පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - උතුරු මැද පළාත

மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - வட மத்திய மாகாணம்

DEPARTMENT OF EDUCATION – NORTH CENTRAL PROVINCE

ශ්‍රේණිය 10

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2022

විෂයය :- ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

පාසලේ නම : ....

ඇතුළත්වීමේ අංකය : ....

කාලය : පැය 03

I පත්‍රය

සැ.යු

සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

නිවැරදි පිළිතුර තෝරා ඒ යටින් ඉරක් අඳින්න.

01. න්‍යෂ්ටික පවුල හැඳින්වීමට භාවිත නොවන නම මින් කුමක් ද?

I. ප්‍රාථමික පවුල II. ඒකීය පවුල

III. විස්තාරිත පවුල IV. අණු පවුල

02. දෙමව්පියන්ගෙන් දරුවන්ට ඉටුකළ යුතු යුතුකමක් හා වගකීමක් නොවන්නේ

I. නිසි පෝෂණය ලබා දීම II. යහපත් පුරුදු හා ආකල්ප ඇති කිරීම

III. සුරක්ෂිත භාවය ලබා දීම IV. තම පරපුර රැක ගැනීම

03. "නිවාස කළමාණාකරණය" යන ග්‍රන්ථය රචනා කරන ලද්දේ කවුරුන් විසින් ද?

I. කැත්ලින් ගෆ් II. විලියම් ගිල්බ්‍රත්

III. විලියම් ෂේක්ස්ෂ්පියර් IV.පැවොලුය

04. නිවෙස් තුළට ස්භාවික ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය මැනෙවින් ලබා දීමෙන් ඇති වන වාසියක් නො වන්නේ මින් කවරක් ද?

I. නිවස තුළ තෙතමනය ඉවත් වීම.

II. ක්ෂුද්‍ර ජීවී වර්ධනය අවම කරගත හැකි වීම

III. කෘතිම වශයෙන් ආලෝකය සහ වාතාශ්‍රය ලැබීමේ අවශ්‍යතාවය අඩුවීම.

IV. නිවස තුළට හිරු එළිය ලැබීමෙන් එහි අඩංගුවාතයෙහි උෂ්ණත්වය පහළ යාම.

05. නිවාස සැලසුම් ඇඳීමේ දී අවධානය යොමු විය යුතු කරුණක් වන්නේ මින් කවරක්ද?

I. රාශිකරණය II. මූල්‍යමය පහසුකම්

III. යටිතල පහසුකම් IV. අවට පරිසරය

06. නිවෙස අලංකරණය කිරීම සඳහා භාවිත කරන උපාංගයක් නොවන්නේ.

I. ඔරලෝසුව II. බිත්ති සැරසිලි

III. බිත්ති අල්මාරි IV. බුමුතුරුණු

07. භෞතික නොවන සම්පතකි.

I. මුදල් II. කාලය

III. ඉන්ධන IV. ජලය

08. ඔමේගා 3 මේද අම්ල අඩංගු ආහාරය මින් කුමක් ද?

I. බිත්තර II. කරවල

III. මාළු IV. මස්

09. සිරුර තුළ නිපදවිය නොහැකි ආහාර මගින් ලබාගත යුතු අත්‍යාවශ්‍ය මේද අම්ලය වන්නේ මෙයින් කවරක් ද?

I. ලිනොලෙනික් II. ඇරකිඩොනික්

III. ස්ටියරික් IV. බියුටරින්

10. මහා පෝෂක ලෙස හැඳින්වෙන්නේ පහත සඳහන් කුමන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ කණ්ඩයද?

I. කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, ඛනිජ, II. ප්‍රෝටීන්, මේදය, විටමින්

III.. ප්‍රෝටීන්, කාබෝහයිඩ්‍රේට්, මේදය IV. මේදය, ඛනිජ , විටමින්

11. කාබෝහයිඩ්‍රේට් ග්‍රෑම් 2 ක් දහනයේ දි ලැබෙන ශක්ති ප්‍රමාණය සදහන් නිවැරදිව පිළිතුර වන්නේ.

I. කිලෝ ජූල් 17 II. කිලෝ ජූල් 36

III. කිලෝ ජූල් 34 IV. කිලෝ ජූල් 18

12. පහත සඳහන් ආහාර අතුරින් මෝල්ටෝස් (Maltose) ලබා ගත හැකි ආහාර ඇතුළත් පිළිතුර වන්නේ.

I. මිදි, සීනි, මී පැණි II. බාර්ලි, තිරිඟු, ඕට්ස්

III. උක්, සීනි, කිරි ආහාර IV. එළවළු, පලතුරු, ධාන්‍ය

13. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ ක්‍රමාකුංචන ක්‍රියා වලිය පහසු කර මල බද්ධය
වැළැක්වීමට උපකාරි වන්නේ

I. සෙලියුලෝස් හා හෙමි සෙලියුලෝස් II. පෙක්ටීන් හා මෝල්ටෝස්

III. සුක්රෝස් හා ලැක්ටෝස් IV. ගැලැක්ටෝස් හා ෆ්රුක්ටෝස්

14. වැඩිපුර ඇති කාබෝහයිඩ්‍රේට් සිරුරේ තැන්පත් වන්නේ

I. අක්මාව තුලය II. පේශී තුළය

III. පේශී හා අක්මාව තුළය IV. හෘදය වස්තුව තුළය

15. ප්‍රෝටීන් ජීර්ණයෙන් පසු සිරුරට අවශෝෂණය කර ගන්නේ

I. ඇමයිනෝ අම්ල ලෙස II. ග්ලූකෝස් ලෙස

III. ග්ලයිකෝජන් ලෙස IV. සෙල්යුලෝස් ලෙස

16. අත්‍යාවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ලයක් වන ආර්ජිනීන් (Arginine) වඩාත් අවශ්‍ය වන්නේ

I. වැඩිහිටියන්ටය II. කුඩා අවධියේදිය

III. යොවුන් අවධියේදිය IV. මහලු අවධියේදිය

17. ඔරයිසින් නම් ප්‍රෝටීනය අඩංගු ආහාරය වන්නේ මින් කවරක් ද?

I. මස් II. තිරිඟු

III. සහල් IV. ඉරිඟු

18. හෝමෝන නිෂ්පාදනය සඳහා අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථය වන්නේ මින් කුමක් ද?

I. කාබෝහයිඩ්‍රේට් II. මේදය

III. ප්‍රෝටීන් IV. විටමින්

19. ස්නායු තන්තු වටා ඇති මයලීන් කොපුව සෑදීමට අවශ්‍ය විටමිනය වන්නේ මින් කුමක්ද?

I. පිරිඩොක්සීන් (Pyridoxine) II. සයනොකොබැලමීන් (Cyanocabalamin)

III. නයසීන් (niacin) IV. තයමීන් (Thianine)

20. ප්‍රාග් පරිණත දරු උපත් හා වදභාවය ඇති විම කෙරෙහි බල පානුයේ පහත සඳහන් කුමන විටමනය ඌන වීමට ද?

I. විටමින් A II. විටමින් D

III. විටමින් E IV. විටමින් K

21. හීම් යකඩ අඩංගු ආහාර ඇතුළත් පිළිතුර තෝරන්න

I. පීකුදු, රතුමස් වර්ග, මාළු II. බිත්තර, කහමද, පලා වර්ග

III. වියළි මිදි, රට ඉඳි IV.වියළි පලතුරු, පලා වර්ග

22. පිරමීඩාකාර සටහනෙහි පහළ සිට ඉහළට ඇතුළත් කර ඇති ආහාර කාණ්ඩ පිළිවෙලෙහි පහලින් ම පිහිටා ඇති (ආහාර කාණ්ඩය කුමක් ද?

I. එළවළු හා පලතුරු II. සීනි, මේදය, තෙල් සහ තෙල් සහිත බීජ

III. ධාන්‍ය හා ධාන්‍ය නිෂ්පාදිත අල වර්ග IV. කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන

23. පෝෂණ වගුව ලෙස හැඳින්වෙන්නේ

I. පිසූ ආහාර ද්‍රව්‍ය වල ග්‍රෑම් 100ක අඩංගු වන පෝෂක ප්‍රමාණය දක්වන සටහන

II. නොපිසූ ආහාර ද්‍රව්‍ය වල ග්‍රෑම් 100ක අඩංගු වන පෝෂක ප්‍රමාණය දක්වන සටහන

III. ආහාර වේලට දෛනිකව ඇතුළත් කළ යුතු ආහාර ප්‍රමාණ දැක්වෙන සටහන

IV. පුද්ගලයින් දෛනිකව ලබාගත යුතු පෝෂක ප්‍රමාණය දැක්වෙන සටහන

24. ආහාරයක ගුණාත්මක බව තීරණය කරන ලක්ෂණයක් නොවන්නේ.

I. සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව II. වර්ණය

III. වටිනාකම IV. රසය

25. ශීතකරණ තුළ පලතුරු ගබඩා කළ යුතු උෂ්ණත්වය වන්නේ

I. 7 °C- 10 C අතර II.4 °C- 8 °C අතර

III. -18 °Cට අඩු IV. 4 °C- 6 °C අතර

26. වියළි ද්‍රව්‍ය ඇසිරීමේ දී සිලිකා ජෙල් භාවිත කරනුයේ

I. ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වර්ධනයට උපකාරී වීමට II. ආර්ද්‍රතාව පාලනයට

III. ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ කිරීමට IV. ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වර්ධනයට බාධා පැමිණවීී

27. ආහාර ද්‍රව්‍ය සිහින් දිගටි ආකාරයට කැපීමේ ක්‍රමය හඳුන්වනු ලබන්නේ

I. මසදුවාන් ක්‍රමය II. පෙයිසැන් ක්‍රමය

III. ක්ෂුද්‍ර ජුලියන් ක්‍රමය IV. බෘනුවාස් ක්‍රමය

28. පහත සඳහන් පිසීමේ ක්‍රම අතරින් තෙත් තාපයෙන් පිසීමේ ක්‍රමයක් ඇතුලත් පිළිතුර වන්නේ

I. ග්‍රීල් කිරීම II. ස්ටූ කිරීම

III. ගැඹුරු තෙලේ පිසීම IV. පෝරණුවේ පිලිස්සීම

29. සහන් පිඟන් වටා හිඳ ආහාර අනුභව කිරීමේ ක්‍රමය අයත් වන්නේ

I. පෙරදිග ද්‍රවිඩ සංස්කෘතියට II. අපරදිග සංස්කෘතියට

III. පෙරදිග මුස්ලිම් සංස්කෘතියට IV. පෙරදිග සිංහල සංස්කෘතියට

30. ඒක සෛලීය ක්ෂුද්‍ර ජීවී විශේෂයකි.

I. යීස්ට් II. බැක්ටීරියා

III. පුස් IV. දිලීර

31. වැඩි උෂ්ණත්වය යෙදීම මගින් කරනු ලබන ආහාර පරීක්ෂණ ක්‍රමයක් වන්නේ මින් කවරක්ද?

I. අධිශීතකරණය II. ජීවානුහරණය

III. ජාඩි දැමීම IV. ජෑම් සෑදීම

32. කෙටි කාලයක් තුළ සිරුරට අවශ්‍ය පෝෂක නොලැබී යාමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ඇතිවන මන්දපෝෂණය හඳුන්වන ලබන්නේ,

I. කාලීන මන්දපෝෂණය II. මධ්‍යස්ථ තීව්‍ර මන්දපෝෂණය

III. තීව්‍ර මන්දපෝෂණය IV. උග්‍ර තීව්‍ර මන්දපෝෂණය

33. පහත සඳහන් පෝෂක අතුරින් රතු රුධිරානු නිපදවීමට අවශ්‍ය නොවන පෝෂකය කුමක්ද?

I. යකඩ II. තඹ

III. විටමින් IV. ප්‍රෝටීන්

34. සිරුරේ වර්ධක හෝර්මෝනයක් වන තයිරොක්ෂීන් හෝර්මෝනය නිපදවීමට අත්‍යවශ්‍ය ඛනිජයකි.

I. යකඩ II. සින්ක්

III. කෝබෝල්ට් IV.අයඩීන්

35. මූලික මැහුම් ක්‍රමයක් වන්නේ මින් කුමක්ද ?

I. නැටි මැස්ම II. සැටින් මැස්ම

III. නූල් ඇදීම IV. පැතලි මූට්ටුව

36. පහත සඳහන් කෙඳි වර්ග අතුරින් ඛනිජමය කෙඳි වර්ගයට අයත් නොවන්නේ මින් කවරක් ද?

I. රන් II. රිදී

III.ඇස්බැන්ටෝස් IV. රන්

37. රෙදි හඳුනා ගැනීමේ පරීක්ෂණයක දී රෙද්දක් මතුපිට අතගා බැලීමේ දී මෘදු බවක්, සිසිල් බවක් හා නොඇදෙන සුළු බවක් අතට දැනුණි නම් එය අයත් වන්නේ කුමන රෙදි වර්ගයට ද?

I. සේද II. කපු

III. ලිනන් IV. රෙයෝන්

38. ළදරු ඇඳුමක උරහිස මැසීම සඳහා යොදන මැහුම් ක්‍රමය වන්නේ මින් කවරක් ද?

I. ප්‍රංශ මූට්ටුව II. පිටාර මූට්ටුව

III. අතිජාදන මූට්ටුව IV. පැතලි මූට්ටුව

39. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ අනුමැතිය අනුව යොවුන් විය ලෙස හඳුන්වනු ලබන්නේ පහත සඳහන් කවර වයස් කාණ්ඩයක ද?

I. අවු. 14-16 දක්වා කාලය II. අවු. 10-24 දක්වා කාලය

III. අවු. 10-19 දක්වා කාලය IV. අවු. 13-17 දක්වා කාලය

40. ඩිම්බයක හා ශුක්‍රාණුවක සංසේචනය සිදුවන්නේ පහත සඳහන් කුමන අවයවය තුළද ?

I. ගර්භාෂය dII. යෝනි මාර්ගය

III. ෆැලෝපීය නාළය IV; ඩිම්බකෝෂය තුළය

පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - උතුරු මැද පළාත
மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - வட மத்திய மாகாணம்
DEPARTMENT OF EDUCATION – NORTH CENTRAL PROVINCE

ශ්‍රේණිය 10

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2022

විෂයය :- ගෘහ ආර්ථීක විද්‍යාව - II

පාසලේ නම : ....

ඇතුළත්වීමේ අංකය : ....

කාලය :

- පළමු වන ප්‍රශ්නය ඇතුළුව තවත් ප්‍රශ්න 04ක් තෝරා ගෙන ප්‍රශ්න 05 කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01. II. පවුල යන සංකල්පය වඩාත් පැහැදිලි කර ගැනීම සදහා අදහස් ඉදිරිපත් කර ඇති සමාජ හා මානව විද්‍යාඥයින් දෙදෙනෙක් නම් කරන්න.

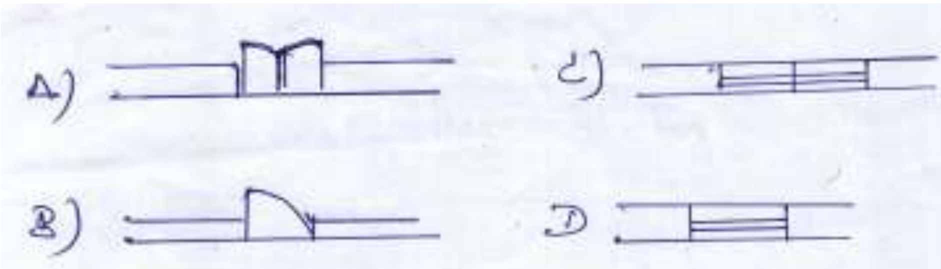
II.. න්‍යෂ්ටික පවුල හදුන්වනු ලබන තවත් නම් 04ක් නම් ලියනන්න.

III. පවුලක පැවතුම් කාලය ප්‍රධාන අවධි තුනකි. ඒ මොනවා ද?

02. I. නිවෙසක් ගොඩනැගීම සදහා භූමියක් තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිල්ලට ගත යුතු කරුණු 4ක් ලියන්න.

II. ගෘහ සැලසුම් ඇදීමේ දී පරිමාණය දක්වන ක්‍රම දෙකකි. ඒ මොනවා ද?

III. සැලසුම් ඇදීමේ දී භාවිතා කරනු ලබන ජාත්‍යන්තර වශයෙන් පිළිගත් සංකේත 4ක් පහත දැක්වේ. ඒවා හදුනාගෙන නම් කරන්න.



03. I. පෝෂණය යනු කුමක්දැයි ගැලීම් සටහන ඇසුරින් පැහැදිලි කරන්න.

II. මාෂ බෝග හා රනිල බෝග අතර වෙනස උදාහරණ සහිතව පැහැදිලි කරන්න.

III. සිරුරට දෛනිකව අවශ්‍ය වන ප්‍රමාණය අනුව පෝෂ්‍ය පදාර්ථ කොටස් දෙකකි. ඒ මොනවා දැයි නම් කර කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

04. I. අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල 4ක් සදහන් කරන්න.

II. රෙටිනෝල් සහ බීටා කැරොටීන් සදහා උදාහරණ 2 බැගින් ලියන්න.

III. කැල්සියම් ඌන වීම නිසා ඇති වන රෝග තත්ත්ව 3ක් සදහන් කරන්න.

05. I. ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 4ක් සඳහන් කරන්න.

II. ආහාර වෙල් සැලසුම් කිරීමේ කාර්යය වඩාත් සාර්ථකව ඉටු කර ගැනීම සඳහා මග පෙන්වන මූලාශ්‍ර තුන නම් කරන්න.

III. පිරමීඩාකාර සටහනෙහි පහළ සිට ඉහළට ඇතුළත් කර ඇති ආහාර කාණ්ඩ පිළිවෙලින් සඳහන් කරන්න.

06. I. ආහාරයක ගුණාත්මක බව තීරණය කරන ලක්ෂණ 3ක් සඳහන් කරන්න.

II. පළතුරු තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3ක් ලියන්න

III. ආහාර ගබඩා කර තැබීමේ දී ඒවායේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ කෙරෙහි බලපාන සාධක 3ක් ලියන්න.

IV. ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ වර්ධනය කෙරෙහි බලපාන සාධක 3ක් නම් කරන්න.

07. I. ආහාරයක ගුණාත්මක ලක්ෂණ ආරක්ෂා වන අයුරින් ආහාර පිළියෙළ කිරීමේ ශිල්ප ක්‍රම මොනවා

II. ආහාර වර්ග සකස් කිරීමේ දී භාවිත කරන පිපුම් කාරක දෙකක් නම් කරන්න.

III. තාප සංක්‍රමණ ක්‍රම වන සන්නයනය හා විකිරණය පැහැදිලි කරන්න.

08. I.නිර්මාණ සඳහා යොදා ගත හැකි මුට්ටි වර්ග 4ක් ලියන්න.

II.ළදරු ඇඳුමක තබිය යුතු විශේෂ ලක්ෂණ 4ක් සඳහන් කරන්න.

III. රෙදි පිරියම් කිරීමේ ක්‍රම විස්තර කරන්න.

අවසාන වාර පරීක්ෂණය 2022
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව
10 ශ්‍රේණිය
I පත්‍රය - පිළිතුරු

1) විස්තාරිත පවුල
2) තම පරපුර රැක ගැනීම
3) විලියම් ගිල්බ්‍රත්
4) නිවස තුළට හිරු එළිය ලැබීමෙන් එහි අඩංගු වාතයෙහි උෂ්ණත්වය පහළ යයි.
5) රාශිකරණය
6) බිත්ති අල්මාරි
7) කාලය
8) මාළු
9) ලිනොලෙනින්
10) ප්‍රෝටීන්, කබෝහයිඩ්‍රේට්, මේදය
11) කිලෝ ජූල් 34
12) බාර්ලි, තිරිඟු, ඕට්ස්
13) සෙලියුලෝස් හා හෙමි සෙලියුලෝස්
14) පේශී හා අක්මාව තුලය
15) ඇමයිනෝ අම්ල ලෙස
16) කුඩා අවධියේදීය
17) සහල්
18) ප්‍රෝටීන්
19) සයනොකොබැලමින්
20) විටමින් E
21) පීකුදු, රතුමස් වර්ග, මාළු
22) නොපිසූ ආහාර ද්‍රව්‍යවල ග්‍රෑම් 100 අඩංගු වන පෝෂක ප්‍රමාණය දක්වන සටහන
23) ධාන්‍ය හා ධාන්‍ය නිෂ්පාදිත, අල වර්ග
24) වටිනාකම
25) 7°C - 10°C
26) ආර්ද්‍රතාව පාලනයට
27) ජූලියන් ක්‍රමයට
28) ස්ටූ කිරීම
29) පෙරදිග මුස්ලිම් සංස්කෘතියට
30) බැක්ටීරියා
31) ජීවානුහරණය
32) තීව්‍ර මන්දපෝෂණය
33) විටමින් A
34) අයඩින්
35) නූල් ඇදීම
36) රැලි
37) කපු
38) පැතලි මූට්ටුව
39) අවු 10 - 24 දක්වා කාලය
40) ෆැලෝපිය නාලය

අවසාන වාර පරීක්ෂණය 2022
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව
II පත්‍රය - පිළිතුරු

1) i. කැත්ලික් ගෆ්
හොක්
පැවොලුසි

ii. ප්‍රාථමික පවුල
සමීප පවුල
ඒකීය පවුල
මූලික පවුල
අණු පවුල

iii. ආරම්භක අවධිය
වර්ධක අවධිය
සංකෝචන අවධිය

2) i. මූලාශ්‍රමය පහසුකම්
භූමියේ ස්වභාවය
ඔප්පුවෙහි නිරවුල් බව
යටිතල පහසුකම්
අවට පරිසරය

ii. ඉම්පිරියල් මිනුම් ඒකක - අගල් අඩි ආදි වශයෙන්
මෙට්‍රික් මිනුම් ඒකක - සෙන්ටි මීටර්, මීටර් ආදි වශයෙන්

iii. A - දෙපියන් දොර B - දොර
C - ජනේලය D - ෆෑන් ලයිට්

3) i. ආහාර
↓
ආහාර පරිභෝජනය
↓
ජීර්ණය
↓
අවශෝෂණය
↓
පරිවහනය
↓
පරිවෘත්තියට භාජනය වීම
↓

- සිරුරට ශක්තිය ලබාදීම
- වර්ධනය කිරීම හා පැවැත්ම
- ලෙඩරෝග වලින් ආරක්ෂා කිරීම

ii. මාෂබෝග ලබාගන්නේ රනිල කුලයට අයත් ශාක වලිනි. පියළි දෙකක් සහිත ඇට වර්ග මාෂ බෝග ලෙස හඳුන්වයි. උදා :- මුං, කවුපි, පරිප්පු
රනිල බෝග යනු පියලි දෙකක් සහිත ඇට වර්ග වන අතර, කරල මේරීමට පෙර නොමේරූ ඇට සමඟ සම්පූර්ණ කරලම අනුභව කරන ආහාර වේ. උදාහරණ:- බෝංචි, මෑ කරල්, දඹල

iii. ★ මහා පෝෂක
★ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක

මහා පෝෂක
සාපේක්ෂ වශයෙන් දෛනිකව සිරුරට වැඩි ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මහා පෝෂක ලෙස හැඳින්වේ.
කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේදය

ක්ෂුද්‍ර පෝෂක
සිරුරට දෛනිකව කුඩා ප්‍රමාණවලින් අවශ්‍ය වන එහෙත් සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා වැදගත් කෘත්‍යයක් ඉටු කරන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ
උදාහරණ :- ඛනිජ. විටමින්

4) i. ලයිසීන්, ලියුසීන්, අයිසොලියුසින්, මෙතියොනින්, ෆීනයිල් ඇලනීන්, ත්‍රියොනීන්, ට්‍රිප්ටොෆෑන්, වැලීන්. හිස්ටිඩින්, ආර්ජිනින්

ii.

රෙටිනෝල් (සත්ව)	:-	පීකුදු, කිරි,බිත්තර කහ මද, බටර්, මාළු, මෝර තෙල්
බීටාකැරොටින් (ශාක)	:-	කහ පැහැති එළවළු/ කැරට්, වට්ටක්කා
		කහ පැහැති පලතුරු/ අඹ, ගස්ලබු, ලාවුළු

iii. අස්ථි විකෘති රෝගය
ඔස්ටියෝමැලේෂියා
ඔස්ටියෝපොරෝසිස්

5) i. පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ විවිධ පෝෂණ අවශ්‍යතා
පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ රුචිකත්වය
විවිධත්වයකින් යුතුව ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම
ආහාර පිළියෙල කිරීමට අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය සපයා ගැනීමේ පහසුව
පවුලේ ආදායමට ගැලපෙන පරිදි ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම

ii. පෝෂණ වගුව
ආහාර පිරමීඩය
නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන

iii. ධාන්‍ය හා ධාන්‍ය නිෂ්පාදන - අල වර්ග
එළවළු හා පලතුරු
මස්, මාළු, කරවල, බිත්තර, මාෂ බෝග
කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන
සීනි, මේදය, තෙල් සහ තෙල් සහිත බීජ

6) i. පෝෂණ අගය
සෞඛ්‍යාරක්ෂිතබව
වයනය
වර්ණය
රසය
සුවඳ
සගන්ධය

ii. එක් එක් පලතුරු වර්ගයට ආවේණික වයනය තිබිය යුතුය.
පමණ ඉක්මවා ඉදුනු පලතුරු තෝරා නොගත යුතුය.
ස්වභාවිකව ඉදුනු පලතුරුවල පොත්තෙහි වර්ණය ඒකාකාරිව පැතිර නැත.

iii. උෂ්ණත්වය, ආර්ද්‍රතාව, ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්
ආහාර තුළ සිදුවන අන්තර් ක්‍රියා
ඔක්සිකරණය

iv. උෂ්ණත්වය, ආර්ද්‍රතාව, තෙතමනය, ඔක්සිජන්, PH අගය

7) i. අත් ගැසීම
මිශ්‍ර කිරීම
කලවම් කිරීම
ගැසීම
කැබලි වලට කැපීම
පදම් කිරීම

ii. බේකිං පවුඩර් } සෝඩියම් බයිකාබනේට්
ආප්ප සෝඩා }
යීස්ට්

iii. සන්නයනය
ඝන ද්‍රව්‍යක අංශුවෙන් අංශුවට තාපය ගමන් කිරීම සන්නයනය ලෙස හැඳින්වේ.

විකිරණය
මාධ්‍යයක් සහිතව හෝ රහිතව කිරණ මගින් තාපය ගමන් කිරීම විකිරණය ලෙස හැඳින්වේ.

8) i. වාම් මූට්ටුව (සරල මූට්ටුව)
විවෘත පැතලි මූට්ටුව
පැතලි මූට්ටුව
ප්‍රංශ මූට්ටුව
අතිච්ඡාදන මූට්ටුව

ii. ඇඳුම ලිහිල් වීම
සරල පන්නයකින් යුතු වීම
ඇගලෑමට හා පියවීමට පහසු වීම
මූට්ටු අවම වීම
මූට්ටුවක් යොදන්නේ නම් ඒ සඳහා පැතලි මූට්ටුවම යෙදීම
විවර පියවීමට වෙල්ප් ඇල්ලීම
අලංකාර කිරීම සඳහා සරල මෝස්තර හා විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම යොදා ගැනීම

iii. රෙදිවල ඇති දළ බවට හේතුවන කැඳ ඉවත් කිරීම සඳහා සහ රෙද්ද පෙර හැකිලීමකට ලක් කිරීමට පැය කිහිපයක් ජලයේ පොඟවා කැඳ සෝදා හැර රෙද්දෙහි වතුර ගසා දමා වැලක එල්ලා වේලා ඉස්ත්‍රික්ක කිරීම
රෙද්දෙහි ඇද ඇරීම සඳහා

i. රෙද්දෙහි විකර්ණය ඔස්සේ දෙකෙළවර අදිමින් ඇදය ඉවත් කර ඉස්ත්‍රික්ක කිරීම
ii. රෙද්ද හොඳින් ඉස්ත්‍රික්ක කර හරස් නූලක් ඉවත් කර ඒ ඔස්සේ කැපීම

පෙර හැකිලීම සඳහා සේදීම අවශ්‍ය නොවන රෙදි රැලි වී හෝ පොඩිවී ඇත්නම් එය ඉවත් කිරීම සඳහා ඉස්ත්‍රික්ක කිරීම දක්විය හැකිය.

LOL.lk
BookStore
විභාග ඉලක්ක
පහසුවෙන් ජයගන්න
ඕනෑම පොතක් ඉක්මනින්
නිවසටම ගෙන්වා ගන්න
| කෙටි සටහන් | පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර | වැඩ පොත් | සඟරා | O/L ප්‍රශ්න පත්‍ර
| A/L ප්‍රශ්න පත්‍ර | අනුමාන ප්‍රශ්න පත්‍ර | අතිරේක කියවීම් පොත්
| School Book | ගුරු අත්පොත්
pesuru Prakashana Private Ltd.
Akura Pilot
සමනල දැනුම
සතර
පෙර පාසලේ සිට උසස් පෙළ දක්වා සියළුම ප්‍රශ්න පත්‍ර,
කෙටි සටහන්, වැඩ පොත්, අතිරේක කියවීම් පොත්, සඟරා
සිංහල සහ ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් ගෙදරටම ගෙන්වා ගැනීමට
www.LOL.lk වෙබ් අඩවිය වෙත යන්න