



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
අවසාන වාර පරීක්ෂණය 2022
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - I

II ශ්‍රේණිය

කාලය පැය 01 යි.

නම/ විභාග අංකය:

- i. ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න. මෙම පත්‍රය සඳහා ලකුණු 40 ක් හිමි වේ.
ii. 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1, 2, 3, 4 පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන හෝ පිළිතුර තෝරන්න.
iii. ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට ගැලපෙන කවය තුළ (x) ලකුණ යොදන්න.

01. සංකීර්ණ කාබෝහයිඩ්‍රේටයකි,

- (1) ග්ලූකෝස් (2) මෝල්ටෝස් (3) ෆ්රක්ටෝස් (4) ගැලැක්ටෝස්

02. පලතුරුවල ඇති කාබෝහයිඩ්‍රේට වර්ග දෙකකි,

- (1) සුක්රෝස් හා මෝල්ටෝස් (2) ෆ්රක්ටෝස් හා ග්ලූකෝස්
(3) ග්ලූකෝස් හා මෝල්ටෝස් (4) ෆ්රක්ටෝස් හා ගැලැක්ටෝස්

03. ග්ලයිකෝජන් බහුලව අඩංගු ආහාරයකි,

- (1) මාළු (2) මස් (3) පිකුදු (4) කරවල

04. සත්ත්වමය ආහාරවල අඩංගු වන යකඩ හඳුන්වනු ලබන නම කුමක් ද?

- (1) හිමොග්ලොබින් (2) හිමියකඩ (3) හිමි නොවන යකඩ (4) රෙනින්

05. විටමින් B₁₂ රසායනික නාමය කුමක්ද?

- (1) පිරිඩොක්සින් (2) තයමින් (3) ෆෝලික් අැසිඩ් (4) සයනොකොබලැමින්

06. මේදවල කෘත්‍යක් නොවන්නේ,

- (1) මේද ද්‍රාවී විටමින් අවශෝෂණය කර ගැනීම. (2) උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීම.
(3) එන්සයිම නිෂ්පාදනය. (4) ස්නේහක වශයෙන් ක්‍රියා කිරීම.

07. විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතාවයට අනුව යොමු වන අවධියේ දී ලිංගික පරිණතිය සඳහා අවශ්‍ය වන ඛනිජය වනුයේ,

- (1) යකඩ (2) කැල්සියම් (3) සින්ක් (4) අයඩින්

08. බිත්තර සුදු මදයේ සහ සහල්වල අඩංගු ප්‍රෝටීන් වනුයේ පිළිවෙලින්,

- (1) කොලැජන්, ඉලාස්ටික් (2) කේසින්, ඇවිඩින්
(3) සෙයින් , ලෙගියුමින් (4) ඇල්බියුමින්, ඔරයිසින්

09. පහත දැක්වෙන අගයන්ගෙන් ස්පූලතාවය පෙන්නුම් කරන ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයේ අගය වන්නේ,

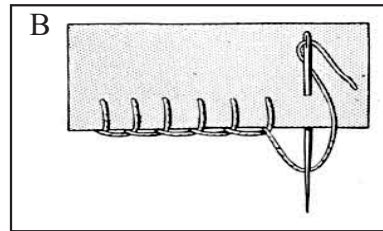
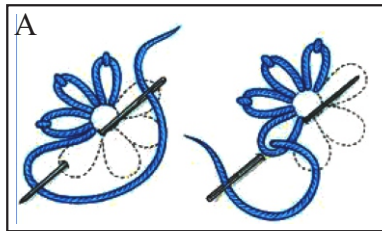
- (1) 23.5 ට වඩා වැඩි (2) 30 ට වඩා වැඩි (3) 18.50 සිට 25.5 අතර (4) 18.5 ට වඩා අඩු

10. රුධිර කැටි ගැසීම සඳහා අවශ්‍ය මේද ද්‍රාව්‍ය විටමිනය කුමක් ද?

- (1) කැල්සිපරෝල් (2) රෙටිනෝල් (3) නැස්තාක්විනාන් (4) ටොකොෆෙරෝල්

11. අසංතෘප්ත මේද අම්ල කාණ්ඩය වනුයේ,
 (1) මිරිස්ටික් හා පාමටික් අම්ලය (2) ඔලෙයික් හා ලිනොලෙයික් අම්ලය
 (3) බියුටරික් අම්ලය හා පාමටික් අම්ලය (4) ඇරිකිඩොනික් හා බියුටරික් අම්ලය
12. ලිපිඩ ජීර්ණය ආරම්භ වන්නේ,
 (1) ආමාශය තුළ දී (2) ග්‍රහනිය තුළ දී (3) මුඛය තුළ දී (4) ක්ෂ්ද්‍රාන්තය තුළ දී
13. බාහිර ආභ්‍රාතීය නම් මූලධර්මය මගින් පරිරක්ෂණය නොවන ආහාරය කුමක් ද?
 (1) ලුණු දෙහි (2) වියලන ලද කොස් (3) වට්ටි (4) අලටොරි
14. බොහෝ ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ වැඩිමට හිතකර PH අගය වනුයේ,
 (1) 5.5 PH - 10.5 PH (2) 7.5 PH - 0.5 PH (3) 3.3 PH - 6.5 PH (4) 6.6 PH - 7.5 PH
15. පිටි මෝලියක ඇදෙන සුළු බව ඇතිවීමට හේතුවන ප්‍රෝටීනය වන්නේ,
 (1) ග්ලූටන් (2) ලෙගියුමින් (3) ඇල්බියුමින් (4) ලයිසින්
16. මේද අධික ලෙස අඩංගු ආහාර පරිභෝජනය හේතුවෙන් ඇතිවිය හැකි රෝගී තත්ත්වයකි,
 (1) දියවැඩියාව (2) පාචනය (3) හෘදරෝග (4) මැරස්මස්
17. ගර්භනී කාන්තාවකට අයදීන් උෞෂ්‍යතාවය නිසා ඇතිවිය හැකි තත්ත්වයක් නොවන්නේ,
 (1) ගබ්සා වීම. (2) ප්‍රාග් පරිනත දරු උපන් ඇතිවීම.
 (3) මන්ද මානසික දරු උපන් ඇතිවීම. (4) තැලසිමියා රෝගය ඇතිවීම.
18. දැවටුමක් යොදා සකස් කරනු ලබන ආහාරයේ ගුණාත්මක බව ආරක්ෂා වේ. දැවටුමක් යොදා බඳිනු ලබන ආහාර වර්ග දෙකකි,
 (1) නාරං කැවුම් , මුං කැවුම් (2) රෝල්ස් , කොණ්ඩ කැවුම්
 (3) නාරං කැවුම් , ආස්මි (4) උඳුවැල් , මුං කැවුම්
19. ප්‍රජනක පද්ධතිය හා සම්බන්ධ හෝමෝන ස්‍රාවය වීම කෙරෙහි බලපානු ලබන ග්‍රන්ථිය වන්නේ,
 (1) පිටියුටරි ග්‍රන්ථිය (2) අග්න්‍යාශය (3) වෘෂණ කෝෂය (4) ඩිම්භ කෝෂය
20. පිළිවෙලින්, ස්ත්‍රී ලිංගික හෝමෝනයක් සහ පුරුෂ ලිංගික හෝමෝන යුගලය වන්නේ,
 (1) ඊස්ට්‍රජන් හා ප්‍රොජෙස්ටරෝන් (2) ටෙස්ටෙස්ටරෝන් හා ඊස්ට්‍රජන්
 (3) ප්‍රොජෙස්ටරෝන් හා ටෙස්ටෙස්ටරෝන් (4) ටෙස්ටෙස්ටරෝන් හා ඉන්සියුලින්
21. “ගර්භනීභාවය” සනාථ කරන සායනික පරීක්ෂණයකි,
 (1) රුධිර පීඩන පරීක්ෂාවයි. (2) මුත්‍රා පරීක්ෂාවයි.
 (3) බර පරීක්ෂාවයි. (4) රුධිර පරීක්ෂාවයි.
22. සමාජ කේන්ද්‍රීය වන යොවුන් දරුවන් පෙන්වන ලක්ෂණයක් වන්නේ,
 (1) සමයසස් ඇසුරෙන් මිදී කැපී පෙනීමට උත්සහ කිරීම.
 (2) විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි ආකර්ෂණය නොවීම.
 (3) රංචු ලැදියාවට දක්වන අකමැත්ත.
 (4) විරාගිවන්දනය.
23. යොවුන් වියේ චිත්තවේගී ප්‍රකාශනයෙහි ස්වභාවය වනුයේ,
 (1) තීව්‍ර බව හා ස්ථිර බව. (2) ස්ථිර බව හා කෙටිකාලීන බව.
 (3) ක්ෂණික බව හා තීව්‍ර බවයි. (4) තීව්‍ර බව හා කෙටිකාලීන බවයි.

24. ලිංගික හෝමෝන ශ්‍රාවය වීම සඳහා උත්තේජනය කරනු ලබන නිර්නාල ග්‍රන්ථියකි,
 (1) පිටියුටරි ග්‍රන්ථිය (2) අධිවෘක්ක ග්‍රන්ථිය
 (3) වසා ග්‍රන්ථිය (4) තෙරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය
25. ගර්භනීභාවය සඳහා ඉතාම සුදුසු වයස් සීමාව වනුයේ,
 (1) වයස අවුරුදු 15 - 25 අතර (2) වයස අවුරුදු 20 - 30 අතර
 (3) වයස අවුරුදු 30 - 40 අතර (4) වයස අවුරුදු 25 - 45 අතර
26. මව්කිරිවල අඩුවෙන්ම ඇති පෝෂකයක් වනුයේ,
 (1) මේදය (2) විටමින් A (3) යකඩ (4) රයිබොෆ්ලේවින්
27. විවෘත පැතලි මුට්ටුවෙහි නොමැසූ අද්දර මැසීම සඳහා යෝග්‍ය මැහුම් ක්‍රමයක් වනුයේ,
 (1) මෝටිට් මැස්ම (2) හුරුළුකටු මැස්ම (3) ප්‍රිස්මේන්තු මැස්ම (4) නැටි මැස්ම
28. මෙහි A හා B රූපසටහන්වලින් දැක්වෙනුයේ පිළිවෙලින්,



- (1) ලේසිඩේසි මැස්ම හා බලැන්කට් මැස්ම (2) නැටි මැස්ම හා බලැන්කට් මැස්ම
 (3) ලේසිඩේසි මැස්ම හා හුරුළුකටු මැස්ම (4) දම්වැල් මැස්ම හා නැටි මැස්ම
29. නොමැසූ අද්දර විකර්ණාකාර පටියක් හෝ කෙලින් පටියක් අල්ලා එය සම්පූර්ණයෙන්ම නොපිටට නවා මැසීමේ ක්‍රමය හඳුන්වනු ලබන්නේ,
 (1) පෝරුවාටිය යෙදීම (2) පයිපින් කිරීම (3) මුට්ටුවක් යෙදීම (4) ටේප් ඇල්ලීම
30. ක්විල්ට් කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා මූලික මැහුම් ක්‍රමය වන්නේ,
 (1) නැටි මැස්ම (2) ප්‍රිස්මේන්තු මැස්ම (3) සිහින් නූල් දූවවීම (4) සන්නාලිවාටි මැස්ම
31. කුෂන් කවරයක් නිර්මාණය කිරීමේ දියොදා ගත හැකි අක් සැරසිලි ක්‍රමයකි,
 (1) රේන්ද්‍ර ඇල්ලීම (2) මල් මැසීම (3) ගංචු ඇල්ලීම (4) බොක්කම් ඇල්ලීම
32. නිර්මාණයකින් ඉටුවිය යුතු කාර්යය නිසි පරිදි ඉටු වන සේ සැකසීම, ක්‍රියානුරූපී බව ලෙස දැක්වේ.
 ක්‍රියානුරූපී බව රැකෙන උපාංගයකි,
 (1) මල් සැකසුම (2) තිර රෙදි (3) අත්පිස්නා රෙදිවනස (4) මේස රෙද්ද
33. නූල් ඇදීම දකුණේ සිට වමට ගැටයක් යොදා ආරක්ෂා කරන එකම මැහුම් ක්‍රමය සහ අවසානයේ දී ප්‍රිස්මේන්තු මැස්මක් යොදන මැස්මක් වන්නේ,
 (1) සිහින් නූල් දූවවීම (2) ප්‍රිස්මේන්තු මැස්ම (3) බොරු නූල් ඇදීම (4) සැඟිවාටි මැස්ම
34. නිර්මාණයක් ගොඩනැගීමේ දී තිබිය යුතු කලා මූලිකාංගය නොවන්නේ මින් කුමක් ද?
 (1) හැඩය (2) රේඛා (3) වර්ණය (4) සමානුපාතය

35. රේඛා මගින් විවිධ හැඟීම් ඇති කරයි. උස් බව, දැඩි බව යන හැඟීම් දක්වන රේඛාව වන්නේ,
 (1) තිරස් රේඛා (2) වක්‍ර රේඛා (3) අක්වක් රේඛා (4) සිරස් රේඛා
36. අන්තර් මධ්‍යමික වර්ණවලට උදාහරණයකි,
 (1) නිල් + කොළ - නිල්කොළ (2) රතු + කහ - තැඹිලි
 (3) නිල් + රතු - දම් (4) නිල් + කහ - කොළ
37. ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණය සඳහා යොදා ගන්නා මෝස්තර මූලධර්මයක් වන්නේ,
 (1) රිද්මය (2) රේඛා (3) වර්ණය (4) හැඩය
38. ගෘහීය සම්පත් අතරින් ප්‍රජාපහසුකම් අතරට ගැනෙන සම්පත් වනුයේ,
 (1) පෞද්ගලික පාසල් හා රෝහල් ය. (2) ක්‍රීඩා පිට්ටනි හා මුදල් ය.
 (3) ජලය හා ප්‍රවාහන සේවා ය. (4) පුස්තකාල හා රජයේ පාසල් ය.
39. පවුලට ලැබෙන මූර්ත ආදායම් මාර්ග වනුයේ,
 (1) ගෙවල් කුලී (2) භාණ්ඩ හා සේවා (3) වරිපනම් බදු (4) වැටුප්
40. ගෘහීය අයවැය ලේඛනයක් යනුවෙන් අදහස් වන්නේ,
 (1) තම නිවැසියන් කරන ලද කාර්යයන් සඳහා ගෙවන ලද මුදල් පිළිබඳ සටහනකි.
 (2) නිවැසියන් වියදම් කරන ලද මුදල් පිළිබඳ සටහනකි.
 (3) නිශ්චිත කාල සීමාවක් තුළ පවුලට ලැබිය හැකි ආදායම හා කළ යුතු වියදම් තුලනය කර ගනිමින් සකස් කරන ලද සටහනකි.
 (4) තම නිවැසියන්ට විවිධ මාර්ගවලින් ලැබෙන ආදායම් දැක්වෙන ලිඛිත සටහනකි.



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
අවසාන වාර පරීක්ෂණය 2022
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - II

කාලය පැය 02 යි.

II ශ්‍රේණිය

නම/ විභාග අංකය:

- පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.
- පළමු ප්‍රශ්නයට ලකුණු 20 යි. තෝරා ගන්නා අනෙක් ප්‍රශ්නයකට ලකුණු 10 බැගින් හිමි වේ.

(01) පහත සඳහන් සිද්ධිය අධ්‍යයනය කර දී ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

තමා 22 නැව්වර්ගී යොවනියක වන අතර මව, පියා, ආච්චි සහ සීයා සමඟ සතුටින් ජීවත් වෙයි. ඇයගේ විනෝදාංශය වන්නේ තම නිවසේ කුඩා ගෙවත්තක් පවත්වාගෙන යාමයි. ඊට අමතරව නව නිර්මාණ කළින් නිවස අලංකාර කර ගනියි. තම නිවසේ සම්පත් හඳුනා ගෙන ඒවා නිසි පරිදි සැලසුම් කර සංවිධානය කර ගනිමින් නිවස ප්‍රසන්න පරිසරයක් කිරීමට මහන්සි වේ.

- මෙම පවුල අයත්වන පවුල් වර්ගය නම් කරන්න.
- දෙමව්පියන්ගෙන් දරුවන්ට ඉටුවිය යුතු යුතුකම් දෙකක් ලියන්න.
- ගෙවත්තෙන් ලබා ගන්නා කොළ වර්ගයකින් සකසා ගත හැකි පෝෂණීය පානය ලියන්න.
- එම පානයේ අඩංගු පෝෂණීය ගුණ සඳහන් කරන්න.
- මෙම පවුලේ ඇති මානව සම්පත් දෙකක් ලියන්න.
- මෙම නිවස අලංකාර කර ගැනීමට යොදා ගත හැකි උපාංග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- මෙම උපාංග නිර්මාණයේ දී භාවිත කළ හැකි මූලික මැනුම් ක්‍රමයක් හා විසිතුරු මැනුම් ක්‍රමයක් සඳහන් කරන්න.
- පවුලේ සියළු දෙනා සමඟ එකතුව ආහාර ගැනීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු හොඳ ආහාර පුරුදු දෙකක් ලියන්න.
- තමාගේ සීයා දියවැඩියා රෝගයෙන් පෙළෙන බැවින් ඔහුට උදේ ආහාරයට සුදුසු ආහාර වර්ග දෙකක් ලියන්න.
- ගෙවත්තේ වගා කර ඇති පලතුරු හෝ එළවළුවලින් වර්ග දෙකක් නම් කර එයින් සෑදිය හැකි පරිරක්ෂිත ආහාර දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 2 × 10 = 20)

- (02) (i) ළදරු ඇඳුම් සඳහා යොදා ගන්නා රෙදිවල තිබිය යුතු ගුණාංග තුනක් ලියන්න.
- (ii) උපාංග නිර්මාණයේ දී අනුගමනය කළ යුතු ආරක්ෂක පූර්වෝපා තුනක් ලියන්න.
- (iii) විකර්ණාකාර රෙදි පටියක් කපා මසා ගන්නා අයුරු රූප සටහනක් ඇසුරින් පැහැදිලි කරන්න.

- (03) (i) ආහාර ගැනීමේ දී පිළිපැදිය යුතු මේස නීතිරීති (Table Manners) තුනක් ලියන්න.
- (ii) කාබෝහයිඩ්‍රේට් වර්ගීකරණයට අනුව ඩයිසැකරයිඩ කාණ්ඩයට අයත් සීනි වර්ග තුනක් නම් කරන්න.
- (iii) අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල යන්න හඳුන්වා උදාහරණ දෙකක් ලියන්න.
- (04) (i) ක්ෂීරණ මවකට සුදුසු දිවා ආහාර වේලක බොජුන් පහක් සැලසුම් කරන්න.
- (ii) ආහාර වේල්වල වැඩිපුර මේදය අඩංගු කිරීම සිරුරට අහිතකර ය. සාකච්ඡා කරන්න.
- (iii) පහත සඳහන් ආහාර වර්ග සකස් කිරීමේ දී එහි ගුණාත්මකභාවය රැකගැනීම සඳහා අනුගමනය කළයුතු පියවර සඳහන් කරන්න.
- (අ) පලතුරු සලාදය
- (ආ) මුතුණුවැන්න මැල්ලුම
- (05) (i) (අ) ආහාර නරක්වීම හඳුන්වන්න.
- (ආ) ආහාර නරක්වීම කෙරෙහි බලපාන භෞතික හේතූන් හතරක් සඳහන් කරන්න.
- (ii) පහත සඳහන් උපක්‍රම මූලික වශයෙන් යොදාගෙන පරිරක්ෂණය කරනු ලබන ආහාරය බැගින් නම් කරන්න.
- (අ) වැඩි තාපයක් යෙදීම
- (ආ) පරිරක්ෂණ කාරක යෙදීම
- (iii) අඹ උපයෝගී කරගෙන සකස් කරන පරිරක්ෂිත ආහාරයක් නම් කර එය සකස් කිරීමේ දී සිදුවන ක්‍රියාවලිය ගැලීම් සටහනකින් දක්වන්න.
- (06) (i) “කලා මූලිකාංග” සඳහන් කරන්න.
- (ii) මානව නොවන සම්පත් වර්ගීකරණය කර ඊට උදාහරණ දෙකක් බැගින් සඳහන් කරන්න.
- (iii) නිවාස සැලසුම් කිරීමේ දී “රාශීකරණය” යන්න පැහැදිලි කර එයට උදාහරණ දෙකක් දෙමින් පැහැදිලි කරන්න.
- (07) (i) යොවුන්විය යන්න හඳුන්වන්න.
- (ii) ගර්භනී අවධියේ දී බලපෑම් කළ හැකි අවධානම් සාධක තුනක් පැහැදිලි කරන්න.
- (iii) නව යොවුන් අවධියේ දී දක්නට ලැබෙන ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ හතරක් පැහැදිලි කරන්න.

II ශ්‍රේණිය

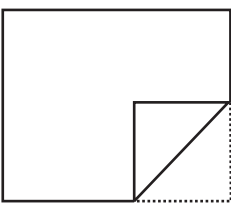
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

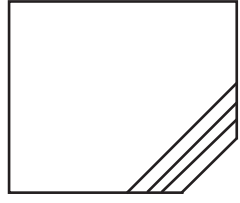
1 -(1) 2 -(2) 3 -(3) 4 -(2) 5 -(4) 6 -(3) 7 -(3) 8 -(4) 9 -(1) 10 -(3)
 11-(2) 12 -(2) 13 -(2) 14 -(4) 15 -(1) 16 -(3) 17 -(4) 18 -(1) 19 -(1) 20 -(3)
 21-(2) 22 -(4) 23 -(3) 24 -(1) 25 -(2) 26 -(1) 27 -(1) 28 -(1) 29 -(1) 30 -(3)
 31-(1) 32 -(3) 33 -(3) 34 -(4) 35 -(4) 36 -(1) 37 -(1) 38 -(4) 39 -(4) 40 -(3)

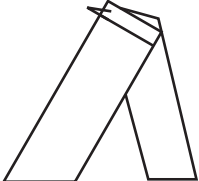
(නිවැරදි පිළිතුරු ලකුණු 01 බැගින් 40 යි.)

II කොටස

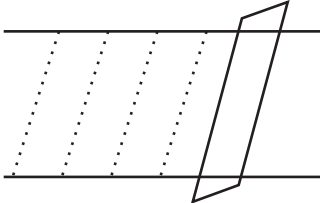
- (01) (1) විස්තෘත පවුල (විස්තාරික පවුල, බද්ධ පවුල)
 (2) ★ හොඳින් අධ්‍යාපනය ලබා දීම. ★ සුදුසු කළ ආවාහ විවාහ සිදුකර දීම.
 ★ සුදුසු කළ දේපළ පවරා දීම.
 (3) කොළ කැඳ
 (4) විටමින් A/ යකඩ / කැල්සියම්
 (5) ශ්‍රමය / කුසලතා / දැනුම යනා දී මානව සම්පත් දෙකක් ලියා තිබීම.
 (6) බිත්ති සැරසිලි / කුෂන් කවර
 (7) ★ මූලික මැනුම් - ප්‍රස්ථාපිත මැස්ම / නූල් ඇඳීම.
 ★ විසිතුරු මැනුම් - දම්වැල් මැස්ම / නැටි මැස්ම / කතිර මැස්ම
 (8) ★ ශබ්ද නොනගින ලෙස ආහාර ගැනීම (තථ නොගැසීම)
 ★ සියළු දෙනා ආහාර ගන්නා තුරු රැඳී සිටීම.
 (9) ★ රතු සහල් බත ★ කුරක්කන් පිට්ටු
 (10) පළතුරු - දිවුල් - ජූම් / පේර - පෙලි (ල. 2 x 10)
- (02) (i) ★ අවශෝෂකතාව ★ සිනිඳු බව හා මෘදු බව
 ★ නිතර සෙදීමට හැකි වීම
 ★ මැදීමේ දී ඉහළ උෂ්ණත්වයට භාජනය කළ හැකි වීම (ල. 03)
 (ii) ★ අතෙන් මහන අවස්ථාවේ දී දිදාලය වැනි උපාංග භාවිත කිරීම.
 ★ අල්පෙනෙති භාවිතයේ දී නැවත ඒ සියල්ල ඇසුරුමෙහි යෙදීම.
 ★ මැසීමෙන් පසු ස්ථානය යථාවත් කර තැබීම. (ල. 03)
- (iii)
- 

පියවර (1)



පියවර (2)
- 

පියවර (3)



පියවර (4)
- (03) (i) ★ සියළු දෙනා එක්ව ආහාර ගැනීම හා එක්ව අවසන් කිරීම.
 ★ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පමණක් බෙදා ගැනීම. ★ කතා නොකර ආහාර ගැනීම.
 ★ ශබ්ද නොනැගෙන ලෙස ආහාර ගැනීම.
 (ii) ★ සුක්‍රෝස් ★ මෝල්ටෝස් ★ ලැක්ටෝස්
 (iii) සිරුර තුළ නිපදවා ගැනීමට නොහැකි එනම් ආහාරවලින්ම ලබා ගත යුතු ඇමැයිනෝ අම්ල අත්‍යාවශ්‍ය ඇමැයිනෝ අම්ල නම් වෙයි.
 උදාහරණ - ලයිසීන්, ලියුසීන්, මෙතියොනීන්
- (04) (i) අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ඇතුළත් වන සේ, ගැලපෙන ලෙස ලියා ඇත්නම් සිසු පිළිතුරට අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.

- (ii) සිරුරේ අවශ්‍යතාවයට වඩා මේදය ලබා ගත් විට ඒවා සිරුර කුළු තැන්පත් වී අහිතකර තත්ත්ව ඇති වේ.

උදාහරණ - අධිරුධිර පීඩනය, හෘද රෝග, දියවැඩියාව, ස්පූලතාවය ආදී තත්ත්වයන්

මේ නිසා සිරුරට වැඩිපුර මේදය ලබා ගැනීම අහිතකර වේ.

- (iii) (අ) පලතුරු සලාදය

★ ආහාරයට ගැනීමට ආසන්නයේ සුදානම් කිරීම.

★ පලතුරු කුඩාවට නොකැපීම.

★ ඔක්සිකරණයට ලක්වන පලතුරු පසුව කැපීම. උදා- කෙසෙල්, ඇපල්

- (ආ) මුකුණුවැන්න මැල්ලුම

★ ඉතා සිහින්ව නොකැපීම.

★ වැඩි වේලාවක් ලිප තබා මැලවීම සිදු නොකිරීම.

★ මලවාගත් පසු දෙහි යුෂ මිශ්‍ර කිරීම.

- (05) (i) (අ) ජීව විද්‍යාත්මක, භෞතික හා රසායනික බලපෑම් නිසා ආහාර ද්‍රව්‍යවල සිදුවන වෙනස්වීම් හේතු කොටගෙන එම ආහාරවල සියළු ලක්ෂණ වෙනස් වී පරිභෝජනයට නුසුදුසු තත්ත්වයට පත්වීම “ආහාර නරක්වීම” නම් වේ.

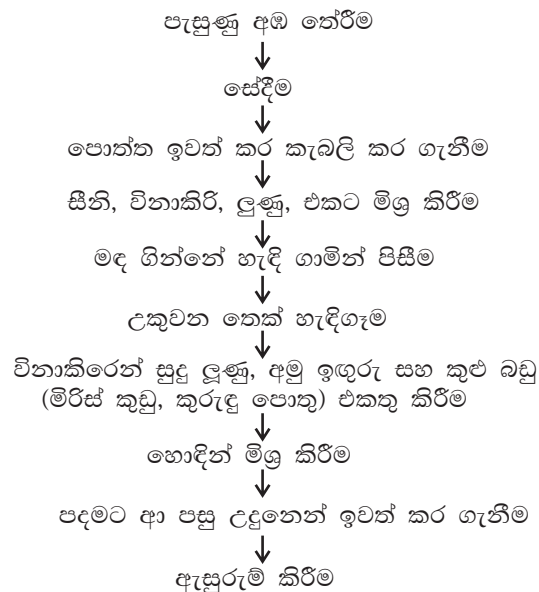
(ආ) පොඩිවීම, තෙරපීම, තැලීම, ආර්ද්‍රතාවය වෙනස් වීම, උෂ්ණත්වය වෙනස් වීම, සිරීම, කැපීම යනාදිය.

- (ii) (අ) වැඩි තාපයක් යෙදීම - කිරි

(ආ) පරිරක්ෂණ කාරක යෙදීම - ජෑම්, සෝස්, ජාඩ් යෙදීම ලුණු දෙහි

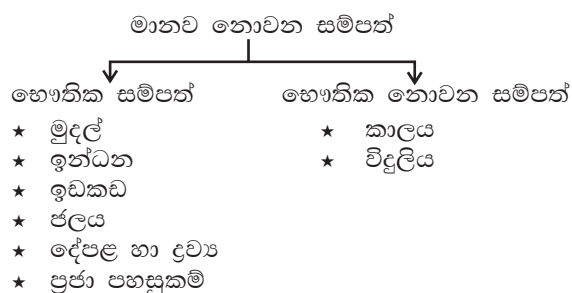
- (iii) අඹ වටිනි, අඹ ජෑම්

අඹ වටිනි



- (06) (i) රේඛා, හැඩය, වර්ණය, වයනය

- (ii)



(iii) රාශීකරණය

අවම ශ්‍රමයක් වැයකර හා උපරිම පහසුකම් සලසා ගත හැකි වන ආකාරයට නිවසේ කොටසේ එකිනෙකට යාබදව ගොනු කිරීම, රාශීකරණය ලෙස හැඳින්වේ.

උදාහරණ - ★ නිදන කාමරවල සිට පහසුවෙන් යාමට හැකිවන සේ ඒ අසලම නාන කාමරය හා වැසිකිලිය පිහිටුවීම.

★ විසිත්ත කාමරයේ කොටසක් කැම කාමරය ලෙස යොදා ගැනීම.

★ මුළුතැන්ගෙය තුළ ගබඩා කාමරය හා කැම කාමරය සඳහා ද ඉඩ වෙන් කිරීම.

(07) (i) යොවුන් අවධිය යනු ළමා වියත් වැඩිහිටි වියත් අතර කාල සීමාවයි.

මෙය කොටස් තුනකට බෙදිය හැකියි.

★ මුල් යොවුන් විය

★ මැද යොවුන් විය

★ පසු යොවුන් විය

(ii) ★ දියවැඩියාව

★ අධිරුධිර පීඩනය

★ ඇදුම

★ සමාජ රෝග

★ මවගේ වයස වැඩි වීම හෝ අඩු වීම. ★ උස අඩු බව

★ සංජානනීය රෝග (තැලිසිමියාව, හිමෝපිලියාව)

(iii) ස්ත්‍රී

★ පියයුරු විශාල වීම

★ උකුල පළල් වීම

★ කටහඬ මිහිරි වීම

★ යෝනි සුව ඇති වීම

★ ලිංගේන්ද්‍රිය අවට සහ කිහිලි අවට රෝම ඇති වීම

★ උස හා බර වැඩිවීම.

පුරුෂ

★ මස්පිඬු වැඩීම

★ උරහිස් පළල් වීම

★ ස්වරාලය ඉදිරියට නෙරා ඒම

★ කටහඬ වෙනස් වීම

★ ශුක්‍ර මෝචනය

★ ලිංගේන්ද්‍රිය විශාල වීම

★ ලිංගේන්ද්‍රිය අවට සහ කිහිලිවල රෝම ඇති වීම

★ රැවුල වැටීම

★ උස හා බර වැඩි වීම