මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය Mathugama Education Zone மத்துகம கல்விக் வலயம் මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය Mathugama Education Zone மத்துகம கல்விக் வலயம்

මතුගම අධ්‍යාපනය කලාපය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2020 මාර්තු

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I	12 ශ්‍රේණිය	කාලය පැය 02 යි.

- අංක 1 -50 තෙක් ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි පිළිතුර තෝරා සපයා ඇති කොටු කඩදාසියේ ලකුණු කරන්න.

01. මිනිසාගේ අවශ්‍යතා අනුව කළමනාකරණය කරනු ලැබූ පරිසරය,
    (i) ප්‍රශස්ත ජීවන පරිසරය යි. (ii) භෞතික ජීවන පරිසරය යි.
    (iii) සමාජ ජීවන පරිසරය යි. (iv) ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරය යි.
    iv) සමාජ ආර්ථික පරිසරය යි.

02. ශ්‍රී ලාංකික නගර නිර්මාණ ශිල්පයේ පැවති දියුණු ඉංජිනේරුමය හා ගෘහ නිර්මාණ ශිල්පීය ලක්ෂණ පහසුවෙන් හඳුනාගත හැකි ස්ථානයකි,
    (i) දළදා මාළිගාව (ii) මහමෙව්නා උයන (iii) රන්මසු උයන
    (iv) යාපහුව (v) සීගිරිය

03. ගොඩනැල්ලක 'සැකැස්ම හා පිහිටීම' තීරණය කරනු ලබන සාධකයක් නොවන්නේ,
    (i) භූ විෂමතාව (ii) සංවහන රටා (iii) දිශානතිය
    (iv) භූමියේ ජලවහන තත්වය (v) භූමියේ ශාක ගහනය

04. නිර්මාණ ශිල්පියා ගේ දැනුම හා අත්දැකීම් පිළිබඳ පරිචය අනුව නව නිර්මාණය පිළිබඳව ඔහු හෝ ඇය තුළ පළමුවෙන්ම චිත්‍රණය වන මානසික සටහන කෙසේ හැඳින්වේ ද?
    (i) දළ සටහන (ii) සංකල්පය (iii) පරිචය
    (iv) මූලික පිටපත (v) සැකසුම

05. තිරස් රේඛා මගින් ඇති කරනු ලබන හැඟීමක් වන්නේ,
    (i) නිශ්චල බව (ii) ප්‍රීතිමත් බව (iii) නොසන්සුන් බව
    (iv) ශක්තිමත් බව (v) ක්‍රියාශීලී බව

06. නිර්මාණකරණයේ මූලධර්ම පමණක් ඇතුළත් වී ඇති පිළිතුර තෝරන්න.
    (i) සමෝධානය, වටිනාකම, තුලනය, ඒකමිතිය,
    (ii) ඒකමිතිය, රිද්මය, අවධාරණය, වර්ණය
    (iii) සමානුපාතික බව, හැඩය, තුලනය, සමෝධානය
    (iv) රිද්මය, අවධාරණය, තුලනය, ඒකමිතිය
    (v) සමෝධානය, වයනය,තුලනය, ඒකමිතිය

07. ශ්‍රී ලංකාවේ භූ දර්ශන නිර්මාණයේ ආරම්භය ලෙස සලකනු ලබන්නේ,

(i) විවිධ වර්ගයේ බිම් ඇතුරුම් වර්ග හා උපාංග සහිත නිවාස ඉදි කිරීමයි.

(ii) වරිච්චි බිත්ති හා පොල් අතු හෝ පිදුරු සෙවිලි කළ වහල සහිත නිවාස සැකසීමයි.

(iii) උළු වහළ සිමෙන්ති ගෙබිම හා ගඩොල් යොදා නිවාස ඉදි කිරීමයි.

(iv) පිඟන් ගඩොල් සහිත ගෙබිම හා ඇස්බැස්ටෝස් සෙවිලි කළ නිවාස ඉදි කිරීමයි.

(v) මැද මිදුලක් සහිත විශාල ප්‍රමාණයේ නිවාස ඉදි කිරීමයි.

08. නූතන සංකල්පයට අනුව ගොඩනැගිලි නිර්මාණයේ දී දැකිය හැකි විශේෂ ලක්ෂණයක් නොවනුයේ,

(i) ගොඩනැගිලි සඳහා කොන්ක්‍රීට් හා වීදුරු භාවිතය.

(ii) වර්ණ භාවිතය අඩුවීම.

(iii) අඩු වියදමකින් සරල නිවාස ඉදි කිරීම.

(iv) ජ්‍යාමිතික හැඩතලවලට මුල් තැන දීම

(v) සංකීර්ණ බව හා කැටයම් භාවිතය

09. විසිත්ත කාමර කිහිපයක් තුළ ''අවධාරණය'' ඇති කිරීම සඳහා ගෙන ඇති පියවර පහත දැක්වේ. මින් නිවැරදි වනුයේ,

(i) දොර සහ ජනෙල් සඳහා එකම වර්ණයේ තිර රෙදි යෙදීම.

(ii) කුඩා විසිත්ත කාමරයක පුටු කට්ටල් දෙකක් තැබීම.

(iii) විශාල විසිත්ත කාමරයක රූපවාහිනිය මත කුඩා මල් සැකසුමක් තැබීම.

(iv) විසිත්ත කාමරයෙහි සෝපාව පිටුපස බිත්තියෙහි විශාල පින්තූරයක් සවි කිරීමය.

(v) කුඩා විසිත්ත කාමරයක උපාංග කිහිපයක් තැබීම ය.

10. හරිත ගොඩනැගිල්ලක් ඉදි කිරීමේ දී අපේක්ෂා කළ නොහැක්කේ,

(i) පුනර්ජනනීය නොවන ශක්ති ප්‍රභව භාවිතා කිරීමයි.

(ii) ජල භාවිතය සීමා කිරීමයි.

(iii) මුදා හරින අපද්‍රව්‍ය සීමා කිරීමයි.

(iv) ශක්ති පරිභෝජනය අවම කිරීමයි.

(v) වැසි ජලය උපරිම වශයෙන් භාවිතා කිරීමයි.

11. කාබෝහයිඩ්‍රේටයක පොදු අණුක සූත්‍රය වන්නේ,

(i) $(C_6H_{12}O_6)n$ (ii) $C_{12}H_{24}O_{12}$ (iii) $C_6H_{12}O_{11}$

(iv) $C_6H_{12}O_6$ (v) $C_{12}H_{22}O_{11}$

12. ශරීරය තුළ ප්‍රෝටීන පිරිමැසීමට යොදා ගන්නා පෝෂ්‍ය පදාර්ථය වන්නේ,

(i) මේදය (ii) ඛණිජ ලවණ (iii) ජලය

(iv) කාබෝහයිඩ්‍රේට (v) විටමින්

13. සුඩෑන් III ද්‍රාවණය දමා හඳුනාගන්නා පෝෂ්‍ය පදාර්ථය වනුයේ,

(i) මේදය (ii) ප්‍රෝටීන (iii) ඛණිජ ලවණ

(iv) විටමින් (v) ජලය

14. ග්ලූකෝසු අණු 1 ක් හා ගැලැක්ටෝස් අණු 1ක් සම්බන්ධ වීමෙන් සෑදෙන ඩයි සැකරයිඩයකි.

(i) මෝල්ටෝස් (ii) ලැක්ටෝස් (iii) සුක්‍රෝස්

(iv) ෆෲක්ටෝස් (v) මේ කිසිවක් නොවේ.

15. ග්ලයිකෝජන් යනු,

(i) තන්තු විශේෂයකි. (ii) මේද අම්ලයකි.

(iii) ලිපෝ පෝටීනයකි. (iv) අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ලයකි.

(v) සංචිත ඉන්ධනයකි.

16. ඇමයිනෝ අම්ලය අතුරින් සරලම ඇමයිනෝ අම්ලය වන්නේ,

(i) ලියුසීන්ය (ii) ග්ලයිසීන්ය (iii) වැලින්ය

(iv) සෙරීන්ය (v) ලයිසීන්ය.

17. ලිපිඩ,

(i) ක්ලෝරොෆෝම්වල දිය වේ. (ii) මධ්‍යසාරයේ දිය වේ.

(iii) ඊතර්වල දියවේ. (iv) කාබනික ද්‍රව්‍යවල දියවේ.

(v) ජලයේ දිය නොවේ.

18. ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය බහු අසංතෘප්ත ඔමේගා 3 මේද අම්ලයක් වන ලිනොලෙනික් අම්ලය අඩංගු ආහාරයක් වනුයේ.

(i) රටකජු තෙල් (ii) පොල්තෙල් (iii) ඔලිව් තෙල්

(iv) පාම් තෙල් (v) මාළු තෙල්

19. ආහාර කර්මාන්තයේ දී ප්‍රතිඔක්සි කාරකයක් ලෙස භාවිතා වන විටමිනය කුමක්ද?

(i) A (ii) B (iii) K (iv) D (v) E

20. ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිපුරම ඌනතා ලක්ෂණ පෙන්වන ක්ෂුද්‍ර පෝෂක නිවැරදිව දක්වා ඇති පිළිතුර වන්නේ,

(i) යකඩ, අයඩින්, විටමින් A (ii) අයඩින්, කැල්සියම්, විටමින් A

(iii) යකඩ, කැල්සියම්, විටමින් A (iv) අයඩින්, කැල්සියම්, විටමින් B

(v) යකඩ, අයඩින්, විටමින් B

21. BMI අගය 30ට වැඩි පුද්ගලයෙකු සම්බන්දයෙන් ගත හැකි නිගමනය නම්,

(i) උසට සරිලන බරක් ඇත. (ii) උසට සරිලන බරක් නැත.

(iii) ස්ථූලතාවයෙන් පෙළෙයි. (iv) උසට අනුව බර වැඩිය.

(v) උස හා බර නියමිත පරිදි ඇත.

22. කාලීන මන්දපෝෂණයෙහි ප්‍රතිඵලයක් වන්නේ,

(i) උසට සරිලන බරක් නොමැති විමයි. (ii) වයසට සරිලන උස නොමැතිවීමයි.

(iii) උදරය ඉදිරියට නෙරා ඒමයි. (iv) රක්තහීනතාවය ඇති වීමයි.

(v) ඉදිමාවයි.

23. ක්වෝෂියෝකෝර් හා මැරස්මස් යනු,

(i) උග්‍ර තීව්‍ර මන්දපෝෂණයේ ප්‍රධාන ආකාර දෙකකි.

(ii) මන්දපෝෂණය බෙදෙන ප්‍රධාන ආකාර දෙකකි.

(iii) අධි පෝෂණයට ඇතුළත් ප්‍රධාන රෝග දෙකයි.

(iv) තීව්‍ර මන්දපෝෂණයේ ප්‍රධාන ආකාර දෙකකි.

(v) ඌනතා රෝග බෙදෙන ප්‍රධාන ආකාර දෙකකි.

24. ශ්‍රී ලංකාවේ යකඩ ඌනතාවයෙන් පෙළෙන වයස අවුරුදු 5 අඩු දරුවන්ගේ ප්‍රතිශතය,

(i) 15% කි. (ii) 20% කි. (iii) 25% කි.

(iv) 10% කි. (v) 35% කි.

25. ආහාරවල යකඩ අඩංගු ආකාර දෙක වන්නේ,

(i) හිම් යකඩ හා අයන ලෙස (ii) ෆොරස් සහ හීම් යකඩ ලෙස

(iii) අයන හා හීම් නොවන යකඩ ලෙස (iv) හීම් යකඩ හා හීම් නොවන යකඩ ලෙස

(v) හීම් නොවන යකඩ සහ ෆෙරස් ලෙස

26. වයස්ගත වීමේ දී ඇති වන අස්ථි ක්ෂීණතාවය හඳුන්වන තවත් නමකි.

(i) ඔස්ටියෝ මැලේෂියා (ii) රිකට්ස්

(iii) අස්ථි විකෘති රෝගය (iv) අස්ථි මාර්දවය

(v) ඔස්ටියෝ පොරෝසිස්

27. පෝෂණ ගැටළු හා දුෂ්පෝසණය වැලැක්වීමට සම්බන්ධවන රාජ්‍ය නොවන සංවිධානයකි.

(i) කෘෂිකර්ම අමාත්‍යංශය (ii) ආහාර හා කෘෂිකර්ම සංවිධානය

(iii) සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශය (iv) වෛද්‍ය පර්යේෂණ ආයතනය

(v) පෝෂණවේදීන්ගේ සංගමය

28. ආහාර පිරමීඩයට අනුව දිනපතා එක්කර ගත යුතු එළවළු ප්‍රමාණය,

(i) 3-5 අතර (ii) 6-11 අතර (iii) 2-3 අතර

(iv) 1-2 අතර (v) 2-4 අතර

29. ''පෝෂණ පිගාන'' යන සංකල්පය ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දුන්නේ,

(i) 2011 දී (ii) 2015 දී (iii) 2004 දී

(iv) 2008 දී (v) 1988 දී

30. ශ්‍රී ලංකාවේ දක්නට ලැබෙන ප්‍රධාන බෝ නොවන රෝගී තත්වයක් වනුයේ,

(i) ඩෙංගු (ii) හෘදයාබාධ (iii) ජලභීතිකාව

(iv) ආතරයිටීස් (v) මන්දපෝෂණය

31. සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකුගේ නිරහාර අවස්ථාවේ රුධිරය 100ml ක පැවතිය යුතු ග්ලූකෝස් මට්ටම වනුයේ,

(i) 80 - 110 mg අතර (ii) 80 - 120 mg අතර

(iii) 70 - 110 mg අතර (iv) 60 - 120 mg අතර

(v) 70 - 130 mg අතර

32. 150cm උස 62kg ක් බර පුද්ගලයෙකුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයෙහි අගය වනුයේ,

(i) 18.5 කි (ii) 20.5 කි. (iii) 22.5 කි.

(iv) 27.5 කි. (v) 30.5 කි.

33. බෝ නොවන රෝග සම්බන්ධව සිසුවකු විසින් ලියන ලද කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

A - ගොත ගැසීම B - පපුවේ දැවිල්ල C - උදරය නෙරා ඒම

D - ශරීරයේ අංශයක් පණ නැති වීම E - ඔක්කාරය

මේ අතරින් ආඝාතයේ රෝග ලක්ෂණ පමණක් අන්තර්ගත පිළිතුර වනුයේ,

(i) A හා B ය. (ii) A හා C ය. (iii) C හා E ය.

(iv) D හා E ය. (v) A හා D ය.

34. හෘද රෝගියෙකු සඳහා වඩාත් සුදුසු උදෑසන ආහාර වේලකි.

(i) කුරක්කන් මිශ්‍ර ඉඳිආප්ප, කුකුල්මස් ව්‍යංජනය, කට්ට සම්බෝලය

(ii) බත්, අල කරිය, මාළු බැදුම, වම්බොටු මෝජු, පපඩම්

(iii) එළවළු මිශ්‍ර නූඩ්ලස්, බිත්තර කිරි හොදි, පොල් සම්බෝලය

(iv) කුරක්කන් මිශ්‍ර ඉඳි ආප්ප මිරිසට පිසූ මාළු පෙති 1 ක් දියකිරෙන් පිසූ පරිප්පු ව්‍යංජනයක්

(v) ටෝස්ට් කරන ලද පාන්, තම්බන ලද එළවළු, මාළු පෙති 1ක්

35. මුළුතැන්ගෙයි තුල දී සිදු විය හැකි අනතුරක් නොවන්නේ,

(i) පිළිස්සීම (ii) කැපීම (iii) ලිස්සා වැටීම

(iv) විදුලි සැර වැදීම (v) ජලයේ ගිලීම

36. අධිශීතකරණයේ -18^0C උෂ්ණත්වයේ ගබඩා කළ යුතු ආහාර වර්ග පමණක් ඇතුළත් පිළිතුර වනුයේ,

(i) එළවළු, පළතුරු, මාළු, ජෙලි (ii) මස්, මාළු, අයිස්ක්‍රීම්, සමහර පිසූ ආහාර

(iii) මස්, මාළු, කිරි, බිත්තර (iv) අයිස්ක්‍රීම්, චීස්, පළතුරු, ජෙලි

(v) මාෂ බෝග, ධාන්‍ය චොකලට්, මාළු

37. ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී (සැකසීමේ දී) යොදා ගත හැකි අම්ලකාරක පමණක් ඇතුළත් පිළිතුර වනුයේ,

(i) බිත්තර කහ මඳ, යීස්ට්, සැකරින්, ඉඟුරු

(ii) විනාකිරි, දෙහි, කරපිංචා, ඔරිගානෝ

(iii) ගොරකා, දෙහි, සියඹලා, විනාකිරි

(iv) ලෙසිතීන්, ප්‍රොපිලීන්, ග්ලයිකෝල්, සැකරින්

(v) පෙරුම්කායම්, දෙහි, පොල්කිරි, ඉඟුරු

38. ගැඹුරු තෙල් බැදීම හා සම්බන්ධ සාවද්‍ය ප්‍රකාශය වනුයේ,

(i) ඉතා ඉහළ උෂ්ණත්වයක පිසීම සිදු වේ.

(ii) තාප සංක්‍රමණය සංවහනය මගින් සිදු වේ.

(iii) විටමින් සුළු වශයෙන් විනාශවීම සිදු වේ.

(iv) පිසීමේ දී අඳුරු පැහැ ගැන්වීමක් සිදු වේ.

(v) පිසීම සඳහා අසංතෘප්ත මේද යෝග්‍ය වේ.

39. ආහාර විෂ වීමට බලපාන සාධකයක් නොවනුයේ,

(i) ක්ෂුද්‍රජීවීන් (ii) පරපෝෂිතයන්

(iii) රසායනික ද්‍රව්‍ය මුසුවීම (iv) ඔක්සිකරණය

(v) අධිසංවේදී බව

40. ආහාරවලට එක් කරන ආකලන අතුරින් මෘදු කාරකයක් වන්නේ,

(i) පෙරුම්කායම් (ii) පොල් කිරි (iii) එමයිල් ඇසිටේට්

(iv) ලුණු (v) ලෙසිතීන්

41. කෘතිම රසකාරකයක් ලෙස බහුලව භාවිතා වන ද්‍රව්‍යයකි.

(i) ලෙසිතීන් (ii) ඒමයිල් ඇසිටේට්

(iii) ඊතයිල් බියුරේට් (iv) මොනොසෝඩියම් ග්ලූකොමේට්

(v) සෝඩියම් නයිට්‍රේට්

42. මුස්ලිම්, දමිළ, විශේෂ උත්සව අවස්ථාවන් සඳහා එක් කළ හැකි ආහාර ඇතුළත් කාණ්ඩය වන්නේ,

(i) පොංගල් බත්, ආස්මී, අච්චාරු, වටලප්පම්

(ii) බිරියානි, ගුලාබ් ජාබුන්, මස්කට්, වටලප්පම්

(iii) තෝසේ, වටලප්පම්, කැවුම්, ආස්මී

(iv) එළවළු බත්, කැවුම්, වටලප්පම්, වඩේ

(v) කහබත්, බූන්දි, අළුවා, වටලප්පම්

43. ආහාර පිසීමේදී යොදා ගන්නා කුළුබඩු මිශ්‍රණ සකස් කිරීමේදී භාවිතා කරනු ලබන ප්‍රධාන අමුද්‍රව්‍ය වනුයේ,

(i) කහ, සූදුරු, ගම්මිරිස් (ii) සූදුරු, කොත්තමල්ලි, ගම්මිරිස්

(iii) මාදුරු, කොත්තමල්ලි, කහ (iv) මාදුරු, ගම්මිරිස්, කුරුඳු

(v) සූදුරු, මාදුරු, කොත්තමල්ලි

44. ආහාර විෂවීම සිදු කරන අහිතකර ක්ෂුද්‍රජීවීන් පමණක් ඇතුළත් කාණ්ඩය,

(i) සැල්මොනෙල්ලා, යීස්ට්, ඊකොලයි

(ii) ඊකොලොය, ෂිගෙල්ලා, යීස්ට්

(iii) ඊකොලයි, සැල්මොනැල්ලා, ක්ලෝස්ට්‍රිඩියම්

(iv) ක්ලොස්ට්‍රිඩියම්, යීස්ට්, සැල්මොනෙල්ලා

(v) සැල්මොනෙල්ලා, ඊ කොලයි, ලැක්ටෝ බැසිලස් බල්ගරිකස්

45. ස්ටූ කිරීම හා හැලියේ ටෝස්ට් කිරීම යන පිසීමේ ක්‍රම 2 හි සංකලනයෙන් නිර්මාණය වූ පිසීමේ ක්‍රමයයි.

(i) බැදීම (ii) ස්ටූ කිරීම (iii) බ්‍රේස්ට් කිරීම

(iv) රෝස්ට් කිරීම (v) ග්‍රිල් කිරීම

46. ආහාරයේ, රසය, සුවඳ, ගුණය උපරිම වශයෙන් රස විඳිය හැකි ආකාරයට සිදු කරනු ලබන පිසීමේ ක්‍රමය වන්නේ,

(i) තැම්බීම (ii) බ්‍රේස්ට් කිරීම

(iii) හුමාලයෙන් තැම්බීම (iv) ස්ටූ කිරීම

(v) පැසක් තුළ බහා පිස ගැනීමයි.

47. ෂූ පේස්ට්‍රිය භාවිතා කර සාදනු ලබන සුළු කෑම වර්ගයක් වන්නේ,

(i) ඉක්ලෙයාර්ස් (ii) පේස්ට්‍රි බාස්කට් (iii) පැටිස්

(iv) හොඩ්ඩෝග් (v) මාළුපාන්

48. බීට්රූට්වල රතුපැහැය ඇති කරන වර්ණකය වන්නේ,

(i) කැරොටීන්ය. (ii) ෆීනෝලය.

(iii) ක්ලොරොෆිල්ය (iv) ලයිකොපීන්ය

(v) ඇන්තොසයනින්

49. නත්තල් උත්සවය අවස්ථාවක් සඳහා වඩාත් යෝග්‍ය ආහාරය කුමක් ද?

(i) කිරිබත් (ii) ගුලාබ්ජාමුන් (iii) පෝංගල්බත්

(iv) නාසිගුරාන් (v) ඉඹුල් කිරිබත්

50. ද්‍රාව්‍ය තන්තු මගින් සිරුරට වැඩිපුර අවශෝෂණය කර ගන්නා ඛණිජ වර්ග 2 කි.

(i) කැල්සියම් හා මැග්නීසියම් (ii) යකඩ හා කැල්සියම්

(iii) මැග්නීසියම් හා සින්ක් (iv) ෆොස්පරස් හා අයඩින්

(v) සින්ක් හා කොපර්

12 ශ්‍රේණිය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - පිළිතුරු පත්‍රය

1.	2	26.	5
2.	5	27.	2
3.	5	28.	1
4.	2	29.	2
5.	1	30.	2
6.	4	31.	3
7.	2	32.	4
8.	5	33.	5
9.	4	34.	4
10.	1	35.	5
11.	4	36.	2
12.	4	37.	3
13.	1	38.	3
14.	2	39.	4
15.	4	40.	1
16.	2	41.	4
17.	5	42.	2
18.	5	43.	5
19.	5	44.	3
20.	1	45.	3
21.	3	46.	5
22.	1	47.	1
23.	1	48.	5
24.	3	49.	4
25.	4	50.	1

මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II	12 ශ්‍රේණිය	කාලය : පැය 03 යි

- ❖ ප්‍රශ්න 08 කින් සමන්විත වේ.
- ❖ පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්යය වේ. පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 06 කට පිළිතුරු සැපයිය යුතුය.

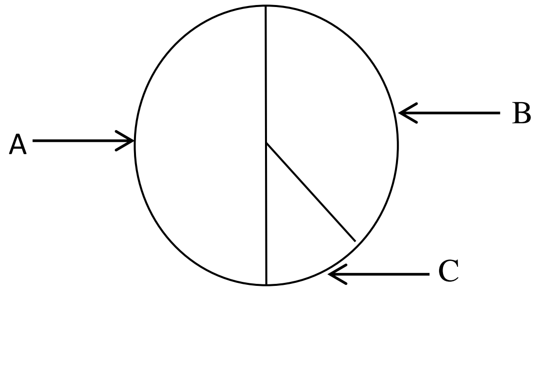
01)

i. ප්‍රශස්ත ජීවන පරිසරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
ii. නිර්මාණකරණයේ මූලිකාංග දක්වන්න.
iii. අන්තර් මාධ්‍යමික වර්ණයන්ට උදාහරණ 2 ක් දක්වන්න.
iv. නගර අලංකරණයේදී භාවිතා කළ හැකි අංග 4 ක් දක්වන්න.
v. ''කාබෝහයිඩ්‍රේට්'' යන්න නිර්වචනය කරන්න.
vi. අත්‍යාවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල වර්ග 4 ක් සඳහන් කරන්න.
vii. සංතෘප්ත හා අසංතෘප්ත මේද අම්ල අතර ඇති වෙනස්කම කුමක්ද?
viii. ආහාරමය සංඝටකයක් ලෙස ජලයෙන් ඇති ප්‍රයෝජන 2 ක් දක්වන්න.
ix. ප්‍රෝටීන සඳහා බයියුරේට් පරීක්ෂාව සිදුකරන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
x. අයඩීන් පෝෂකයේ වැදගත්කම හා අඩංගු ආහාර සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 2 x 10 = 20)

02)

i. ආහාර පිරමීඩයේ ඇතුළත් කර ඇති ආහාර කාණ්ඩ සඳහන් කරන්න (ල.06)
ii. පෝෂණ වගුවේ පෝෂණමය අගයන් දක්වා ඇත්තේ කෙසේද? (ල.02)
iii. ආහාර පිරමීඩයේ කාබොහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාර පහළම කාණ්ඩයේත් සීනි හා මේදය ඉහළම කාණ්ඩයේත් දැක්වීමට හේතු සඳහන් කරන්න. (ල.03)
iv. '' බොජුන්පතක් '' යන්න කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ල.02)
v. ආහාර පිරමීඩයට අනුව ඔබේ ආහාර පිඟාන සකස් විය යුතු ආකාරය පහත දැක්වේ. A,B,C අක්ෂරයන්හි තිබිය යුතු ආහාර සඳහන් කරන්න.



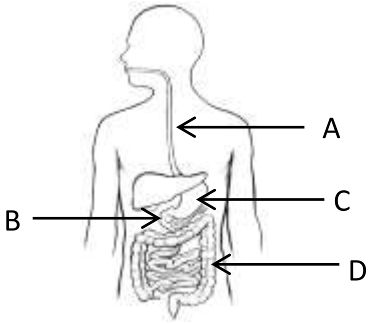
A -

B -

C (ල.03)

03)

i. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ A,B,C,D වලින් දැක්වෙන කොටස් නම් කරන්න. (ල.04)



ii. ඉහත නම් කරන ලද A,B,C,D කොටස් වලින් කෙරෙන කාර්යය බැගින් සඳහන් කරන්න. (ල.04)

iii. ලිපිඩ ජීර්ණය කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න. (ල.03)

iv. ශරීරයට විටමින් හා ඛනිජ ලවණ අවශෝෂණය වැඩි කරන සාධක 2 ක් හා අවශෝෂණය අඩු කරන සාධක 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.04)

v. බේටය නිපදවීමට උදව් වන බේට ග්‍රන්ථි ක් සඳහන් කරන්න. (ල.01)

04)

i. අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණය යන්න පැහැදිලි කරන්න. (ල.03)

ii. නාගරික පරිසරයක තිබිය යුතු පොදු ලක්ෂණ 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.03)

iii. නගර නිර්මාණයේ දී තිබිය යුතු අත්‍යාවශ්‍ය යටිතල පහසුකම් 4 ක් හඳුන්වන්න (ල.02)

iv. නිර්මාණකරණයේදී යොදාගත හැකි උපයෝගීතා සාධක 4 ක් දක්වන්න. (ල.04)

v. බාහිර අවකාශ නිර්මාණකරණයේ දී සැලකිය යුතු සාධක 4 ක් දක්වන්න. (ල.04)

05)

i. සංස්කෘතික හා විශේෂ උත්සව අවස්ථා සඳහා උදාහරණ 3 බැගින් වෙන වෙනම ලියන්න. (ල.03)

ii. පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ ආරාධිත අමුත්තන් සඳහා උදෑසන තේ පැන් සංග්‍රහයක් පැවැත්වීමට උසස් පෙළ ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව විෂයය හදාරන සිසුවියන්ට පැවරී ඇත. ඒ අනුව කෑම මේසයට සුදුසු බොජුන්පතක් සැලසුම් කරන්න. (ල.04)

iii. ඔබ සඳහන් කරන ලද ආහාර වර්ග අතරින් එක් ආහාරයක් සැකසීමට අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය සඳහන් කර සාදා ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. (ල.05)

iv. විශේෂ උත්සව අවස්ථා වලදී බොජුන්පත් සැලසුම් කිරීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු 4 ක් දක්වන්න. (ල.04)

06)

i. ශ්‍රී ලංකාවේ දක්නට ලැබෙන බෝ නොවන රෝග 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.03)

ii. ලංකාවේ වැඩි වශයෙන් දක්නට ලැබෙන දියවැඩියා රෝගය පාලනය කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග සඳහන් කරන්න. (ල.04)

iii. දියවැඩියා රෝගියෙකුට සුදුසු දිවා ආහාර වේලක් සැලසුම් කරන්න. (ල.04)

iv. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය මනින සූත්‍රය දක්වන්න. (ල.02)

v. ස්ථූලතාවය ඇතිවීමට බලපාන හේතු 3 ක් දක්වන්න. (ල.03)

07)

i. දුෂ්පෝෂණය හඳුන්වන්න. (ල.04)

ii. මන්ද පෝෂණය හා අධි පෝෂණය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න (ල.04)

iii. යකඩ අඩුවීමෙන් ඇතිවිය හැකි ඌනතා තත්ත්වයන් 3 ක් පැහැදිලි කරන්න (ල.03)

iv. විටමින් A ඌනතා ලක්ෂණ 3 ක් සඳහන් කරන්න (ල.03)

v. දුෂ්පෝෂණය ඇතිවීමට බලපාන කරුණු 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.02)

08) පහත සඳහන් මාතෘකා යටතේ කෙටි සටහන් ලියන්න.

i. ආහාර පිසීමේදී තිබිය යුතු පෞද්ගලික පවිත්‍රතාව
ii. ආහාර විෂ වීමට බලපාන සාධක
iii. ආහාර වලට යොදා ගන්නා ආකලන
iv. මේදය භාවිතයෙන් කෑම පිසගැනීම