

11 ශ්‍රේණිය - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I, II - දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2025

**I - කොටස**  
**පිළිතුරු පත්‍රය**

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

(1 × 40 = 40)

**II - කොටස**  
**පිළිතුරු පත්‍රය**

01. i. ප්‍රෝටීන් ශක්ති අවශ්‍යතාවය - වේගවත් ශරීර වර්ධනය හා අධික ක්‍රියාශීලී බව  
 කැල්සියම් අවශ්‍යතාව : අස්ථි වර්ධනය සඳහා  
 යකඩ අවශ්‍යතාව : රුධිර පරිමාවේ සිදුවන සීඝ්‍ර වැඩිවීම හා ගැහැනු දරුවන්ගේ සිදුවන ආර්තවය සඳහා  
 සින්ක් : ලිංගික පරිනතිය සඳහා
- ii. පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා පෝෂණය ලබාදීම/පෝෂ්‍යදායී ආහාර ඇතුළත් කිරීම.  
 ස්වභාවික ආහාර ඇතුළත් කිරීම/නැවුම් එළවළු පලතුර ඇතුළත් කිරීම/කෘතිම ආහාර ඇතුළත් නොකිරීම.  
 වාරයේදී තිබෙන ආහාර ඇතුළත් කිරීම.
- iii. ප්‍රිය උපදවන, විවිධත්වයකින් යුතු ආහාර පිළියෙළ කිරීම.  
 ඉක්මණින් නරක් නොවන ආහාර ඇතුළත් කිරීම.  
 ගෙනයාමට පහසු දියර බවින් අඩු ආහාර සකස් කිරීම.  
 ඉක්මණින් සකස් කළ හැකි ආහාර පිළියෙළ කිරීම.
- iv. ❖ කායික - පෝෂණ තත්ත්වය  
 සෞඛ්‍ය තත්ත්වය  
 ❖ මානසික - ආදරය, සෙනෙහස බැඳීම, විශ්වාසය  
 රැකවරණය  
 අන්‍යෝන්‍ය සුහදත්වය  
 ❖ භෞතික - අනාරක්ෂිත පරිසරයක් තිබීම.  
 සකසුරුවම්කම.
- v. මහලු අවධිය  
 ❖ සීනි/ලිපිඩ/ලුණු අඩුවෙන් සකස්කළ ආහාර  
 ❖ වැඩිපුර තන්තුමය ආහාර ඇතුළත් කිරීම.

- vi. ❖ කාලින විලාසිතා
- ❖ ස්ත්‍රී/පුරුෂ භාවය
- ❖ පුද්ගලයාගේ ශරීර හැඩය
- ❖ අවස්ථාවට ගැලපීම/දේශගුණයට ගැලපීම
  
- vii. ❖ මැසීමේ නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතය.
- ❖ බොත්තම්, බොත්තම් කාස, මුට්ටු ජන්තු ශක්තිමත්ව සකස් කිරීම.
- ❖ යොදන උපාංග එකිනෙක ගැලපීම.
- ❖ ගැලපෙන නූල් භාවිතය
- ❖ මැහුම්වල ක්‍රමවත් බව.
  
- viii. ❖ උපාංගයක් නිර්මාණය කිරීමට පෙර ඒ සඳහා පතරොමක් සකස් කර සුදුසු රෙදි වර්ගය හා අවශ්‍ය ප්‍රමාණය තීරණය කිරීම. රෙදි වර්ග, ඒවායේ වර්ණ ගැලපීම යන කරුණු තීරණය කළ යුතුව ඇත. මෙම කරුණු ඇතුළත් දළ සැලැස්ම පිරිසැලසුම වේ.
  
- ix. ❖ දෑනුම
- ❖ කුසලතා
- ❖ ආකල්ප
- ❖ ශ්‍රමය
  
- x. ❖ ගෙවතු වගාව
- ❖ මැහුම් කර්මාන්තය
- ❖ T.V.බැලීම.
- ❖ පොත් පත්තර කියවීම ආදී සිසු පිළිතුර අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.

(2 × 10 = 20)

02. i. ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්දපෝෂණය  
යකඩ උග්‍රතාවය  
අයඩින් උග්‍රතාවය  
විටමින් A උග්‍රතාවය  
අඩුබර උපත්  
අධිපෝෂණය

(ලකුණු 03)

- ii. ක්වෝමියෝකෝර්  
මැරස්මස්

(ලකුණු 03)

- iii. ❖ ස්ප්‍ර්ලතාවය නිසා ඇතිවිය හැකි සංකූලතා
- ❖ දියවැඩියාව
  - ❖ හෘද රෝග
  - ❖ රුධිර කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම ඉහළ යාම.
  - ❖ කොලෙස්ටරෝල් රුධිර නාලවල තැන්පත් වීම.
  - ❖ සමහර පිළිකා
  - ❖ දෙපාවල නහර ගැට ගැසීම
  - ❖ ආසාදනය
  - ❖ අස්ථි සන්ධි ප්‍රදානය

❖ අධිපෝෂණය වළක්වා ගැනීම සඳහා

පරිභෝජනයට ගන්නා කැලරි ප්‍රමාණය හා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් අතර සමතුලිත තත්ත්වයක් තබා ගැනීම.

බර අඩුකර ගැනීමේ ඉලක්කය සතියකට දළ වශයෙන් 5 - 1 kg දක්වා පවත්වා ගැනීම පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම.

(ලකුණු 1 × 2 = 02)

03. i. ආහාරයක අඩංගු ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ වර්ධනයට හා එන්සයිම ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි ජල ප්‍රමාණය (ලකුණු 03)

ii. විසරණය - සාන්ද්‍රණය වැඩි තැනක සිට සාන්ද්‍රණය අඩු තැනට අංශු ගමන් කිරීමයි. අවිචාර දූෂීම.

බාහිර ආභ්‍රාතිය - වැඩි ජල අණු සාන්ද්‍රණයක සිට අඩු ජල අණු සාන්ද්‍රණයක් දක්වා අර්ධ පාරගම්‍ය පටලයක් හරහා ජල අණු ගමන් කිරීම බාහිරාභ්‍රාතිය ලෙස හඳුන්වයි.

❖ අලටොරි

❖ මාළු ඇඹුල් තියල්

❖ වටිනි වර්ග

(ලකුණු 03)

iii. මාළු කැබලි කපා සෝදා පිරිසිදු කිරීම.

මාළු කැබලිවල තෙතමනය ඉවත් කිරීම.

ගොරක ගම්මිරිස් අඹරා ගැනීම.

අඹරාගත් ද්‍රව්‍ය හා ලුණු මිශ්‍ර කර මාළුවල දවවා ගැනීම.

ලිපමත තබා වසා මද ගින්නේ පිස නැගීම.

ජලය හොඳින් ඉවත්වන තුරු පිස ගැනීම.

නිවෙන්න තැබීම.

ඇසුරුම් කිරීම/පිළිගැන්වීම.

(ලකුණු 04)

04. i. මිනිස් සිරුරට පහසුවෙන් අවශෝෂණය කර ගැනීමට හැකිවන ආකාරයට පරිභෝජනය කරනු ලබන ආහාරවල අඩංගු සංකීර්ණ පෝෂක සංඝටක එන්සයිමීය ප්‍රතික්‍රියා මගින් සරල තත්ත්වවලට ජල විච්ඡේදනයවීමේ ක්‍රියාවලියයි. (ලකුණු 03)

ii. මුඛය/ආමාශය/ග්‍රහණීය/ක්ෂුද්‍රාන්තය

(ලකුණු 03)

iii. ❖ මුඛය බේටය මගින් ආහාර කැබලි එකට බැඳ තැබීම.

❖ ටයලින් මගින් පිෂ්ඨ ජීර්ණය ආරම්භ කිරීම.

අන්තඃපෝෂය : ආහාරය ඉදිරියට තල්ලු කිරීම. (ක්‍රමාකූචන ක්‍රියාවලිය)  
ආහාර ආමාශය කරා ගමන් කරවීම.

ආමාශය : ආමාශයක යුෂ ග්‍රාවය කිරීම.  
ආම්ලසය සැකසීම

ග්‍රහණීය : අග්න්‍යාශයක එන්සයිම ස්‍රාවය කිරීම  
ට්‍රිප්සින්, ඇමයිලේස්, ලයිපේස්, එන්සයිම ග්‍රාවය කිරීම.

(ලකුණු 04)

05. i. ❖ ප්‍රෝටීන් ශක්ති අවශ්‍යතාවය  
❖ කැල්සියම් අවශ්‍යතාවය  
❖ යකඩ  
❖ B කාණ්ඩයේ විටමින්
- ii. ප්‍රෝටීන්, අයඩින්, යකඩ බහුලව අඩංගු ආහාර වේලක් විය යුතුයි. සිසු පිළිතුර අනුව ලකුණු ලබාදෙන්න.  
(ලකුණු 03)
- iii. ළදරුවාගේ අස්ථි හා මාංශ පේශි වර්ධනය මෙන්ම රුධිර නිෂ්පාදනය සඳහා ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යය. එනම් ශරීර බර අනුව 1kgට ප්‍රෝටීන් 2g දිය යුතුයි.  
(ලකුණු 04)
06. i. සුදුසු පන්තියක් වීම.  
සිසු පිළිතුර අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.  
(ලකුණු 03)
- ii. ❖ විසිතුරු - නැටි/පිරවිලි/දම්වැල් ආදී  
❖ මූලික - නූල් ඇඳීම/වාරි මැස්ම/පිස්මේන්තු ආදිය  
❖ ශිල්පීය - මූට්ටු කිරීම, විවරය මැසීම, පයිපිං ආදී  
(ලකුණු 03)
- iii. සිසු පිළිතුර අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.  
(ලකුණු 04)
07. i. ❖ අන්‍යෝන්‍ය සුභද්‍රතාව වර්ධනය  
❖ පවුලේ අයට එකතු වීමට අවස්ථාවක් ලැබීම හා සතුටු සාම්ප්‍රදායික යෙදීමට හැකි වීම.  
❖ සිරිත්, විරිත් පිළිබඳ අවබෝධය  
❖ විනෝදාස්වාදය  
(ලකුණු 03)
- ii. ❖ උත්සවයේ ස්වභාවය  
❖ උත්සවය පවත්වන වේලාව.  
❖ සහභාගීවන පිරිසේ ස්වභාවය හා සංඛ්‍යාව  
❖ උත්සවය පවත්වන ස්ථානයේ ඉඩකඩ  
❖ උත්සවයේ ආකර්ෂණීය බව හා අලංකරණය  
(ලකුණු 03)
- iii. 1. ආහාර ගන්නා පිගන් (11 ශ්‍රේණියේ 62 වෙනි පිටුවේ පින්තූරය)  
2. අත්පිස්නා  
3. ප්‍රධාන ආහාර දීසි  
4. ව්‍යංජන දීසි  
5. ප්‍රධාන ආහාර දීසිය සඳහා හැඳි සහිත භාගදීසි  
6. ව්‍යංජන සඳහා හැඳි සහිත දීසි  
7. අත සෝදන කෝප්ප  
8. චතුර විදුරු  
9. අතුරුපස සඳහා බඳුන  
10. අතුරුපස හැඳි  
11. මල් බඳුන  
(සිසු පිළිතුර අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න)  
(ලකුණු 04)