කළ යුතු සියළුම කරුණු ඇතුළත් දළ සැලසුම වන්නේ ,
- (1) නිර්මාණකරණයයි (2) පිරිසැලසුමයි (3) ගෘහ සැලසුමයි (4) මිම් සැලසුමයි
- (27) මෝස්තරයක සීමා රේඛා මැසීමට යොදා ගනු ලබන විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමය වනුයේ,
- (1) සැටින් මැස්ම (2) ප්‍රංශ ගැට මැස්ම
(3) නැටි මැස්ම (4) බුලියන් මැස්ම
- (28) මැසීම තුළින් නිර්මාණයක් ගොඩනැගීමේදී අනිවාර්යයෙන්ම යොදා ගත යුතු මැහුම් ක්‍රම හැඳින්වෙන්නේ,
- (1) අස්ථිර මැහුම් ලෙසය (2) විසිතුරු මැහුම් ලෙසය
(3) වාටි මැස්ම ලෙසය (4) මූලික මැහුම් ලෙසය
- (29) මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් නොවන්නේ,
- (1) සන්නාලි වාටි මැස්ම (2) ප්‍රංශ මූට්ටුව
(3) පැනලි මූට්ටුව (4) දිග්ගැස්සු විවරය
- (30) එක මත තුන් වරක් මසා මැසීම ආරම්භ කරන දකුණේ සිට වමට මසනු ලබන මැස්ම,
- (1) වාටි මැස්මය (2) හීන් නූල් මැස්මය
(3) පිස්මේන්තු මැස්මය (4) සන්නාලි මැස්මය
- (31) ළඳරු ඇඳුම සඳහා භාවිත වන මූට්ටුව වන්නේ,
- (1) අතිජාදන මූට්ටුව (2) ප්‍රංශ මූට්ටුව
(3) විවෘත පැනලි මූට්ටුව (4) පැනලි මූට්ටුව
- (32) නොමැසූ අද්දරට කර්ණාකාර පටියක් හෝ කෙළින් පටියක් අල්ලා එය සම්පූර්ණයෙන්ම නොපිටට නවා මැසීමෙන් සකස් කර ගත හැක්කේ,
- (1) පෝරු වාටියයි (2) පයිපිං කිරීමයි
(3) බදන යෙදීමයි (4) ක්විල්ට් කිරීමයි
- (33) ලිපි රඳවනයේ අද්දර නිම කිරීම සඳහා සුදුසු ශිල්පීය මැහුම් ක්‍රමයකි.
- (1) රේන්ද ඇල්ලීම (2) ටේප් ඇල්ලීම
(3) සැන ගාංචු දැමීම (4) බදන යෙදීම

- (34) විස්තෘත පවුලක් තුළ පිවත්වීමෙන් වාසියක් වන්නේ,
 (1) පවුලේ වියදම අඩුවීම (2) ස්වාධීනත්වය තිබීම
 (3) ආරක්ෂිත බව තහවුරු වීම (4) තීරණ ගැනීමට පහසුවීම
- (35) න්‍යෂ්ටික පවුල පිළිබඳ අදහස් දැක්වූ මානව විද්‍යාඥයා වන්නේ
 (1) හොක් (2) මර්ඩොක්
 (3) සිග්මන් ප්‍රොයිඩ් (4) කැන්ලින්
- (36) විවාහක නව යුවළ දරු සම්පත සමග සතුටින් පිවත්වන අවධිය නම්,
 (1) සංකෝචක (2) ආරම්භක
 (3) මූලික (4) වර්ධක
- (37) නිවසට ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය ලබා ගත හැකි අනුයෝගී ක්‍රමයකි.
 (1) මැද මිදුල හා පොකුණ (2) දොර ජනෙල්
 (3) ෆෑන් ලයිට් (4) වාකවුළු
- (38) මානව සම්පත් ගණයට අයත් කාණ්ඩය තෝරන්න.
 (1) කාලය - විදුලිය (2) මුදල් - ඉන්ධන
 (3) දේපල හා ප්‍රජා පහසුකම් (4) දැනුම - ආකල්ප
- (39) ඉඩකඩ පිරිමසින ගෘහ භාණ්ඩයකි.
 (1) ඩිවෘනය (2) ලාවිවු සහිත ඇඳ
 (3) අල්මාරිය (4) කණ්ණාඩිය සහිත කබය
- (40) නිවසට අලංකාරය හා ක්‍රියානුරූපීභාවය ඇති කරන උපාංගයකි
 (1) ලිපි රඳවනය (2) බුමුතුරුණු
 (3) බිත්ති සැරසිලි (4) මල්පෝච්චි

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

පළමු වාර පරීක්ෂණය - 2020

10 - ශ්‍රේණිය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - II

නම/විභාග අංකය : කාලය : පැය 02 යි.

(1) පහත සඳහන් සිද්ධිය අධ්‍යයනය කොට දී ඇති ප්‍රශ්නවලට කෙටි පිළිතුරු සපයන්න

අරුන්දතීගේ පියා රජයේ සේවකයෙක් වන අතර මව පෙර පාසල් ගුරුවරියකි. එම පෙර පාසලේම ඉගෙනුම ලබන අරුන්දතීට අවුරුදු එකහමාරක් වයසැති සහෝදරියක් සිටින අතර ඔවුන් සමග මිත්තණිය ද ජීවත් වේ. ඔවුන් එකතුව සකස් කරගත් අගනා ගෙවත්ත ඔවුන්ගේ ආහාරවල ගුණාත්මක බව වැඩි කරයි.

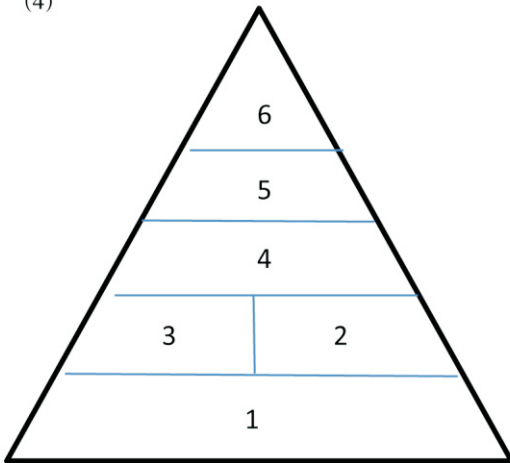
- (i) මෙම පවුල අයත් වන පවුල් වර්ගය හැඳින්විය හැකි නම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (ii) මෙම පවුලේ සාමාජිකයින් තුළ දැකිය හැකි යහපත් ගති ලක්ෂණ දෙකක් නම් කරන්න.
- (iii) මෙම අරුන්දතීගේ මව හා පියා පසුකරන පවුලේ ජීවන අවධිය කුමක්ද?
- (iv) මෙම පවුලේ දරුවන් හට දක්වන ආදරය හා රැකවරණය තුළින් සපුරාලන අවශ්‍යතාවය වන්නේ කුමක් ද?
- (v) දරුවන්ගෙන් දෙමාපියන්ට ඉටුවිය යුතු යුතුකම් හා වගකීම් දෙකක් නම් කරන්න.
- (vi) අරුන්දතීට පෙර පාසල් ගෙනයාමට සුදුසු උදය ආහාර වේලක බොජුන් පහක් ලියන්න.
- (vii) ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ දෙකක් නම් කරන්න.
- (viii) කෘතීම කිරිවලට වඩා ගෙවත්තෙන් අමු ද්‍රව්‍ය යොදා සකස් කර ගත හැකි පෝෂණීය පාන දෙකක් නම් කරන්න.
- (ix) කුඩා නැගණියගේ ගවුම විසිතුරු කිරීමට සුදුසු විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම දෙකක් නම් කර එකක් ඇඳ පෙන්වන්න.
- (x) නිවාස සැලසුම් සැඟිලි අවධාරණය කළ යුතු මූලික කරුණු දෙකක් නම් කරන්න.

(ලකුණු 2x10=20)

- (2) (i) නිවසේ විවිධ කොටස් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) නිවසක බහු කාර්ය ඒකක උදාහරණ දෙකක් සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) ඔබගේ නිවසේ නිදන කාමරයේ දළ රූප සටහනක් ඇඳ බිත්ති දොර සහ ජනේල සංකේත මගින් වෙන් වෙන්ව ඇඳ දක්වන්න. (ලකුණු 04)

- (3) (i) ගෘහීය සම්පත් වර්ගීකරණයේ මානව සම්පත් හා මානව නොවන සම්පත් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) නිවසේ භෞතික නොවන සම්පතක් වන විදුලිය පිළිබඳව කෙටි හැඳින්වීමක් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) නිවසේ දෛනික කාර්යයන් ඉටු කර ගැනීමේ දී උපයෝගී වන සම්පත් හතරක් දක්වා ඉන් දෙකක් කාර්යක්ෂමව ඉටු කර ගන්නා ආකාරය කෙටියෙන් පහදන්න. (ලකුණු 04)

(4)



පහත දැක්වෙන ආහාර පිරමීඩයේ දැක්වෙන

- (i) ආහාර කාණ්ඩ පරිභෝජනයට සුදුසු රටාවට අනුව පහත සඳහන් 1 4 5 අදාළ ආහාර කාණ්ඩය නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) පිරමීඩයේ දැක්වෙන 1 4 6 හි ඇතුළත් මහා පෝෂක නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) ආහාර පිරමීඩයට අනුව ක්‍රීඩාවෙහි නියුතු යෞවනයකු සඳහා දිවා ආහාර වේලක බොජුන් පහත් සැලසුම් කරන්න. (ලකුණු 04)

(5) (i) ආහාර පිළියෙළ කිරීමේදී උපයෝගී කර ගන්නා ශිල්පීය ක්‍රම තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)

(ii) පිටි මෝලි වර්ග නම් කොට උදාහරණ දෙක බැගින් දක්වන්න. (ලකුණු 03)

(iii) කෙටි සටහන් ලියන්න.

(1) විසරණය

(2) බාහිර ආභූතිය

(ලකුණු 04)

(6) (i) විවිධ මැහුම් ක්‍රම අතරින් මූලික මැහුම් ක්‍රම තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)

(ii) විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම තුනක් නම් කර මසන ආකාරය සරල රූප සටහනකින් දක්වන්න. (ලකුණු 03)

(iii) අත්පිස්නා රඳවනයක ඔබ කැමති මෝස්තරයක් ඇඳ පිරිසැලසුම සකස් කරන්න. (ලකුණු 04)

10 ශ්‍රේණිය පළමු වාරය 1 සහ 11 පිළිතුරු පත්‍ර - ගෘහ විද්‍යාව

01 - 3	11 - 1	21 - 4	31 - 4
02 - 2	12 - 2	22 - 3	32 - 2
03 - 4	13 - 4	23 - 3	33 - 2
04 - 1	14 - 3	24 - 3	34 - 3
05 - 4	15 - 3	25 - 2	35 - 4
06 - 2	16 - 2	26 - 1	36 - 1
07 - 1	17 - 1	27 - 3	37 - 3
08 - 4	18 - 2	28 - 3	38 - 2
09 - 3	19 - 4	29 - 4	39 - 1
10 - 2	20 - 3	30 - 3	40 - 4

- (i) විස්තෘත/සමූහ/විස්තාරක/විස්තීර්ණ/ව්‍යාප්ත/බද්ධ/සංයුක්ත
 - (ii) බෙදාහදා ගැනීම/ත්‍යාගශීලී බව/පරාර්ථකාමී බව/ඉවසිලිවන්ත බව/ආරක්ෂිත බව
 - (iii) වර්ධක අවධිය
 - (iv) මානසික අවශ්‍යතා
 - (v) බාල අවධියේ හැකි උපරිම අයුරින් ඉගෙනීමේ කටයුතුවල
 - නිරත වීම
 - දෙමාපියන්ට ගරු කිරීම
 - තමාට හැකි උපරිම ලෙස පවුලේ වගකීම දැරීම
 - දේපල ආරක්ෂා කිරීම හා නිවැරදිව භුක්ති විඳීම
 - පවුලේ ගෞරවය ආරක්ෂා කිරීම
 - තම පරපුර රැක ගැනීම
 - ආර්ථිකයට සුදුසු ලෙස අරපිරිමැස්ම
 - (vi) පිළිතුරට අනුව - පෝෂණීය බව
 ගුණාත්මක බව
 ගෙනයාමට හැකි බව } අනුව ලකුණු දෙන්න
 - (vii) පෝෂණ අගයසුගන්ධය සුවඳ රසය වර්ණය වයනය සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත බව
 - (viii) කොළ කැඳ බිම වර්ග සුප්
 - (ix) දම්වැල් මැස්ම නැටි මැස්ම බිලැන්කටි මැස්ම පිරවිලි මැස්ම ආදී මැස්ම අතුරෙන් දෙකක් නම් කොට අදින ලද රූප සටහන අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.
 - (x) මූල්‍යමය පහසුකම්/ භූමියේ ස්වභාවය /ඔප්පුවල නිරවුල් බව/යටිතල පහසුකම්/ අවට පරිසරය
- (2) (i) ආලින්දය/විසිත්ත කාමරය /නිදන කාමරය/කෑම කාමරය/මුළුතැන්ගෙය/වැසිකිළි හා නාන කාමර
- (ii) ඉඩකඩ සීමිත අවස්ථාවක නිවසේ විවිධ කොටස් බහු කාර්ය ඒකක ලෙස යොදා ගැනීම
- උදා 1 මුළුතැන්ගෙය කොටසක් ගබඩා හෝ කෑම කාමරය සඳහා වෙන් කිරීම
- 2 විසිත්ත කාමරයේ කොටසක් කෑම කාමරය ලෙස
- 3 නිදන කාමරයේ කොටසක් පාඩම් කිරීමට
- (iii)

- (3) (i) ගෘහීය සම්පත් - මානව සම්පත්
 මානව නොවන සම්පත්
 මානව සම්පත් - දැනුම/කුසලතා/ආකල්ප/ශ්‍රමය
 මානව නොවන සම්පත් - භෞතික සම්පත්
 භෞතික නොවන සම්පත්

(ii) විදුලිය ශක්ති ප්‍රභේදයකි. ගෘහ කාර්යයන් සඳහා ආලෝකය, තාපය හා යාන්ත්‍රික ශක්තිය යන ශක්ති ප්‍රභවවලට පරිවර්ථනය කර ගනිමින් භාවිතා කරන සම්පතකි

උදා - ආලෝකය - පහන් තාප ශක්ති - ගිල්ලුම් තාපකය
 යාන්ත්‍රික ශක්තිය - මිශ්‍රණ යන්ත්‍රය (බිලෙන්ඩරය) ග්‍රයින්ඩරය

- (iii) මුදල් - දේපල හා ද්‍රව්‍ය කාලය - කාලසටහන
 ඉන්ධන - පුජා පහසුකම් මුදල් - අයවැය ලේඛණය
 ජලය - කාලය ඉඩකඩ - බහුකාර්ය ඒකක
 ඉඩකඩ - විදුලිය

- (4) (i) 1 බත් පාන් ධාන්‍ය හා අල බතල
 4 මාළු බිත්තර මස් හා පියලි
 5 කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන

(ii) මහා පෝෂක සාපේක්ෂ වශයෙන් දෛනිකව සිරුරට වැඩි ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වන පෝෂ්‍යපදාර්ථ මහා පෝෂක වේ.
 කාබෝහයිඩ්‍රේට් / ප්‍රෝටීන / ලිපිඩ
 ක්ෂුද්‍ර පෝෂක සිරුරට දෛනිකව කුඩා ප්‍රමාණවලින් අවශ්‍ය වන සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා වැදගත් කෘත්‍යයන් ඉටු කරන බැහැර හා විටමින් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක වේ.

(5) (i) දුන් ගැසීම, මිශ්‍ර කිරීම, කවලම් කිරීම, ගැසීම කැබලිවලට කැඩීම, පදම් කිරීම

- (ii) ඝන පිටි මෝලි මාළු පාන් දියාරු පිටි මෝලි පැන් කේක්
 බනිස් කොකිස්
 පාන් ආප්ප

(iii) විසරණය - වැඩි සාන්ද්‍රණයකින් යුත් මාධ්‍යයක සිට අඩු සාන්ද්‍රණ මාධ්‍යයකට ද්‍රව්‍ය අංශු ගමන් කිරීම
 බාහිර ආසෘතිය - වැඩි ජල අණු සාන්ද්‍රණයක සිට අඩු ජල සාන්ද්‍රණයක් දක්වා අර්ධ පාරගම්‍ය පටලයක් හරහා ජල අණු ගමන් කිරීම ආසෘතිය නම් වේ.

- (6) (i) මූලික x මැහුම් ක්‍රම - නූල් ඇඳීම
 සිහින් නූල් දුවවීම
 වාටි මැසීම වාටි මැස්ම
 පිස්මේන්තු මැස්ම
 සැගි වාටි මැස්ම
 සන්නාලි වාටි මැස්ම

(ii) විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම - දම්වැල් මැස්ම
 නැටි මැස්ම
 කතිර මැස්ම
 සැටින් මැස්ම
 ලේසි ඩේසි මැස්ම
 හුරුළු කටු මැස්ම
 ප්‍රංශ ගැට මැස්ම
 බලැන්කට් මැස්ම
 බුලියන් මැස්ම

} අඳින ලද රූප සටහනට අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න

(iii) රූපයට අදාළව පතරොම, සුදුසු රෙදි වර්ගය, අවශ්‍ය ප්‍රමාණය,
 රෙදිවල වර්ණ ගැලපීම } ඇතුළත් දළ සැලැස්ම
 මැසීමට යොදාගන්නා නූල් වර්ග