

II වන වාර විභාගය 2024

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

පිළිතුරු පත්‍රය

බහුවරණ ප්‍රශ්න.

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

රචනා ප්‍රශ්න

01.

I. විස්තෘත පවුල

II. ළදරු අවධිය

යොවුන් අවධිය

මහළු අවධිය

III. පිළිතුරට අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.

IV. කායික අවශ්‍යතා - ආහාර පාන, ඇඳුම් - පැළඳුම්, සෞඛ්‍ය පහසුකම්

මානසික අවශ්‍යතා - ආදරය, සෙනෙහස, රැකවරණය, අන්තෝන්තය සහයෝගය

V. සිරුරට දෛනිකව අවශ්‍ය වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථයක් හෝ කිහිපයක් නිසි ප්‍රමාණයට දීර්ඝ කාලයක් නොලැබී යාම නිසා ඇති වන තත්ත්වයකි.

VI. “මික්සොඩ්මාව” - යොවුන් අවධියේ ඇති වන අයඩින් උග්‍රණතාව නිසා ඇති වන පෝෂණ තත්ත්වයකි. ක්‍රියාශීලී බව අඩු වීම, නිදිබර වීම ආදී ලක්ෂණ ඇති වේ.

VII. මුදලක් වැය නොවීම

නැවුම් බවින් යුක්ත වීම

පෝෂණ ගුණයෙන් වැඩි වීම

සපයා ගැනීමේ පහසුව

VIII. කොළ එළවළු - කංකුං, මුකුණුවැන්න, කතුරු මුරුංගා, සාරණ

කරල් එළවළු - පතෝල, බෝංචි, දඹල, මෑ කරල්, වැටකොළ

ගෙඩි එළවළු - වට්ටක්කා, කැකිරි, පිපිඤ්ඤා

අල සහිත එළවළු - බීට්, කැරට්, නෝකෝල්

IX. වට්ටක්කා, කැරට්

X. මෑද මිදුල සහ පොකුණු

වීනිවිද පෙනෙන ප්ලාස්ටික්, පොලිකාබනෝට් හෝ ෆයිබර් වැනි ආවරණ තහඩු

කොන්ක්‍රීට්, ග්‍රීල්, යකඩ දැල් හා ට්‍රේසිල්

වීදුරු ගඩොල්

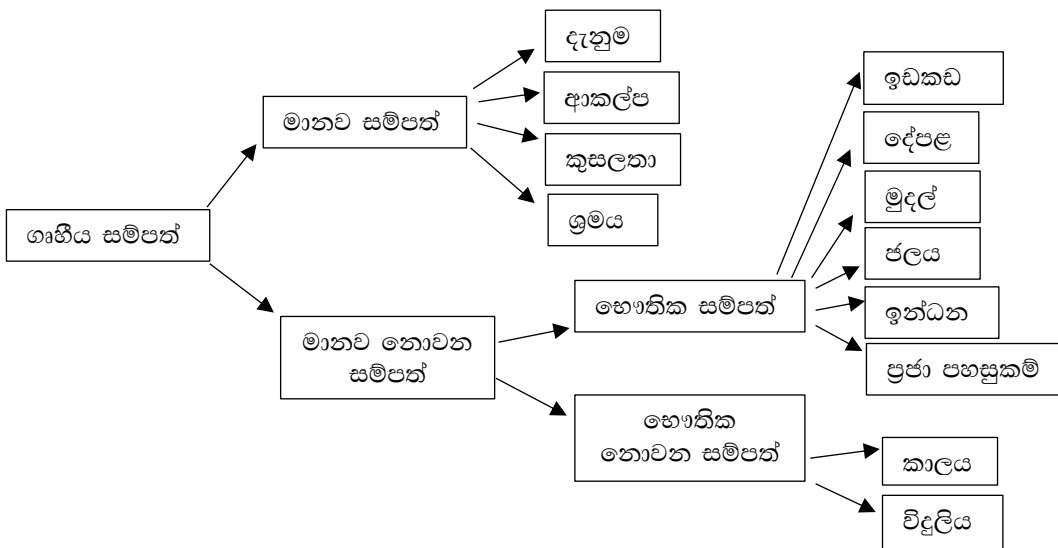
වහලේ කවුළු යෙදූ උළු කැට/ වීදුරු උළු කැට

වහලේ උස වැඩි කිරීම

වහලේ හැඩයට සිවිලිම යෙදීම

02.

I.



II. ද්‍රව්‍යමය වශයෙන් ඇති සම්පත් භෞතික සම්පත් වන අතර ද්‍රව්‍යමය නොවන දේ භෞතික නොවන සම්පත් වේ.

උදාහරණ :- කාලය, විදුලිය

(ලකුණු 03)

III. ක්‍රීඩා පිට්ටනිය

පුස්තකාලය

හමුදා සහ පොලිස් ආරක්ෂාව

රජයේ අධ්‍යාපනික ආයතන

සනීපාරක්ෂක සේවා හා සෞඛ්‍ය සේවා

ප්‍රවාහන සේවා

(ලකුණු 03)

03.

(ලකුණු 03)

I. කාබන්, හයිඩ්‍රජන්, ඔක්සිජන්

II. සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් යනු, අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල සියල්ලම සිරුරට අවශ්‍ය ප්‍රමාණවලින් අඩංගු වන ප්‍රෝටීන් ය.

(ලකුණු 03)

III. සංකාප්ත මේද අම්ල :- මිරිස්ටික්, පාමිටික්, ස්ටියරික්, ලෝරික්, බියුටිරික් අම්ල

(ලකුණු 04)

04.

I. පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ රුචිකත්වය

විවිධත්වයකින් යුතුව ආහාරවේල් සූදානම් කිරීම

පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ විවිධ පෝෂණ අවශ්‍යතා සලකා බැලීම

පවුලේ ආදායමට ගැලපෙන පරිදි ආහාරවේල් සැලසුම් කිරීම

(ලකුණු 02)

II. මුදවපු කිරි, යෝගට්, බටර්, චීස්

(ලකුණු 02)

III.

- **පෝෂණ වගුව** - විවිධ ආහාර කාණ්ඩ අනුව නොපිසූ ආහාර ද්‍රව්‍ය ග්‍රෑම් 100 ක අඩංගු පෝෂක ප්‍රමාණ දැක්වෙන සටහන පෝෂණ වගුවය.
- **ආහාර පිරමීඩය** - ආහාරවේලට දෛනිකව ඇතුළත් කළ යුතු ආහාර ප්‍රමාණ (ඒකක) දැක්වෙන සටහන ආහාර පිරමීඩය ලෙස හැඳින්වේ.
- **නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන** - පුද්ගලයින් දෛනිකව ලබා ගත යුතු පෝෂක ප්‍රමාණ දැක්වෙන සටහන නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන ලෙස හැඳින්වේ.

05.

I. පෝෂණ අගය

සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව

සගන්ධය

සුවඳ

රසය

වර්ණය

වයනය

II. තැලීම, කැපීම, ක්ෂුද්‍රීච්චි හා කෘමි හානි වලින් තොරවීම

පිරිසිදුව අසුරා තිබීම

සුදුසු උෂ්ණත්වයක් යටතේ ගබඩා කිරීම

III. සගන්දය

ආහාරයක රසය හා සුවඳෙහි සංකලනය සගන්දය නම් වේ. උදාහරණ - දෙහි ගෙඩියේ සුවඳ සහ රසය

ආකලන

ආහාරවලට එක් කරන රසකාරක, වර්ණකාරක, පරික්ෂණකාරක. උදාහරණ - E100, E133, E210

06.

I. සන්නයනය

සංවහනය

විකිරණය

සන්නයනය - රොට්, පැන්කේක්, තෝසේ

සංවහනය - බත් පිසීම, අල තැම්බීම, කිරි රත් කිරීම

විකිරණය - කේක්, බනිස්, පාන්

II. ඇමරිකන් ක්‍රමවේදය

ප්‍රංශ ක්‍රමවේදය

ජර්මන් ක්‍රමවේදය

බ්‍රිතාන්‍ය ක්‍රමවේදය

රුසියන් ක්‍රමවේදය

ඉංග්‍රීසි ක්‍රමවේදය මින් තුනක්

III. අනු ඇතිරිල්ල යනු, ප්‍රධාන මේස රෙද්දට උඩින් ඊට වඩා කුඩා වූ ඇතිරිල්ලකි. එය ප්‍රධාන මේස රෙද්දට උඩින් කප්පාකාර හැඩයට දමනු ලැබේ. මෙම ඇතිරිලි දෙක එකිනෙකට වෙනස් වර්ණවලින් යුක්තය.

මෙය යෙදීමේ අරමුණු -

- කැම මේසයට අලංකාරයක් ලබා දීම
- මේසය මත තිබෙන උපකරණ ලිස්සායාම වැළැක්වීම
- ප්‍රධාන මේස ඇතිරිල්ලට ආහාර වැටීමෙන් සිදු වන අපවිත්‍රතාව වැළැක්වීම

07.

I. ජල සක්‍රීයතාව

PH අගය

උපස්තරය

(ලකුණු 3)

II. බැසිලස්, ස්ට්‍රෙප්ටොකොකස්, මයිකො බැක්ටීරියම්

(ලකුණු 3)

III. රතු රුධිරාණු නිපදවීමට අවශ්‍ය පෝෂක වන යකඩ හා වෙනත් පෝෂක ආහාරයේ නොතිබීම (අනෙක් පෝෂක උදාහරණ - තඹ, කොමෝල්ට්, විටමින් B₁₂, විටමින් C හා ප්‍රෝටීන්) හේතුවෙන් ඇතිවන නිරක්තිය පෝෂණමය නිරක්තිය වන අතර, සිරුරේ රතු රුධිරාණු මට්ටම පවත්වා ගැනීම කෙරෙහි බලපාන බාහිර සාධකවල බලපෑම නිසා පෝෂණමය නොවන නිරක්තිය ඇති වේ.

උදාහරණ - අධිකරක්තපාතය, දරු ප්‍රසූතියේ දී සිදුවන අධික රුධිර වහනය වැනි තත්ත්ව.

(ලකුණු 4)