

**ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - 10 ශ්‍රේණිය**

**I කොටස - පිළිතුරු පත්‍රය**

01.	(iii)	11.	(i)	21.	(iv)	31.	(iii)
02.	(ii)	12.	(ii)	22.	(i)	32.	(i)
03.	(iii)	13.	(ii)	23.	(i)	33.	(ii)
04.	(ii)	14.	(i)	24.	(iii)	34.	(iii)
05.	(ii)	15.	(iv)	25.	(i)	35.	(iii)
06.	(i)	16.	(ii)	26.	(ii)	36.	(ii)
07.	(i)	17.	(iv)	27.	(iii)	37.	(ii)
08.	(iv)	18.	(i)	28.	(iii)	38.	(iii)
09.	(iv)	19.	(iii)	29.	(i)	39.	(i)
10.	(ii)	20.	(ii)	30.	(ii)	40.	(ii)

(මුළු ලකුණු 1× 4 0= 40)


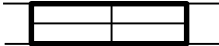
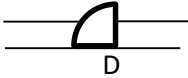
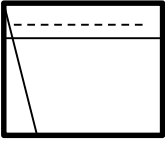

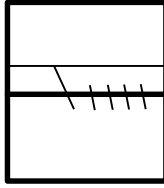
**ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - II පත්‍රය**

- පළමු ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න හතරක් තෝරා ගෙන ප්‍රශ්න 05කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01.	(i)	න්‍යෂ්ටික පවුල, සමීප පවුල, අණු පවුල, ප්‍රාථමික පවුල, එකීය පවුල ආදී පිළිතුරු 2කට	(ල. 02)
	(ii)	පෝෂණ ගුණය, විවිධත්වය, රුචිකත්වය, ආදායමට ගැලපීම ආදී නිවැරදි පිළිතුරු 2කට	(ල. 02)
	(iii)	ආහාර පිරමීඩය, පෝෂණ වගුව, නිර්දේශිත දෛනික පෝෂන අවශ්‍යතා සටහන	(ල. 02)
	(iv)	පහසුවෙන් වැවෙන පලා වර්ග 4 කට	(ල. 02)
	(v)	යකඩ අවශෝෂණය පහසු කරයි. සෘජුවක් බවක් ඇති වේ. වැනි පිළිතුරු 2 කට	(ල. 02)
	(vi)	විටමින් A හා විටමින් C	(ල. 02)
	(vii)	මල බද්ධය නැති කරයි, ආන්ත්‍රික පිළිකා වළකවයි.	(ල. 02)
	(viii)	ගැලපෙන පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් සඳහා	(ල. 02)
	(ix)	දියණිය - මුල් ළමා විය පුතා - මුල් යොවුන් විය	(ල. 02)
	(x)	ග්‍රමය, දැනුම, කුසලතා, ආකල්ප	(ල. 02)

(ල. 2 × 10 = මුළු ලකුණු 20)

02.	(i)	විටමින් B <sub>1</sub> - තයමින්	විටමින් B <sub>2</sub> - රයිබොෆ්ලේවින්
		විටමින් B <sub>3</sub> - තයසින් (නිකොටික් අම්ලය)	විටමින් B <sub>4</sub> - පිරඩොක්සීන් (ල.04)
	(ii)	විටමින් C බහුල පැහැරි පවුලට අයත් ආහාර වර්ග 4 කට	(ල.02)

- (iii) විටමින් E - ප්‍රතිඔක්සිකාරක ලෙස  
විටමින් K - රුධිරය කැට ගැසීමට (උ.02)
  - (iv) තමස් අන්ධතාවය, බිටෝලප ඇතිවීම, සමේ රෝග ආදී (උ.02)
03. (i) පරිමාණය, ගමන් මං, සංකේත, රාශිකරණය ආදී පිළිතුරු සඳහා (උ.03)
- (ii) නිවාස සැලසුම් ඇඳීමේදී පහත කොටස් සඳහා භාවිතා කරන සංකේත රූප සටහනකින් ඇඳ පෙන්වන්න.
- (a)  (b) 
- (c)  (උ.03)
- (iii) සංකේත භාවිතය, නිවැරදි ස්ථානගත කිරීම, පරිමාණය දැක්වීම කාමර නම් කිරීම ආදී කරුණු සැලකිල්ලට ගන්න. (උ.04)
04. (i) පෝෂණ ගුණය, සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව, වර්ණය, වයනය, සගන්ධය, රසය, සුවඳ ආදී කරුණු 4කට (උ.02)
- (ii) නිවැරදි හැඳින්වීමට ලකුණු ලබා දෙන්න. (උ.02)
- (iii) ෂ්ලේවොන්, ක්ලෝරෝෆිල්, ඇන්තොසයනින්, කැරටිනොයිඩ් (උ.02)
- (iv) හෘද රෝගීන්ට හිතකරයි. බෝ නොවන රෝග වැළඳීමේ ප්‍රවණතාවය අඩුය. (උ.02)
- (v) (a) මස්/මාළු - සෝදා පිරිසිදු කර කැබලි කපා පොලිතින් ආවරණ තුළ හෝ භාජනයක දමා  
(b) කඩදාසි කවරයක හෝ පොලිතින් කවරයක දමා තෙතමනය උරා ගැනීමට පේපර් සර්විසට් එකක් දමා හොඳින් වසන්න. (උ.02)
05. (i) (a) මල්පිස්, පොප්ලින්, වොයිල්, නෙන්සුක්, බැන්ඩේර් රෙදි (උ.1 1/2)
- (b) සිනිඳු හා මෘදු බව, නිතර සේදිය හැකිවීම, මනා අවශෝෂණය (උ.1 1/2)
- (ii) ලිහිල් බව, මූට්ටු අවම වීම/රහිත වීම, වාම් සරල මෝස්තර ආදී ගැලපෙන පිළිතුරු (උ.03)
- (iii) කපු, හණ, රම්, ලිනන්, නියඳ (උ.02)
- (iv)  1  2  3 (උ.02)
06. (i) (a) උදු වාෂ්පයෙන් පිසීම - ඉඳි ආප්ප, පිට්ටු, හැලප  
වක් වාෂ්පයෙන් පිසීම - පුඩිං, වටලප්පන්  
ගැඹුරු තෙලේ බැඳීම - කට්ලට්, රෝල්ස්, වඩේ ආදිය (උ.1 1/2)
- (b) ෆැන් කේක්, ආප්ප, කොකිස්, තෝසේ ආදිය (උ.1 1/2)
- (ii) දිලීර, බැක්ටීරියා, යීස්ට් , වෙනත් ජීවීන් (උ.03)

- (ii) (a) මුඩුවීම - තෙල්වල අඩංගු අසන්තෘප්ත මේදය බිඳ වැටී නිදහස් මේද අම්ල හා පොරොක්සයිඩ් සෑදීමෙන් අමිහිරි ගන්ධයක් ඇතිවීම (ඔක්සිකරණ කියාවලිය) (ල. 02)
  - (b) ගැලපෙන ආහාරවේලට ලකුණු දෙන්න. පෝෂණ ගුණය, නිර්මාංශ බව සැලකිලිමත් වන්න. (ල. 02)
07. (i) දෙමාපියන්, දරුවන් හා වෙනත් ශ්‍රේණිගත සමන්විත අන්‍යෝන්‍ය සබඳතා හා බැඳුණු සුවිශේෂී කාර්යභාරයන් ඉටු කරන එකම ඉලක්කයකට සංවිධානය වන ඒකකයකි. (ල.02)
- (ii) අපද්‍රව්‍ය, කැලි කසල නිවැරදිව බැහැර කිරීම  
 ශබ්ද දූෂණය අවම වීම  
 මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන නොමැති වීම  
 අතු ගා පිරිසිදු කිරීම ආදී ගැලපෙන පිළිතුරු (ල.03)
- (iii) ආරම්භක අවධිය, වර්ධක අවධිය, සංකෝචන අවධිය (ල.03)
- (iv) හොඳින් ඉගෙනීමේ නිරතවීම  
 දෙමාපියන්ට, වැඩිහිටියන්ට ගරු කිරීම  
 වියපත් මවුපියන් පෝෂණය කිරීම  
 තම පරපුර රැක ගැනීම (ල.02)