



# දිරිය අධ්‍යාපනික අන්වැල

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය  
කැබිනිගොල්ලෑව.

3 ශ්‍රේණිය -පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

නම:.....

කාලය:

## 06. අපේ ආහාර

- නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01.අප ගන්නා ප්‍රධාන ආහාර වේල් ගණන,

(1) 1 කි (2) 2 කි (3) 3 කි

02.මිනිසාගේ වැදගත්ම ආහාර වේල වන්නේ,

(1) උදය ආහාරය (2) දිවා ආහාරය (3) රාත්‍රි ආහාර

03.ශරීරය වර්ධනය කරන ආහාරයකි.

(1) බත් (2) අඹ (3) මුං ඇට

04.ශරීරයට ශක්තිය ලැබෙන ආහාරයකි.

(1) කොස් (2) අන්නාසි (3) ගොටුකොළ

05.ශරීරය ආරක්ෂා කරන ආහාරයකි.

(1) මස් (2) රොටි (3) කැරට්

06.ආහාර ගැනීමට පෙර අනුගමනය කළ යුතු යහ පුරුද්දකි.

- (1) ආහාර සැපීමේදී තලු නොගැසීම.
- (2) පිඟාන පරිස්සමෙන් ආපසු තැබීම.
- (3) පිරිසිදු වතුරෙන් දැක් සේදීම.

07.ආහාර ගන්නා අවස්ථාවේ පිළිපැදිය යුතු යහ පුරුද්දක් නොවේ.

- (1) මුව වටා ආහාර තවරා නොගැනීම.
- (2) අන් අයගේ භාජන වලට අත නොදැමීම.
- (3) ආහාර ගත හැකි ස්ථානයක වාඩිවීම.

08. ආහාර ගැනීමෙන් පසු අනුගමනය කළ යුතු යහ පුරුද්දකි.

- (1) පිශාගේ ඉතිරි වූ කොටස් කුණු දමන භාජනයට දැමීම.
- (2) දෙනොල් විවර නොවන සේ ආහාර සැපීම.
- (3) ප්‍රමාණවත් පරිදි ආහාර බෙදා ගැනීම.

09. වෙළඳපොළේ ඇති ආහාර ද්‍රව්‍යයක් මිලදී ගැනීමේදී අනිවාර්යයෙන්ම සලකා බැලිය යුත්තේ,

- (1) නිෂ්පාදිත දිනය
- (2) අඩංගු ද්‍රව්‍ය
- (3) කල් ඉකුත්වීමේ දිනය

10. අධික සීනි සහිත ආහාර පාන ගැනීමෙන් සෑදෙන රෝගයකි.

- (1) උණසන්නිපාතය
- (2) පිළිකා
- (3) දියවැඩියාව

11. පහත ද්‍රව්‍ය අතරින් නිෂ්පාදිත දිනය හා කල් ඉකුත්වීමේ දිනය අතර පරතරය අඩුවෙන්ම ඇති ආහාරය වන්නේ,

- (1) ජූම්
- (2) යෝගට්
- (3) බට්

12. ආහාර අපිරිසිදු කරන සතෙකි.

- (1) මකුළුවා
- (2) ගෙමැස්සා
- (3) වේයා

13. අපිරිසිදු ආහාර ගැනීමෙන් සෑදෙන රෝගයකි.

- (1) පාවනය
- (2) ක්ෂය රෝගය
- (3) ජලහිනිකාව

14. උදැසන පානය සඳහා සුදුසු පෝෂක ගුණයෙන් අනූන පානයකි.

- (1) තේ
- (2) කෝපි
- (3) කොළ කැඳ

15. වෙළඳපොළේ ඇති බීම වර්ග වල සීනි අඩු ප්‍රමාණයක් ඇති බව පෙන්වුම් කරන්නේ,

- (1)කහ වර්ණය සහිත රවුමෙන්
- (2)කොළ වර්ණය සහිත රවුමෙන්
- (3)රතු වර්ණය සහිත රවුමෙන්

16.පාන් කැබැල්ලක් කල් ඉකුත් වීමේ දී දැකිය හැකි ලක්ෂණයකි.

- (1)හොඳ සුවඳකින් යුක්ත වීම.
- (2)පුස් අල්ලා තිබීම.
- (3)පාට වෙනස් නොවී තිබීම.

17.මේදය බහුල ආහාරයක් වන්නේ,

- (1)රටකජු
- (2) දඹල
- (3) නිව්ති

18.හුමාලයෙන් තම්බා සකස් කර නොගන්නා ාහාරයකි

- (1)පිට්ටු
- (2) හැලප
- (3) ආප්ප

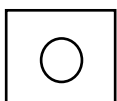
19.ආහාර රසවත් කිරීමට ගන්නා පොතු වර්ගයකි.

- (1)සේර
- (2) රම්පේ
- (3) කුරුඳු

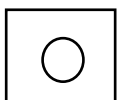
20.දියවැඩියා රෝගය පාලනය කිරීමට වඩාත් සුදුසු ආහාරයකි.

- (1)කුරක්කන්
- (2) නුඩ්ල්ස්
- (3) මඤ්ඤොක්කා

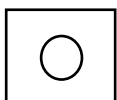
• සුදුසු පරිදි යා කරන්න.



අධික සීනි සහිතයි



සීනි මධ්‍යම ප්‍රමාණයෙන් ඇත



සීනි අඩු ප්‍රමාණයක් ඇත.

- පහත ආහාර ද්‍රව්‍ය තරක් වූ විට දැක ගත හැකි ලක්ෂණය බැගින් ලියන්න.

1. පාන් - .....
2. පොල්බෑය - .....
3. කිරිබත් - .....
4. යෝගට් - .....
5. ධාන්‍ය - .....

- හිස්තැන් පුරවන්න.

01. අමුචෙන් ගත හැකි ආහාරයකි. ....

02..... අප රටේ ප්‍රධාන ආහාරයයි.

03. ස්වභාවික පාන වර්ගයකි .....

04. ආහාර ලෙස ගන්නා බීජ වර්ගයකි .....

05. අපි සෑම විටම ..... ආහාර වේලක් ගත යුතුය.

(සමබල, තැඹිලි, බත්, කැරට්, කඩල)



## දිරිය අධ්‍යාපනික අත්වැල

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය  
කැබිනිගොල්ලෑව.

3 ශ්‍රේණිය -පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

නම:.....

කාලය:

### 06. අපේ ආහාර

- නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01.අප ගන්නා ප්‍රධාන ආහාර වේල් ගණන,

(1) 1 කි

(2) 2 කි

(3) 3 කි

02.මිනිසාගේ වැදගත්ම ආහාර වේල වන්නේ,

(1) උදය ආහාරය

(2) දිවා ආහාරය

(3) රාත්‍රි ආහාර

03.ශරීරය වර්ධනය කරන ආහාරයකි.

(1) බත්

(2) අඹ

(3) මුං ඇට

04.ශරීරයට ශක්තිය ලැබෙන ආහාරයකි.

(1) කොස්

(2) අන්නාසි

(3) ගොටුකොළ

05.ශරීරය ආරක්ෂා කරන ආහාරයකි.

(1) මස්

(2) රොටි

(3) කැරට්

06.ආහාර ගැනීමට පෙර අනුගමනය කළ යුතු යහ පුරුද්දකි.

(1) ආහාර සැපීමේදී තලු නොගැසීම.

(2) පිඟාන පරිස්සමෙන් ආපසු තැබීම.

(3) පිරිසිදු වතුරෙන් දැන් සේදීම.

07.ආහාර ගන්නා අවස්ථාවේ පිළිපැදිය යුතු යහ පුරුද්දක් නොවේ.

- (1) මුව වටා ආහාර තවරා නොගැනීම.
- (2) අන් අයගේ භාජන වලට අත නොදූමීම.
- (3) ආහාර ගත හැකි ස්ථානයක වාඩිවීම.

08. ආහාර ගැනීමෙන් පසු අනුගමනය කළ යුතු යහ පුරුද්දකි.

- (1) පිඟානේ ඉතිරි වූ කොටස් කුණු දමන භාජනයට දැමීම.
- (2) දෙතොල් විවර නොවන සේ ආහාර සැපීම.
- (3) ප්‍රමාණවත් පරිදි ආහාර බෙදා ගැනීම.

09. වෙළඳපොළේ ඇති ආහාර ද්‍රව්‍යයක් මිලදී ගැනීමේදී අනිවාර්යයෙන්ම සලකා බැලිය යුත්තේ,

- (1) නිෂ්පාදිත දිනය
- (2) අඩංගු ද්‍රව්‍ය
- (3) කල් ඉකුත්වීමේ දිනය

10. අධික සීනි සහිත ආහාර පාන ගැනීමෙන් සෑදෙන රෝගයකි.

- (1) උණසන්නිපාතය
- (2) පිළිකා
- (3) දියවැඩියාව

11. පහත ද්‍රව්‍ය අතරින් නිෂ්පාදිත දිනය හා කල් ඉකුත්වීමේ දිනය අතර පරතරය අඩුවෙන්ම ඇති ආහාරය වන්නේ,

- (1) ජෑම්
- (2) යෝගට්
- (3) බටර්

12. ආහාර අපිරිසිදු කරන සතෙකි.

- (1) මකුළුවා
- (2) ගෙමැස්සා
- (3) වේයා

13. අපිරිසිදු ආහාර ගැනීමෙන් සෑදෙන රෝගයකි.

- (1) පාවනය
- (2) ක්ෂය රෝගය
- (3) ජලහිනිකාව

14. උදෑසන පානය සඳහා සුදුසු පෝෂක ගුණයෙන් අනූන පානයකි.

- (1) තේ
- (2) කෝපි
- (3) කොළ කැඳ

15. වෙළඳපොළේ ඇති බීම වර්ග වල සීනි අඩු ප්‍රමාණයක් ඇති බව පෙන්වුම් කරන්නේ,

- (1)කහ වර්ණය සහිත රවුමෙන්
- (2)කොළ වර්ණය සහිත රවුමෙන්
- (3)රතු වර්ණය සහිත රවුමෙන්

16.පාන් කැබැල්ලක් කල් ඉකුත් වීමේ දී දැකිය හැකි ලක්ෂණයකි.

- (1)හොඳ සුවඳකින් යුක්ත වීම.
- (2)පුස් අල්ලා තිබීම.
- (3)පාට වෙනස් නොවී තිබීම.

17.මේදය බහුල ආහාරයක් වන්නේ,

- (1)රටකජු
- (2) දඹල
- (3) නිව්ති

18.හුමාලයෙන් තම්බා සකස් කර නොගන්නා ආහාරයකි

- (1)පිට්ටු
- (2) හැලප
- (3) ආප්ප

19.ආහාර රසවත් කිරීමට ගන්නා පොතු වර්ගයකි.

- (1)සේර
- (2) රම්පේ
- (3) කුරුඳු

20.දියවැඩියා රෝගය පාලනය කිරීමට වඩාත් සුදුසු ආහාරයකි.

- (1)කුරක්කන්
- (2) නුඩල්ස්
- (3) මඤ්ඤොක්කා

• සුදුසු පරිදි යා කරන්න.



- පහත ආහාර ද්‍රව්‍ය නරක් වූ විට දැක ගත හැකි ලක්ෂණය බැගින් ලියන්න.

- |            |   |       |                            |
|------------|---|-------|----------------------------|
| 1. පාන්    | - | ..... | දුස් බැඳීම.                |
| 2. පොල්බැය | - | ..... | කළු පුල්ලි ඇදීම.           |
| 3. කිරිබත් | - | ..... | ඇලුණ දුළු ගතිය.            |
| 4. යෝගට්   | - | ..... | දුස් බැඳීම, රළු බැඳීම.     |
| 5. ධාන්‍ය  | - | ..... | ගුල්ලුන් හීම, පුළු ඇල්ලීම. |

- හිස්තැන් පුරවන්න.

01. අමුචෙන් ගත හැකි ආහාරයකි. .... කැරවි
02. .... වන් අප රටේ ප්‍රධාන ආහාරයයි.
03. ස්වභාවික පාන වර්ගයකි ..... තැඹිලි
04. ආහාර ලෙස ගන්නා බීජ වර්ගයකි ..... කඩල
05. අපි සෑම විටම ..... ආහාර වේලක් ගත යුතුය.  
(සමබල, තැඹිලි, බත්, කැරට්, කඩල)



**Answer**

**හසිත හෙට්ටිආරච්චි**  
(Dip. In Sci. N.I.E./O.U.S.L.)