

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I, II
11 ශ්‍රේණිය
පිළිතුරු පත්‍රය

01. (1)	11. (4)	21. (3)	31. (4)
02. (3)	12. (4)	22. (3)	32. (1)
03. (4)	13. (1)	23. (3)	33. (4)
04. (1)	14. (3)	24. (4)	34. (3)
05. (3)	15. (2)	25. (4)	35. (4)
06. (1)	16. (4)	26. (1)	36. (4)
07. (3)	17. (1)	27. (3)	37. (2)
08. (3)	18. (3)	28. (3)	38. (4)
09. (1)	19. (2)	29. (4)	39. (2)
10. (1)	20. (4)	30. (3)	40. (1)

ගෘහ විද්‍යාව II කොටස

11 ශ්‍රේණිය පිළිතුරු පත්‍රය

01. (i) විස්තෘත පවුල, සංයුක්ත පවුල, විස්තාරණ පවුල, බද්ධ පවුල, ව්‍යාප්ත පවුල.
 (ii) ප්‍රොටීන් අවශ්‍යතාව, ශක්ති අවශ්‍යතාව , කැල්සියම්, යකඩ, සින්ක්, බී කාණ්ඩයේ විටමින්.
 (iii) සමබල, පෝෂදායී ආහාරයක්. (සිසු පිළිතුර අනුව ,කුණු ,බා දෙන්න.)
 (iv) මුල් ළමා අවධිය, යොවුන් අවධිය, මහළු අවධිය.
 (v) වර්ණය, වයනය, රසය, සුවඳ.
 (vi)
 - නැවුම් එළවළු පලතුරු ලබා ගැනීමට හැකිවීම.
 - වස විස වලින් තොර එළවළු පලතුරු ලබාගත හැකිවීම.
 - අමතර ආදායම් මාර්ගයක් වීම.
 - මානසික තෘප්තියක් ලැබීම.
 - ගෙවත්ත ක්‍රමානුකූලව සකස් වීම.
 (vii) සිසු පිළිතුර අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.
 (viii)
 - පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ මානසික තෘප්තිය,සමගිය සහ සහයෝගය වැඩිදියුණු කිරීමට උපකාරී වේ.
 - සියලු සාමාජිකයන් එකතු වන නිසා ඉදිරි දවසේ වැඩ සැලසුම් කර ගැනීමට හැකිවීම හැකි වීම හා කාර්යයන් බෙදා ගැනීම.
 - සතුටු සාමිවියේ යෙදෙමින් දවසේ සිදුවීම් පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීමට හැකිවීම හා නිවැරදි තීරණ තීන්දු ගැනීමට පහසු වීම.
 (ix) ආහාර නරක් වීමට බලපාන අභ්‍යන්තර හා බාහිර බලපෑම් පාලනය කිරීමෙන් ආහාර නරක් වීම පාලනය කිරීම ආහාර පරිරක්ෂණය වේ.
 (x)
 - පවුලේ අවශ්‍යතා හා අපේක්ෂා ඉටුවීම.
 - පවුලේ සාමාජිකයන් තෘප්තිමත් වීම.
 - අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධය ලබා ගැනීම.
 - පවුලේ සමගිය සහ සහයෝගීතාවය ඇතිවීම.
 - එකිනෙකාට ගරු කිරීම.

(ල. 2 × 10 = 20)

02. (i) මහා පෝෂක වලට අමතරව සිරුරට ඉතා වැදගත් කෘති ඉටු කරන ආහාර වේලෙහි කුඩා ප්‍රමාණයන්ගෙන් අඩංගු විය වියයුතු පෝෂක ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ලෙස හැඳින්වේ. (හැඳින්වීමට 1)

මහා බනිජ
 කැල්සියම්, පොස්පරස්, සල්ෆර්, සෝඩියම්, පොටෑසියම්, ක්ලරයිඩ්, මැග්නීසියම්. (නම් කිරීමට 2)
(මුළු ල. 3)

- (ii) මිනිස් සිරුරට පහසුවෙන් අවශෝෂණය කර ගැනීමට හැකි වන ආකාරයට පරිභෝජනය කරනු ලබන ආහාරවල අඩංගු සංකීර්ණ පෝෂක සංඝටක එන්සයිමීය ප්‍රතික්‍රියා මගින් සරල තත්ත්ව වලට ජලවිච්ඡේදනය වීමේ ක්‍රියාවලියයි. (පැහැදිලි කිරීමට 1)

ජීරණය යුෂ ශ්‍රාවය කරන ඉන්ද්‍රියන්
 බඩට ග්‍රන්ථි
 අග්නියාසය
 අක්මාව (නම් කිරීමට 2)
(මුළු ල. 3)

- (iii) බන් - තැම්බීම
 භාල්මැස්සන් බැඳුම - තෙල් ස්වල්පයක් දමා බැඳීම
 බෝංචි වැංජනය - තැම්බීම
 අල වැංජනය - තැම්බීම
 බටු තෙල් දමා - නොගැඹුරු තෙලේ බැඳීම
 කැරටි සම්බෝලය - තැම්බීම
 පපඩම් - ගැඹුරු තෙලේ බැඳීම
 වටලප්පන් - උඳු වාෂ්පෙන් තැම්බීම/ පීඩනයෙන් පිසීම/ බේක් කිරීම (උ. $\frac{1}{2} \times 8$)
 (මුළු උ. 4)

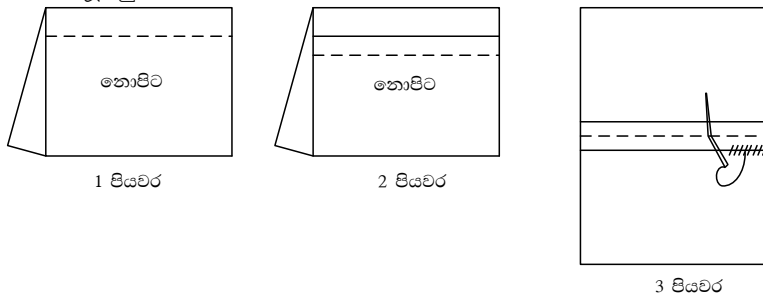
03. (i) සරල සිත්ගන්නාසුලු මෝස්තරයක් ඇඳ තිබිය යුතුයි ලා වර්ණ තෝරා ගෙන තිබිය යුතුයි. (උ. 1)
 (මෝස්තරයට)

විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම
 දම්වැල් මැස්ම, බුලියන් මැස්ම, නැටි මැස්ම, ලේසිඩේසි මැස්ම (උ. 2)
 (මුළු උ. 3)

(ii) රෙදි නිෂ්පාදනයේ දී ගබඩා කිරීමේදී හා ප්‍රවාහනයේ දී සිදුවිය හැකි දෝෂ (රැලි වී තිබීම, දළ සහාවෙන් යුක්ත වීම, හොඩි වී තිබීම, රෙද්දේ පළල ඒකාකාරී නො වීම, වියමන ඇද වීම හා සේදීමෙන් පසු රෙද්ද හැකිලීම) මගහරවා ගැනීම පිණිස අනුගමනය කරන ක්‍රියාවලිය වේ. (උ. 2)

(iii) සේදීම
 ස්ත්‍රික්ක කිරීම
 විකර්ණය ඔස්සේ ඇඳීම (උ. $\frac{1}{2} \times 2 = 1$)
 (මුළු උ. 3)

(iii) පැතලි මූට්ටුව (නම් කිරීමට 1)



(1 × 3 = 3)

(මුළු උ. 4)

04. (i) ජීව විද්‍යාත්මක භෞතික හා රසායනික බලපෑම නිසා ආහාරවල සිදුවන වෙනස්වීම් හේතුකොට ගෙන එම ආහාරවල ආවේණික ලක්ෂණ වෙනස් වී පරිභෝජනයට නුසුදුසු තත්ත්වයකට පත්වීම ආහාර නරක් වීමයි. (උ. 2)

ලක්ෂණ
 රසය වෙනස් වීම, වර්ණය වෙනස් වීම, වියනය වෙනස් වීම, හැඩය සහ පැහැය වෙනස් වීම.

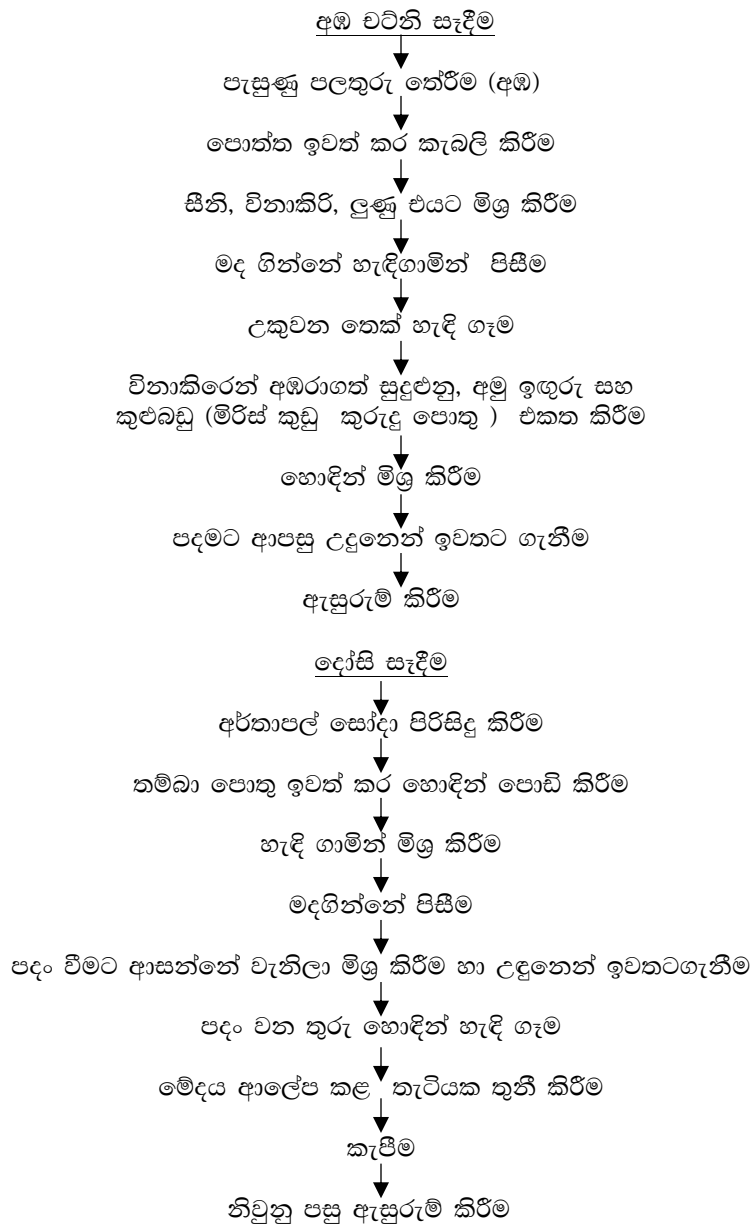
(උ. $\frac{1}{2} \times 2 = 1$)
 (මුළු උ. 3)

(ii)

පරිරක්ෂණ ක්‍රමය	උපක්‍රමය	මූලධර්මය
ලුණු දැමීම (ලුණු දෙහි සැඳීම)	සේදීම පරිරක්ෂණ කාරක භාවිතය (ලුණු) වාතය ඇතුළු නොවන සේ ඇසිරීම	ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ඉවත් කිරීම බාහිර ආභ්‍රාතිය සිදුවී ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වර්ධනයට අවශ්‍ය ජලය ඉවත් වීම

(උ. 1 × 3 = 3)

(iii)



(උ. 4)

05. (i)
- භූමිය තෝරා ගැනීම
 - නිවාස සැලසුම් කිරීම
 - නිවාස සංවිධානය කිරීම

(උ. $1 \times 3 = 3$)
(මුළු උ. 3)

(ii) බුමුනුරුණු, ලාම්පු ආවරණ, බිත්ති සැරසිලි, මල් සැකසුම්, විදුලි පහන්

(උ. $1/2 \times 2 = 1$)

දැව්

රෙදි වර්ණවත් තුල් සහ කඩදාසි දුඹුරු කඩදාසි සන්තාලි කඩදාසි

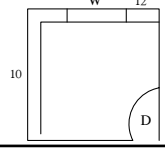
(උ. $1/2 \times 2 = 1$)

මෙවලම්

ඉඳිකටු, ඇල්පෙනෙති, අඩි රූල, පැන්සල, දිදාලය, කතුරු, මිනුම් පටිය

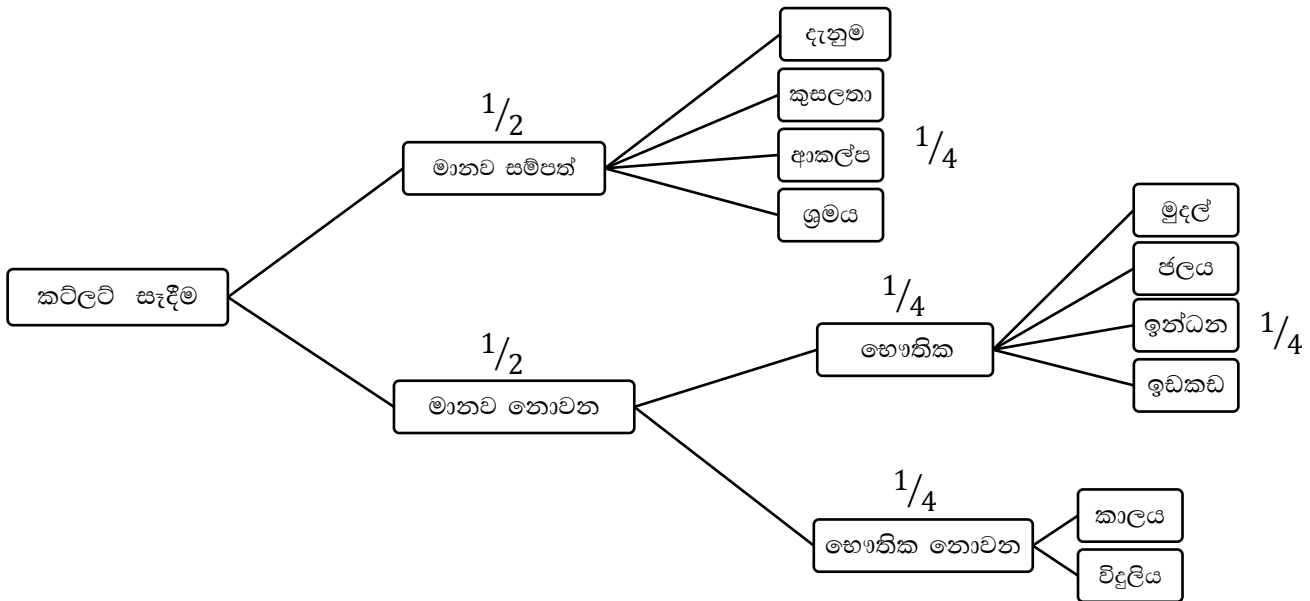
(උ. $1/2 \times 2 = 1$)
(මුළු උ. 3)

(iii)



(උ. 4)

06. (i) සැලසුම් කිරීම සංවිධානය කිරීම
 ක්‍රියාත්මක කිරීම ඇගයීම (උ. 3)
- (ii) නිශ්චිත කාල සීමාවක් සඳහා පවුලට ලැබිය හැකි ආදායම් හා කළ යුතු වියදම් තුලනය කරමින් සකස් කරගන්නා ලද සටහනක් (උ. 1)
- (iii)
 - විවිධ වියදම් හා වැය වන මුදල් ප්‍රමාණය දැනගත හැකි වීම
 - අත්‍යවශ්‍ය වියදම් සඳහා ප්‍රමුඛතාවය ලබා දීමට හැකිවීම
 - ආදායමට සරිලන පරිදි වියදම් කිරීමට මග පෙන්වීම
 - ඉතිරි කිරීමට පෙළඹීම
 (උ. $\frac{1}{2} \times 4 = 2$)
 (මුළු උ. 3)



(උ. $\frac{1}{2} \times 2 = 1$)
 (උ. $\frac{1}{4} \times 12 = 3$)
 (මුළු උ. 4)

07. (i) ඔක්සිකරණය (උ. 2)
 උදා: ඇපල්, කෙසෙල්, අඹ, පේර, බටු, අලු කෙසෙල්
 (එන්සයිමීය ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා ආහාරවල ආහාරවල කැපුම් පෘෂ්ඨය මත සිදුවන ඔක්සිකරණය හේතුවෙන් වර්ණය දුඹුරු පැහැ වීම) (උ. $\frac{1}{2} \times 2 = 1$)
 (මුළු උ. 3)
- (ii) ආහාරයේ රසය වයනය, සුවඳ හා සනත්වය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා පෙර පිළියෙල කිරීමේ ක්‍රමයක් ලෙස පදම් කිරීම හැඳින්විය හැකි ය. විශේෂයෙන් මස්, මාළු, එළවළු වර්ග සඳහා මේ ක්‍රමය යොදා ගනු ලැබේ. රසකාරක කුළුබඩු වර්ග එකතු කර කලවම් කර තැබීමෙන් සිදු වන්නේ ආහාරය තුළට ද්‍රව්‍ය විසරණය වීමයි. මෙයින් ආහාරය වඩාත් රසවත් වේ. (උ. 3)
- (iii) පෝෂණ වගුව (උ. $\frac{1}{2} \times 2 = 1$)
 ආහාර පිරමීඩය
 පුද්ගලයින් සඳහා නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා දක්වන සටහන
 - විවිධ ආහාර කාණ්ඩ අනුව නොපිසූ ආහාර ද්‍රව්‍ය ග්‍රෑම් 100ක අඩංගු පෝෂක ප්‍රමාණ දැක්වෙන සටහන පෝෂණ වගුව ලෙස හැඳින්වේ.
 - ආහාර වේලට දෛනිකව ඇතුළත් කළ යුතු ආහාර ප්‍රමාණ (ඒකක) දැක්වෙන සටහන ආහාර පිරමීඩය ලෙස හැඳින්වේ.
 - පුද්ගලයින් දෛනිකව ලබාගත යුතු පෝෂක ප්‍රමාණ දැක්වෙන සටහන නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන ලෙස හැඳින්වේ.
 (උ. $1 \times 3 = 3$)
 (මුළු උ. 4)