

අවසාන වාර පරීක්ෂණය 2022

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

10 ශ්‍රේණිය

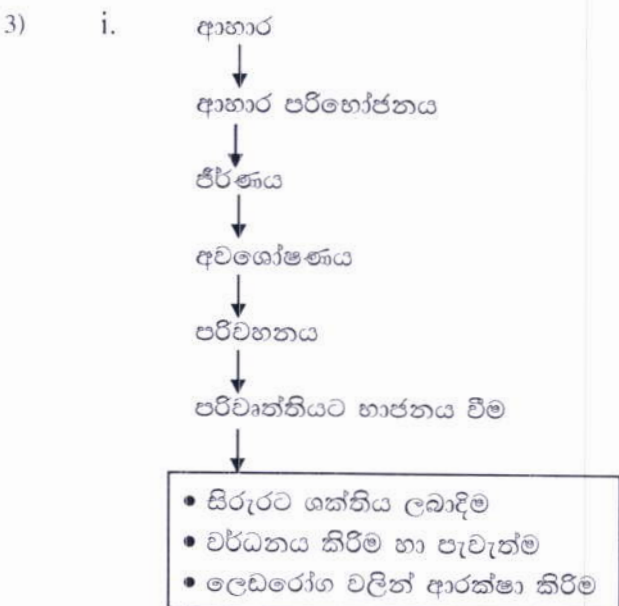
I පත්‍රය - පිළිතුරු

- 1) විස්තාරික පවුල
- 2) තම පරපුර රැක ගැනීම
- 3) විලියම් ගිල්බ්‍රන්
- 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 ජුල් 34
- 12) බාර්ලි, තිරිගු, ඕටිස්
- 13) සෙලියුලෝස් හා හෙමි සෙලියුලෝස්
- 14) පේෂි හා අක්මාව තුළය
- 15) ඇමයිනෝ අම්ල ලෙස
- 16) කුඩා අවධියේදීය
- 17) සහල්
- 18) ප්‍රෝටීන්
- 19) සයනොකොබැලමින්
- 20) විටමින් E
- 21) පිකුදු, 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) $7^{\circ}\text{C} - 10^{\circ}\text{C}$
- 26) ආර්ද්‍රතාව පාලනයට
- 27) ජූලියන් ක්‍රමයට
- 28) ස්ට්‍රි කිරීම
- 29) පෙරදිග මුස්ලිම් සංස්කෘතියට
- 30) බැක්ටීරියා
- 31) ජීවානුහරණය
- 32) නිවු මන්දපෝෂණය
- 33) විටමින් A
- 34) අයඩින්
- 35) තුල් අැදීම
- 36) රැමි
- 37) කපු
- 38) පැනලි මූට්ටුව
- 39) අවු 10 - 24 දක්වා කාලය
- 40) ෆැලෝපියා නාලය

අවසාන වාර පරීක්ෂණය 2022
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව
II පත්‍රය - පිළිතුරු

- 1) i. කැන්ලික් ගේ හොක් පැවොලුයි
- ii. ප්‍රාථමික පවුල
සමීප පවුල
ඒකීය පවුල
මූලික පවුල
අණු පවුල
- iii. ආරම්භක අවධිය
වර්ධක අවධිය
සංකෝචන අවධිය

- 2) i. මූල්‍යමය පහසුකම් හුමියේ ස්වභාවය ඔප්පුවෙහි නිරවුල් බව යටිතල පහසුකම් අවට පරිසරය
- ii. ඉම්පිරියල් මිනුම් ඒකක - අගල් අඩි ආදී වශයෙන් මෙට්‍රික් මිනුම් ඒකක - සෙන්ටි මීටර්, මීටර් ආදී වශයෙන්
- iii. A - දෙපියන් දොර B - දොර
C - ජනේලය D - ෆැන් ලයිට්



- ii. මාෂබෝග ලබාගන්නේ රනිල කුලයට අයත් ශාක වලිනි. පියළි දෙකක් සහිත ඇට වර්ග මාෂ බෝග ලෙස හඳුන්වයි. උදා :- මුං, කවුපි, පරිප්පු
රනිල බෝග යනු පියළි 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 කාර්යයක් ඉටු කරන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ

උදාහරණ :- බිනිජ, විටමින්

- 4) i. ලයිසීන්, ලියුසීන්, අයිසොලියුසීන්, මෙතියොනීන්, ෆීනයිල් ඇලනීන්, ත්‍රියොනීන්, ට්‍රිප්‍රොෆැන්, වැලීන්. හිස්ටිඩීන්, ආර්ජිනීන්
- ii. රෙටිනෝල් (සන්ච) :- පිකුදු, කිරි,බිත්තර කහ මද, බටර්, මාළු, මෝර තෙල්
 බිටාකැරොටීන් (ශාක) :- කහ පැහැති එළවළු/ කැරට්, වට්ටක්කා
 කහ පැහැති පලතුරු/ අඹ, ගස්ලඳු, ලාවුළු
- iii. අස්ථි විකෘති රෝගය
 ඔස්ටියෝමැලේෂියා
 බස්ටියෝපොරෝසිස්

- 5) i. පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ විවිධ පෝෂණ අවශ්‍යතා
 පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ රුචිකත්වය
 විවිධත්වයකින් යුතුව ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීම
 ආහාර පිළියෙල කිරීමට අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය සපයා ගැනීමේ පහසුව
 පවුලේ ආදායමට ගැලපෙන පරිදි ආහාර වේලේ 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 ඒකාකාරීව පැතිර නැත.
- iii. උෂ්ණත්වය, ආර්ද්‍රතාව, ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්
 ආහාර කුල 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
සන 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
අතිවිෂාදන 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 වේප 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 ඇඳ ඇරීම සඳහා

- i. රෙද්දෙහි විකර්ණය ඔස්සේ දෙකෙළවර අදිමින් ඇඳය ඉවත් කර ඉස්ත්‍රික්ක කිරීම
- ii. රෙද්දි 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 දැක්විය හැකිය.