SLGURU.LK

සියළු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
All Rights Reserved

ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය
Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone
ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone
ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය
Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone
ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය
Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone

ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය
Gampaha Education Zone

දෙවන වාර ඇගයීම - 2025
Second Term Evaluation - 2025

ශ්‍රේණිය Grade	11	විෂයය Subject	ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I	කාලය Time	පැය 01

- **සියළුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.**
- **අංක 1-40 තෙක් ප්‍රශ්නවලට දී ඇති 1, 2, 3, 4 යන පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරන්න.**

01. කිරිවල අඩංගු මොනොසැකරයිඩයකි,

1. ග්ලූකෝස් 2. ගැලැක්ටෝස් 3. ලැක්ටෝස් 4. මෝල්ටෝස්

02. මේද වල සංයුතියෙහි අඩංගු වන්නේ,

1. කාබන්, හයිඩ්‍රජන් හා ඔක්සිජන් ය 2. කාබන්, ඔක්සිජන්, නයිට්‍රජන් ය
3. සල්ෆර්, කාබන් හා නයිට්‍රජන් ය 4. හයිඩ්‍රජන්, නයිට්‍රජන්, ඔක්සිජන් ය

03. ආහාරමය තන්තුවල අඩංගු වන කාබෝහයිඩ්‍රේට් හඳුන්වන්නේ,

1. ග්ලයිකොජන් ලෙසය 2. ඉනියුලින් ලෙසය
3. සෙලියුලෝස් ලෙසය 4. පෙක්ටින් ලෙසය

04. ප්‍රෝටීනයක ව්‍යුහය නිර්මාණය වී ඇත්තේ,

1. සම්පූර්ණ හා අසම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් වලිනි.
2. කාබන්, හයිඩ්‍රජන්, ඔක්සිජන් යන මූලද්‍රව්‍ය වලිනි.
3. අත්‍යවශ්‍ය හා අත්‍යවශ්‍ය නොවන ඇමයිනෝ අම්ල ලෙසිනි.
4. ඇමයිනෝ අම්ල දාමයක් ලෙස එකිනෙකට සම්බන්ධ වීමෙනි.

05. අස්ථි ක්ෂිණතාවය (ඔස්ටියෝපොරෝසිස්) යන රෝගී බවින් වැලකීමට හේතුවන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ කාණ්ඩය වන්නේ,

1. කැල්සියම්, විටමින් A, ෆොස්පරස් 2. කැල්සියම්, කොපර්, ක්ලෝරයිඩ්
3. කැල්සියම්, ෆොස්පරස්, විටමින් D 4. කැල්සියම්, ෆොස්පරස්, තයමින්

06. ආහාර පිරමීඩයෙහි ආහාර පෙළගස්වා ඇත්තේ,

1. දෛනිකව ආහාර වේලට ඇතුලත් කළ යුතු ආහාර ප්‍රමාණය අනුවය.
2. සිරුරට දෛනිකව අවශ්‍ය ආහාර අනුවය.
3. ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍යපදාර්ථ අනුවය.
4. දෛනිකව ඇතුලත් කළයුතු පෝෂක ප්‍රමාණය අනුවය.

07. ප්‍රමිතියෙන් තොර ආහාර වර්ග අද වෙළඳපොලේ බහුල වීම යන කරුණ අයත් වන්නේ,

1. ආහාර නිෂ්පාදනය කිරීමේ දුෂ්කරතාවලටය.
2. ආහාර තෝරාගැනීමේ දුෂ්කරතාවලටය.
3. ආහාර සකස් කිරීමේ දුෂ්කරතාවලටය.
4. ආහාර ගබඩා කිරීමේ දුෂ්කරතාවලටය.

SLGURU.LK
For Educational Purpose Only

SLGURU.LK

08. ශ්‍රී ලංකාව තුල නිමි භාණ්ඩයක ප්‍රමිතිය පිළිබඳ දක්වන ලාංඡනය වන්නේ,

1. ISO2000 ය. 2. ISO ය. 3. HACCP ය. 4. SLS ය.

09. අගන්‍යාශයික යුෂයේ අඩංගු අක්‍රිය ට්‍රිප්සිනෝජන් ක්‍රියාකාරී ට්‍රිප්සීන් බවට පත් කරනුයේ,

1. එන්ටරොකයිනේස් මගිනි. 2. පෙප්සිනෝජන් මගිනි.
3. හයිඩ්‍රොක්ලෝරික් අම්ලය මගිනි. 4. ලයිපේස් මගිනි.

10. ආහාර ජීර්ණය කෙරෙහි බලපාන භෞතික සාධකයකි.

1. ආහාර කෙරෙහි ඇතිවන රුචිකත්වය 2. ආහාරයේ දැනෙන සගන්ටය
3. බෙට ග්‍රන්ථී මගින් බෙටය ඉනීම. 4. ආහාර ගිලීම සහ ක්‍රමාකුංචනය

11. පිත් යුෂ නිපදවන්නේ,

1. පිත්තාශයේ ය. 2. අගන්‍යාශයේ ය.
3. ආමාශයේ ය. 4. අක්මාවේ ය.

12. R නැමති විටමිනයේ ඌනතා රෝග හා රෝග ලක්ෂණ පහත දැක්වේ.

- රතු රුධිරාණු සෛල නිපදවීමට නොහැකිවීම.
- අලසකම ඇතිවීම.
- ස්නායු රෝග ඇතිවීම

R විය හැක්කේ,

1. විටමින් B_2 2. විටමින් B 3. විටමින් B_{12} 4. විටමින් B_3

13. ආහාර සකස් කිරීමේදී ශිෂ්‍යාවක් අනුගමනය කළ පුරුදු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

(A) ආහාර අනුභවයට ආසන්නව අමු සලාද පිළියෙල කිරීම.
(B) පිසීම සඳහා එළවළු කුඩා කැබලිවලට කැපීම.
(C) මාළු ඇඹුල් තියල් සෑදීමට මැටි ඇතිළියක් භාවිතා කිරීම.
(D) ආහාර පිසීමට පසු දෙහි ඇඹුල් එකතු කිරීම.
(E) පලාවර්ග හා එළවළු කැපීමෙන් පසුව සෝදා ගැනීම.

මින් හොඳ පුරුදු වන්නේ,

1. A, B, C, W 2. A, C හා B ය. 3. A, C හා D ය. 4. ඉහත සියල්ලමය.

14. හෘදයාබාධ වලක්වා ගැනීමටත් කළල අවධියේ දී කළලයේ දරුවන්ගේ මොළය වර්ධනය සඳහාත් ඉවහල්වන මේද අම්ලයකි.

1. ඔමේගා 2. ඔලෙයික් 3. ලෝරික් 4. ලිනොලෙයික්

15. කොලෙස්ටරෝල් අවශෝෂණය අඩුකර ගැනීමට වඩාත්ම උපකාරීවන කාබෝහයිඩ්‍රේට් වර්ගය වනුයේ,

1. ග්ලූකෝස් ය 2. සෙලියුලෝස් ය 3. ග්ලයිකොජන් ය 4. පෙක්ටින් ය

16. බටර් 10g, පාන් 20g, මස් 30g ක අඩංගු කිලෝ කැලරි ප්‍රමාණය කොපමණද ?

1. 350 කි. 2. 410 කි. 3. 290 කි. 4. 350 කි.

17. එලවළු වල හා පලා වර්ග වලට ආවේනික ස්වභාවික වර්ණය හඳුන්වන නාමය වන්නේ,

1. කැරටිනොයිඩ්‍ය. 2. ෆ්ලේවෝන්ය.
3. ඇන්තොසයනින්ය. 4. ක්ලෝරෆිල්ය.

18. නටන ජලයෙන් පිටවන ජල වාෂ්ප සෘජුව ආහාරය සමඟ ගැටීමෙන් සිදුකරන පිසීම හඳුන්වන්නේ,

1. ස්ටුකිරීම ලෙසය. 2. උඳු වාෂ්පයෙන් තැම්බීම ලෙසය.
3. වක් වාෂ්පයෙන් තැම්බීම ලෙසය. 4. ග්‍රිල් කිරීම ලෙසය.

SLGURU.LK
For Educational Purpose Only

SLGURU.LK

19. පවුලේ සාමාජිකයන් හා එක්ව ආහාර ගැනීමෙන්,

1. අන්‍යෝන්‍ය සුහදතාව වර්ධනය වේ.
2. නිවසේ ගෘහනියගේ කටයුතු පහසු වේ.
3. පවුලේ ප්‍රශ්න සාකච්ඡා කර විසඳාගත හැකිය.
4.

20. අපරදිග සංස්කෘතිය අනුව ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී අතුරුපසට පසුව පිළිගන්වනු ලබන්නේ,

1. කිරි තේ 2. කෝපි 3. අයිස් කෝපි 4. කිරි කෝපි

21. පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනයට අදාල ඩිම්බ අවධිය අවසන් වන්නේ,

1. ඩිම්බ කෝෂය තුළය.
2. පැලෝපීය නාලය තුළය.
3. ගර්භාෂ ග්‍රීවය තුළය.
4. ගර්භාෂය තුළය.

22. මාතෘ සායනයකදී V.D.R.L. පරීක්ෂණය සිදුකිරීමෙන් හඳුනා ගන්නා රෝගය වනුයේ,

1. දියවැඩියාව
2. අධි රුධිර පීඩනය
3. සමාජ රෝගය
4. තැලසීමියාව

23. එන්ඩ්‍රොමෙට්‍රියම හෙවත් අන්තඃශ්‍රදය යනු,

1. ගර්භාෂයේ ඇතුළු ආස්තරයයි.
2. සෛල මොරියුලාවයි.
3. ඩිම්බ කෝෂවල ස්‍යුනිකාවයි.
4. පැලෝපීය නාලයේ පූර්ව කොටසයි.

24. උපාංගයක් නිර්මාණය කිරීමට ප්‍රථම සකස් කරන දළ සැලැස්ම වන්නේ,

1. පතරොමයි. 2. පිරිසැලසුමයි. 3. මෝස්තරයයි. 4. ද්‍රව්‍ය ලැයිස්තුවයි.

25. මෝස්තරයක් ආරෝපනය කිරීමට හා නොමැසූ අද්දරක් නිම කිරීමට භාවිත කළ හැකි මැහුම් ක්‍රමයකි.

1. සිහින් නූල් දුවවීම.
2. ලේසි ඩේසි මැස්ම
3. පිස්මේන්තු මැස්ම
4. බ්ලැන්කට් මැස්ම

26. රෙදි පිරියම් කිරීම යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ රෙදිවල ඇති,

1. වර්ණය ඉවත් කිරීමයි.
2. දෝෂ ඉවත් කිරීමයි.
3. පැල්ලම් ඉවත් කිරීමයි.
4. ඔපය ඉවත් කිරීමයි.

27. ළදරු ඇඳුම් පතරොමෙහි මැහුම් වාසිය තබනු ලබන ස්ථානය වන්නේ,

1. වාටියට ය.
2. විවරයට ය.
3. උරහිස් රේඛාවට ය.
4. කරට ය.

28. විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමවලට අයත් වන්නේ,

1. සැටින් මැස්ම, දම්වැල් මැස්ම සහ කතිර මැස්ම ය.
2. නැටි මැස්ම, නූල් ඇදීම සහ සිහින් නූල් දුවවීම ය.
3. කතිර මැස්ම, නැටි මැස්ම, නූල් ඇදීම
4. වාටි මැස්ම, පිස්මේන්තු මැස්ම, බ්ලැන්කට් මැස්ම

29. එකම වයස් සීමාවක සිටින පුද්ගල නියැදියක මිනුම්වල සාමාන්‍ය අගය හඳුන්වන්නේ,

1. මිමි ගැනීම යනුවෙනි.
2. සම්මත මිනුම් යනුවෙනි.
3. පුද්ගල මිනුම් යනුවෙනි.
4. ස්ථීර මිනුම් යනුවෙනි.

30. සෙලියුලෝස් අඩංගු කෙඳි විශේෂයක් වනුයේ,

1. සේදය 2. නයිලෝන්ය 3. රෙයෝන්ය 4. ටෙරිලීන්ය.

SLGURU.LK
For Educational Purpose Only

SLGURU.LK

31. ඇඳුමක පිරිපුන් බව ලබාදීමට යොදාගත හැකි ක්‍රමයකි.

1. බඳින යේදීම
2. ඔපනැලි යේදීම.
3. එළලීම
4. ආරෝපන යේදීම.

32. තට්ටු ලෙස සකසන ලද සායක රැළි නොකරන ලද කොටසකට රැළි කරන ලද කොටසකට සම්බන්ධ කිරීමට යොදාගත හැකි මූට්ටුවකි.

1. පැතලි මූට්ටුව
2. විවෘත පැතලි මූට්ටුව
3. ප්‍රංශ මූට්ටුව
4. අතිශාදන මූට්ටුව

33. නිවසක් සැලසුම් කිරීමේදී අවධාරණය කළ යුතු ''මූල්‍යමය පහසුකම්'' වලට අයත් කරුණ වන්නේ,

1. අවට පරිසරයේ ස්වභාවයයි.
2. වියදම් අඩුකරගත හැකි ක්‍රම භාවිතයයි.
3. මූලික අවශ්‍යතා සැපයීමයි.
4. සුපිරි වෙළඳ සැලට ආසන්නව පිහිටා තිබීමයි.

34. මෝස්තර මූලධර්මයක් නොවන්නේ,

1. අවධාරණය යි 2. තුලනය යි 3. එකඟත්වය යි 4. හැඩය යි

35. වර්ණ පිළිබඳව නිවැරදි වැකිය තෝරන්න.

1. නිල්, දම්, කහ, කොළ යොදා බද්ධ වර්ණ ගැලපුම සකස් කර ගත හැකිය.
2. කහ වර්ණයේ ඒකීය බව අඩුකර ගැනීමට දම් වර්ණය යෙදිය හැකිය.
3. වර්ණයේ තීව්‍රතාවය යනු එහි ඇති අඳුරු බවයි.
4. වර්ණ චක්‍රයට අදාල අන්තර් මාධ්‍යමික වර්ණ 3 කි.

36. ආහාර පිසීමේ ක්‍රියාවලිය සඳහා උපයෝගී වන මානව සම්පත් දෙකකි.

1. කාලය සහ විදුලිය
2. දැනුම සහ කාලය
3. ශ්‍රමය හා මුදල්
4. ශ්‍රමය සහ කුසලතා

37. නිවසක ස්වභාවික ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය මැනවින් ලබා ගැනීම යොදාගන්නා අනුයෝගී ක්‍රමයක් වන්නේ,

1. මැද මිදුල හා පොකුණු යොදා ගැනීමයි.
2. ගමන් මං නිසි පරිදි යේදීමයි.
3. දොර, ජනෙල් අවශ්‍ය පමණ එකතු කිරීමයි.
4. වා කවුළු යේදීමයි.

38. වර්ණ චක්‍රයේ කහ වර්ණයේ සිට රතු දම් වර්ණය දක්වා වර්ණ හඳුන්වන්නේ,

1. සිසිල් වර්ණ ලෙසය.
2. උදාසීන වර්ණ ලෙසය.
3. ද්විතියීය වර්ණ ලෙසය.
4. උණුසුම් වර්ණ ලෙසය.

39. පවුලක භෞතික අවශ්‍යතාවයකි.

1. ඇඳුම් පැළඳුම්
2. ආහාර පාන
3. යහපත් සෞඛ්‍යය
4. අධ්‍යාපනය

40. නිවසක් ප්‍රසන්න සුවදායී ස්ථානයක් බවට පත්කිරීමේ වගකීම හා යුතුකම,

1. මව, පියා සතු වේ.
2. පවුලේ සියළු සාමාජිකයන් සතු වේ.
3. රජය සතු වේ.
4. මව, පියා, දරුවන් හා නෑදෑයන් සතු වේ.

SLGURU.LK
For Educational Purpose Only

“A child without education is like a bird without wings.”
—Tibetan Proverb

SLGURU.LK

Visit SLGURU.LK to download papers and notes.

SLGURU.LK

සියළු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
All Rights Reserved

ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය
Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone
ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය
Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone
ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය
Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone

ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය
Gampaha Education Zone

දෙවන වාර ඇගයීම - 2025
Second Term Evaluation - 2025

ශ්‍රේණිය Grade	11	විෂයය Subject	ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II	කාලය Time	පැය 02

පළමු ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න 04 ක් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න 05 කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

1). ජයතුංග මහතා සහ බිරිඳ විමාලි තම කුඩා නිවස අසල සිල්ලර වෙළඳසැලක් පවත්වාගෙන යති. ඔවුන්ට අවු.15 ක පුතෙකු සහ පෙර පාසල් වියේ පසුවන දියණියක සිටී. තම නිවස ඉඩකඩ අඩුපාඩු නිසා නව නිවසක් ගොඩ නගා ගැනීමට සැලසුම් සකස් කරමින් සිටින්නේ ඉමහත් සතුටිනි.

(i). මෙම පවුල අයත්වන පවුල් වර්ගය සඳහන් කරන්න.

(ii). ඔවුන්ගේ වෙළඳසැලේ විකිණීමට තබා ඇති ද්‍රව්‍ය ගබඩා කිරීමට ඉඩකඩ සීමිත වීම නිසා පැන නැගිය හැකි ගැටළු 2 ක් ලියන්න.

(iii). පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ දෛනික ආර වේල් පිළිගැන්වීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 2 ක් සඳහන් කරන්න.

(iv). නිවසක් ගොඩනැගීමේදී මූලිකව අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු 2 ක් ලියන්න.

(v). යොවුන්වියේ පසුවන පුතුගේ සමාජයීය වර්ධනය පිළිබිඹු වන ලක්ෂණ දෙකක් නම් කරන්න.

(vi). නිවසක් සංවිධානය කිරීමේදී ඉඩකඩ සීමිත අවස්ථාවක බහුකාර්ය ඒකක ලෙස නිවස සංවිධානය කරගත හැකි අවස්ථා 2 ක් සඳහන් කරන්න.

(vii). ගෘහීයය කාර්යයන් කාර්යක්ෂම ලෙස ඉටුකර ගැනීමේදී ගෘහීය අයවැය ලේඛණයක් සැලසුම් කිරීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු 2 ක් ලියන්න.

(viii). ගෘහ පිළි නිර්මාණයට හුරුවීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන 02 ක් සඳහන් කරන්න.

(ix). පෙර පාසල් වියේ පසුවන දියණියට සුදුසු ගවුම් පන්න 2 ක් රූප මගින් ඉදිරිපත් කරන්න.

(x). යොවුන් වියේ දරුවන් අත්‍යවශ්‍ය විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා 2 ක් ලියන්න.

2). (i). ස්වභාවික කෙඳි වර්ගීකරණය කරන්න. උදාහරණය බැගින් දක්වන්න.

(ii). ළදරු ඇඳුමක් සඳහා රෙදි තෝරා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3 ක් ලියන්න.

SLGURU.LK
For Educational Purpose Only

SLGURU.LK

(iii). ළදරු ඇඳුමේ කර, අත්කට, වාටිය සඳහා යොදාගත හැකි මැහුම් ක්‍රම 4 ක් ලියා ඉන් එක් ක්‍රමයක් ඇඳ පෙන්වන්න.

3). (i). ආහාර ජීර්ණය කෙරෙහි බලපාන සාධක 03 සඳහන් කරන්න.

(ii). මුඛ කුහරය තුලදී ආහාර කවර විපර්යාස වලට භාජනය වේද ? කෙටියෙන් පහදන්න.

(iii). පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

	ස්ථානය	ජීර්ණ යුෂය	එන්සයිම
1	මුඛය	.....	ඇමයිලේස් (ටයලින්)
2	.....	ආමාශයික යුෂ	.....
3	.....	.....	ට්‍රිප්සින්/ඇමයිලේස්/ලයිපේස්
4	කුඩා අන්ත්‍ර	ආන්ත්‍රික යුෂය	.....

4). (i). කලා මූලිකාංගයක් වන වර්ණවල ගුණාංග නම් කරන්න.

(ii). වර්ණයක දීප්තිමත් බව අඩුකර ගැනීමට කළ යුතු දේ කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(iii). සටහන් ලියන්න.

- අගමානය
- ඒක වර්ණ ගැලපුම

5). (i). ආහාර නරක්වීම යන්න හඳුන්වන්න.

(ii). වියළීම/ටොෆි/දෝසි දැමීම සඳහා යොදාගන්නා උපක්‍රම හා මූලධර්ම වෙන වෙනම දක්වන්න.

(iii). කල්තබා ගැනීම සඳහා මාළු ඇඹුල් තියල් සාදන ආකාරය අනුපිළිවෙලින් ලියන්න.

6). (i). a. සම්පත් වර්ගීකරණයේ දී බෙදෙන ප්‍රධාන කොටස් දෙක දක්වන්න.

b. මුදල් ආදායම ලෙස හඳුන්වන්නේ කුමක්ද ?

(ii). ඔබේ නිවසේ සාමාජිකයන් විනෝද චාරිකාවක් යාමට සැලසුම් කිරීමේදී හඳුනාගන්නා ගෘහ කාර්යයන් 4 ක් දක්වන්න.

(iii). නිවසක විදුලිය නාස්තිවීම වලක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රමවේද 2 ක් දක්වන්න.

7). (i). මිනිසාගේ ජීවන චක්‍රය සැලකූ විට, විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි හතරක් නම් කරන්න.

(ii). a. වයස මාස 6 - 12 දක්වා දරුවෙකුට ලබාදිය හැකි ආහාර වර්ග 4 ක් ලියන්න.

b. අවු.1 සිට අවු.5 දක්වා වයසේ පසුවන දරුවකු සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු 02 ක් ලියන්න.

SLGURU.LK

(iii). ගර්භණී මවක් සඳහා දිවා ආහාර වේලකට සුදුසු බොජුන් පතක් ලියන්න.

For Educational Purpose Only