SLGURU.LK

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	12	විෂයය Subject	ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - I	කාලය Time	පැය 02

නම : ....

★ සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

★ 01 සිට 50 තෙක් එක් එක් ප්‍රශ්නයට 1 , 2 , 3 , 4 , 5 යන පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ ඉතාමත් ගැළපෙන හෝ පිළිතුර තෝරා ගෙන උත්තර පත්‍රයේ උපදෙස් පරිදි කතිරයක් (×) යොදා සලකුණු කරන්න.

01. නිර්මාණකරණයේ මූලිකාංගයක් හා මූලධර්මයක් වන්නේ පිළිවෙලින්,

1. රිද්මය හා වයනය වේ.
2. හැඩය හා සමානුපාතය යි.
3. ඒකමිතිය හා රිද්මය වේ.
4. අවධාරණය හා වර්ණය වේ.
5. වයනය හා හැඩය වේ.

02. ප්‍රශස්ත ජීවන පරිසරයක ප්‍රධාන අංග දෙකක් වනුයේ,

1. භෞතික පරිසරය හා සමාජ පරිසරය යි.
2. භෞතික පරිසරය හා බාහිර පරිසරය යි.
3. භෞතික පරිසරය හා අභ්‍යන්තර පරිසරය යි.
4. සමාජ පරිසරය හා දේශපාලන පරිසරය යි.
5. දේශපාලන පරිසරය හා ආර්ථික පරිසරය යි.

03. ශ්‍රී ලාංකික නගර නිර්මාණ ශිල්පයේ පැවති දියුණු ඉංජිනේරුමය හා ගෘහ නිර්මාණ ශිල්පීය ලක්ෂණ පහසුවෙන් හඳුනා ගත හැකි ස්ථානයකි.

1. දළදා මාළිගාව
2. මහමෙව්නා උයන
3. රන්මසු උයන
4. යාපහුව
5. සීගිරිය

04. කොළඹ නගරයේ ඉදි වී ඇති බටහිර ගෘහ නිර්මාණ ලක්ෂණ වලින් සමන්විත ගොඩනැගිල්ලක් වනුයේ කුමක්ද?

1. කොටුව දුම්රිය ස්ථානය
2. කොළඹ මහ තැපැල් කාර්යාලය
3. වරාය
4. ලන්දේසි කොටුව
5. බස් නැවතුම්පොල

05. ගොඩනැගිලි හා අවට පරිසරය නිර්මාණකරණය හා සම්බන්ධ ''සංකල්පය'' අයත් වනුයේ මින් කුමකටද?

1. ප්‍රමිති 2. මූලිකාංග 3. මූලධර්ම 4. මූලික සාධක 5. උපයෝගිතා සාධක

06. නිර්මාණකරණයේ දී උසස් සහ කලබලකාරී යන හැඟීම් දනවන රේඛ වනුයේ පිළිවෙලින්,

1. සිරස් රේඛා හා වක්‍ර රේඛා ය.
2. වක්‍ර රේඛා සහ විකර්ණාකාර රේඛා ය.
3. සිරස් රේඛා සහ අක්වක් රේඛා ය.
4. තිරස් රේඛා හා විකර්ණාකාර රේඛා ය.
5. තිරස් රේඛා සහ අක්වක් රේඛා ය.

SLGURU.LK

For Educational Purpose Only

SLGURU.LK

07. නෙළුම් පොකුණ සහ හරිත විශ්ව විද්‍යාලය නිර්මාණයේ දී භාවිතා කර ඇති සංකල්පීය එළඹුම් වනුයේ පිළිවෙලින්,

1. තිරසර බව හා ක්‍රියානුරූපී බව ය.
2. ක්‍රියානුරූපී බව සහ තිරසර බව ය.
3. ක්‍රියානුරූපී බව සහ සෞන්දර්යාත්මක බව ය.
4. සෞන්දර්යාත්මක බව සහ තිරසර බව ය.
5. සෞන්දර්යාත්මක බව සහ ක්‍රියානුරූපී බව ය.

08. මින් ද්විතියික වර්ණ වනුයේ,

1. තැඹිලි සහ දම් ය.
2. නිල් සහ කොළ ය.
3. රතු සහ කහ ය.
4. තැඹිලි සහ රතු ය.
5. කහ සහ නිල් ය.

09. ''දෙමහල් ගොඩනැගිලි වෙනුවට වර්තමානයේ මහල් රාශියකින් යුත් ගොඩනැගිලි දැකගත හැකි ය.'' මෙය නව නිර්මාණකරණයේ දී කිනම් උපයෝගීතා සාධකයක් ද?

1. අනුකූලත්වය
2. කලාත්මක බව
3. කාල අවකාශයට ගැලපීම
4. වටිනාකම් පද්ධතිය
5. සමානුපාතික බව

10. කුඩා ඉඩමක ගස් සිටුවීම බාහිර අවකාශ නිර්මාණයේ දී හඳුන්වනුයේ,

1. සුමට භූ දර්ශන ලෙස ය.
2. දෘඪ භූ දර්ශන ලෙස ය.
3. ධාරිතාව ලෙස ය.
4. හැඩතල නිර්මාණ ලෙස ය.
5. භූ දර්ශනය ලෙස ය.

11. කබෝහයිඩ්‍රේට් දෙකක් අඩංගු කාණ්ඩය මින් කුමක්ද?

1. මියුසින් සහ කොලැජන්
2. කොලැජන් සහ ඉලාස්ටින්
3. ලිග්නීන් සහ පෙක්ටීන්
4. මියුසින් සහ ලිග්නීන්
5. ඉලාස්ටින් සහ පෙක්ටීන්

12. අත්‍යාවශ්‍ය නොවන ඇමැයිනෝ අම්ල දෙකක් වන්නේ,

1. ත්‍රියොනීන් සහ ප්‍රෝලීන් ය.
2. ලියුසීන් සහ ටයිරොසීන් ය.
3. ඇලනීන් සහ හිස්ටඩීන් ය.
4. ආජිනීන් සහ වැලීන් ය.
5. සිස්ටීන් සහ සෙරීන් ය.

13. පහත සඳහන් මේද අම්ල අතුරෙන් ඔමේගා 3 මේද අම්ලය වන්නේ,

1. ලිනොලෙනික් අම්ල ය.
2. පාමටික් අම්ල ය.
3. ඇරකිඩොනික් අම්ල ය.
4. ලිනොලෙයික් අම්ලය
5. ඔලෙයික් අම්ලය

14. කුරක්කන් වල ඌන ඇමැයිනෝ අම්ලය,

1. මෙතියෝනීන්
2. ලයිසීන්
3. ලියුසීන්
4. ග්ලයිසීන්
5. ග්ලුටැමික්

15. ලිපිඩ සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ,

1. ක්ලෝරෝෆෝම්වල දිය නොවේ
2. මද්‍යසාරයේ දිය නොවේ
3. ඊතර්වල දිය නොවේ.
4. කාබනික ද්‍රාවකවල දිය නොවේ.
5. ජලයේ දිය නොවේ.

SLGURU.LK

For Educational Purpose Only

SLGURU.LK

16. ප්‍රෝටීන් මත ක්‍රියාකරන එන්සයිම කාණ්ඩය වනුයේ,

1. ඇමැයිලේස්, රෙනින් සහ ට්‍රිප්සීන් ය.
2. පෙප්ටයිඩේස්, ලයිපේස් සහ පෙප්සීන් ය.
3. පෙප්සීන්, ඇමයිලේස් සහ ට්‍රිප්සීන් ය.
4. රෙනින්, පෙප්ටිඩේස් සහ ඇමයිලේස් ය.
5. පෙප්සීන්, ට්‍රිප්සීන් සහ පෙප්ටිඩේස් ය.

17. ෆිනෝලික් සංයෝග, සැපොනීන් සහ ග්ලයිකො ඇල්කොලොයිඩ් යන සංඝටක අඩංගු වන ආහාර කාණ්ඩයක් වන්නේ,

1. ධාන්‍ය ය. 2. එළවලු ය. 3. අල වර්ග ය. 4. පලතුරු ය. 5. තෙල් බහුල බීජ ය.

18. බිත්තර වල අඩංගු නොවනුයේ,

1. කැල්සියම් ය 2. ප්‍රෝටීන් ය 3. විටමින් C ය 4. යකඩ ය 5. ලිපිඩ ය

19. කිරි වීදුරු එකක අඩංගු වනුයේ,

1. 200 ml 2. 2010 ml 3. 200 l 4. 100 ml 5. 110 ml

20. හීම් යකඩ අඩංගු ආහාරයකි.

1. ගොටුකොළ 2. සාරණ 3. නිවිති 4. මාළු 5. කිරි

21. ශ්‍රී ලංකාවේ අඩු බර දරු උපත් වැඩියෙන් ම වාර්තා වන්නේ කුමන දිස්ත්‍රික්කයේ ද?

1. නුවරඑළිය 2. බදුල්ල 3. අම්පාර 4. ගම්පහ 5. යාපනය

22. උස 160 cm සහ බර 60 Kg වන පුද්ගලයෙකුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) කීයද?

1. 4.26 2. 23.4 3. 25 4. 25.6 5. 24.9

23. කාලීන මන්දපෝෂණයේ ප්‍රතිඵලයක් වන්නේ,

1. උසට සරිලන බර නොමැති වීමයි.
2. වයසට සරිලන බර නොමැති වීමයි.
3. වයසට සරිලන උස නොමැති වීමයි.
4. කෘෂ වීමයි.
5. රක්තහීනතාවය ඇති වීමයි.

24. යකඩ ඌනතාවයට හේතුවන කරුණක් නොවන්නේ,

1. ෆයිටින් අම්ලය අඩංගු ආහාර පරිභෝජනය කිරීමයි.
2. පරපෝෂිත ආසාදන තිබීමයි.
3. ආහාර වේල්වලට ආසන්නව තේ පානය කිරීමයි.
4. සිරුර විජලනයට පත් වීමයි.
5. ආමාශයික තුවාල ඇතවීමයි.

25. අයඩින් ඌනතාව නිසා ඇති විය හැකි රෝග ලක්ෂණය කුමක්ද?

1. විදුරුමස් වලින් ලේ ගැලීම
2. සිරුර සුදුමැලි වීම
3. බුද්ධි වර්ධනයට බාධා ඇති වීම
4. දෘෂ්ටිය අපැහැදිලි වීම
5. හිසකෙස් ගැල වී යාම

26. සාමාන්‍ය නිරෝගී පුද්ගලයෙකුගේ රුධිරයේ ග්ලූකෝස් මට්ටම පහත දක්වා ඇති කිනම් අගයකට වඩා අඩු විය යුතු ද?

1. 50 - 100 mg / dL
2. 100 - 110 mg / dL
3. 100 - 125 mg / dL
4. 100 - 150 mg / dL
5. 70 - 110 mg / dL

SLGURU.LK

For Educational Purpose Only

SLGURU.LK

27. ළදරුවන්ට මව්කිරි පමණක් ලබා දිය යුත්තේ පළමු මාස,

1. 2 දක්වා ය. 2. 3 දක්වා ය. 3. 6 දක්වා ය. 4. 8 දක්වා ය. 5. 10 දක්වා ය.

28. Helicobacter Pylor නම් බැක්ටීරියාව නිසා ඇති විය හැකි රෝගී තත්වය වන්නේ,

1. ආමාශයික ප්‍රදාහය යි.
2. මල බද්ධය යි.
3. ආඝාතය යි.
4. දියවැඩියාව යි.
5. හෘදයාබාධ යි.

29. ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රථම වරට පෝෂණ ප්‍රතිපත්තියක් සකසන ලද්දේ, වසර

1. 1986 2. 1886 3. 1897 4. 1887 5. 1985

30. මිනිස් සිරුරට අවශ්‍ය ආහාර සංඝටකයකි.

1. විටමින් 2. තන්තු 3. ඛනිජ 4. ප්‍රෝටීන් 5. ලිපිඩ

31. සීනි වර්ග අතුරින් වඩාත් ම පැණි රස සීනි වර්ගය කුමක්ද?

1. ග්ලූකෝස් 2. ෆෘක්ටෝස් 3. සුක්රෝස් 4. ලැක්ටෝස් 5. ගැලැක්ටෝස්

32. ළමා වියේදී ඇතිවන කැල්සියම් ඌනතාව,

1. රිකට්සියාව
2. අස්ථි ක්ෂිරණතාව
3. අස්ථි මර්දවය
4. ඔස්ටියෝ මැලේසියාව
5. ඔස්ටියෝ පොරෝසිස්

33. ශ්‍රී ලංකාවේ පවතින මහජන සෞඛ්‍ය ගැටලු අතරින් ප්‍රධාන වනුයේ,

1. බෝ නොවන රෝග
2. බෝවන රෝග
3. ඩෙංගු රෝගය
4. මත්ද්‍රව්‍ය
5. ළමා හා මාතෘ පෝෂණ ගැටලු

34. දියවැඩියාවේ සංකූලතාවයක් නොවනුයේ,

1. හෘදයාබාධ
2. ආඝාතය
3. වකුගඩු අකර්මන්‍ය වීම
4. ඇස්වල පෙනීම දුර්වල වීම
5. රුධිර ග්ලූකෝස් මට්ටම වැඩි වීම

35. විටමින් B_7 හි රසායනික නාමය වනුයේ,

1. ඇඩිනීන්
2. බයොටීන්
3. පිරිඩොක්සීන්
4. ෆෝලික් අම්ලය
5. ඇඩිනොසීන්

36. මිනිසා හා සතුන්ගේ ශක්තිය සංචිත වනුයේ,

1. පිෂ්ටය ලෙස ය.
2. ග්ලයිකොජන් ලෙස ය.
3. ග්ලූකෝස් ලෙස ය.
4. සෙලියුලෝස් ලෙස ය.
5. ඇමයිලෝස් ලෙස ය.

37. පෝෂණ ගැටලු හා දුෂ්පෝෂණය වැලැක්වීම සඳහා සම්බන්ධ වන රාජ්‍ය නොවන සංවිධානය වනුයේ,

1. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය
2. පෝෂණ වේදීන්ගේ සංවිධානය
3. වෛද්‍යවරුන්ගේ සංගමය
4. පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
5. යුනිලීවර් ශ්‍රී ලංකා

SLGURU.LK

For Educational Purpose Only

SLGURU.LK

38. සියලුම පිසීමේ ක්‍රම නිර්මාණය වී ඇත්තේ,

1. තාප සංක්‍රමණ විධි ඇසුරු කොට ගෙන ය.
2. සන්නයනය හා සංවහනය මගිනි.
3. සංවහනය හා විකිරණය මගිනි.
4. සන්නයනය මගිනි
5. සංවහනය, සන්නයනය හා විකිරණ මගිනි

39. බිත්තරයක් පෝච් කිරීමේදී තාප සංක්‍රමණය සිදු වනුයේ,

1. සංවහනය මගිනි
2. සංවහනය හා සන්නයනය මගිනි
3. සන්නයනය හා විකිරණය මගිනි
4. සන්නයනය මගිනි
5. සංවහනය, සන්නයනය හා විකිරණ මගිනි

40. මස් හා ඉස්සන් මිශ්‍රව සාදනු ලබන බත් වර්ගයකි.

1. උප්පුමා 2. බිරියානි 3. නාසිගුරාන් 4. පොංගල් බත් 5. කහබත්

41. පාන් පිටිමෝලිය භාවිතයෙන් සකස් කර ගන්නා ආහාර වර්ගයකි.

1. එක්ලෙයාස් 2. පැටිස් 3. චයිනීස් රෝල්ස් 4. හොට් ඩෝග් 5. පේස්ට්‍රි බාස්කට්

42. සුවඳ කරි කුඩු මිශ්‍රණය සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය නිවැරදිව දැක්වෙන්නේ,

1. කොත්තමල්ලි, කරාබු නැටි, සූදුරු
2. කොත්තමල්ලි, මාදුරු, එනසාල්
3. කොත්තමල්ලි, සූදුරු, මාදුරු
4. කොත්තමල්ලි, එනසාල්, සූදුරු
5. කොත්තමල්ලි, සූදුරු, මාදුරු, කුරුඳු

43. ක්ෂුද්‍ර තරංග මගින් ආහාර පිස ගැනීමේ දී,

1. ආහාර මධ්‍යයේ සිට පිටතට පිසීම සිදුවේ.
2. ආහාර පිටත සිට මධ්‍යයට පිසීම සිදුවේ.
3. සෑම පැත්තකම එකවර පිසීම ආරම්භ වේ.
4. සන්නයනය මගින් තාප සංක්‍රමණය සිදුවේ.
5. සංවහනය මගින් තාප සංක්‍රමණය සිදුවේ.

44. එළවළු හා පලතුරු වලට තැඹිලි පැහැ වර්ණය ලබා දෙන වර්ණකය වන්නේ,

1. කැරොටිසොයිඩ් ය.
2. ෆ්ලේවනෝල් ය.
3. ක්ලෝරෝෆිල් ය.
4. බීටා කැරොටීන් ය.
5. ඇන්තොසයනීන් ය.

45. මිරිස් වල සැර බවට හේතුවන රසායනිකය වන්නේ,

1. කැප්සිසීන් ය.
2. පිපෙරින් ය.
3. ජින්ජ රෝල් ය.
4. සිනැමැල්ඩිහයිඩ් ය.
5. ඉයුජිනෝල් ය.

46. පිසීමට ගන්නා භාජනයේ පතුලට අල හෝ කැරට් තට්ටුවක් දමා ඒ මත පිළියෙළ කර ගන්නා ලද ආහාරය තබා මද ගින්නේ පිස ගැනීම,

1. ස්ටූ කිරීම යි.
2. රෝස්ට් කිරීම යි.
3. පෝච් කිරීම යි.
4. ග්‍රිල් කිරීම යි.
5. හැලියේ රෝස්ට් කිරීම යි.

47. මස් වර්ග බාබකියු කිරීමේදී ආහාරය,

1. තාප ප්‍රභව දෙකක් අතර තබා පිස ගනියි.
2. තාප ප්‍රභවයට පහළින් තබා පිස ගනියි.
3. අධික පීඩනයක් යටතේ අඩු කාලයකින් පිස ගනියි.
4. තාප ප්‍රභවයට ඉහළින් තබා පිස ගනියි.
5. මත වරින් වර මේදය ආලේප කරයි.

SLGURU.LK

For Educational Purpose Only

SLGURU.LK

48. පහත දක්වා ඇති ද්‍රව්‍ය අතුරින් පිපුම් කාරකයක් ලෙස භාවිතා කළ හැක්කේ මොනවා ද?
   1. පැපොල්
   2. කොස් ඇට
   3. විනාකිරි
   4. හාල් පිටි
   5. පොල් වතුර

49. ෂු ප්‍රේස්ට්‍රිය භාවිත කර සාදනු ලබන සුළු කෑම වර්ගයක් වන්නේ,
   1. එක්ලෙයාස් ය.
   2. පේස්ට්‍රි බාස්කට් ය.
   3. පැටිස් ය.
   4. හොට්ඩෝග් ය.
   5. මාළුපාන් ය.

50. පැරණි දේශීය සහල් ප්‍රභේදයක් වන කලු හීනටි යෝග්‍ය වන බෝ නොවන රෝගය කුමක්ද?
   1. දියවැඩියාව
   2. හෘදයාබාධ
   3. රුධිර පීඩනය
   4. ගැස්ට්‍රයිටීස්
   5. මල බද්ධය

SLGURU.LK

For Educational Purpose Only

“The only person who is educated is the one who has learned how to learn and change.” — Carl Rogers

Visit SLGURU.LK to download papers and notes.

SLGURU.LK

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

ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය
Gampaha Education Zone

දෙවන වාර ඇගයීම - 2025
Second Term Evaluation - 2025

ශ්‍රේණිය Grade: 12	විෂයය Subject: ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - II	කාලය Time: පැය 03

නම : ....

සැලකිය යුතුයි :-

★ පළමුවන ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 6කට පිළිතුරු සපයන්න.

01. (i) භෞතික ජීවන පරිසරය හඳුන්වන්න.
(ii) ගල් යුගයේදී මිනිසා සිය ජීවන පරිසරය වඩාත් ප්‍රශස්ත කර ගැනීමට ගත් ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
(iii) නිර්මාණකරණයේ මූලික සාධකයක් වන සන්දර්භයට අයත් භෞතික පරිසරය බෙදෙන කොටස් දෙක නම් කරන්න.
(iv) 'කාබන් පා සලකුණු' යනු කුමක්ද?
(v) නිර්මාණකරණයේදී රිද්මය පිළිඹිබු කරන ආකාර දෙක නම් කරන්න.
(vi) මහා පෝෂක වලට අමතරව මිනිස් සිරුරට අවශ්‍ය වෙනත් ආහාර සංඝටක නම් කරන්න.
(vii) දුෂ්පෝෂණය වැළැක්වීමට ගත හැකි පියවර 2ක් සඳහන් කරන්න.
(viii) ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලව දක්නට ලැබෙන ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතා හතරක් සඳහන් කරන්න.
(ix) ආහාර වල යකඩ අඩංගු ආහාර දෙක නම් කර, උදාහරණය බැගින් දක්වන්න.
(x) ස්ථුලතාවය තීරණය කරන දර්ශක දෙක සඳහන් කරන්න. (ල.2 × 10 = 20)

02. (i) ජීවන පරිසර නිර්මාණයේ වැදගත්කම කරුණු තුනකින් දක්වන්න. (ල. 3)
(ii) නව නිර්මාණයකදී සලකා බලන උපයෝගිතා සාධක හතරක් සඳහන් කරන්න. (ල. 4)
(iii) නූතන සම්ප්‍රදාය යටතේ ඉදි වූ ගොඩනැගිලි වල ලක්ෂණ හතරක් සඳහන් කරන්න. (ල. 4)
(iv) බාහිර අවකාශ නිර්මාණයේ දී භූ දර්ශනය සකසා ගත හැකි ආකාර දෙක නම් කර කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ල. 5)
(ල. 16)

03. (i) 'කාබෝහයිඩ්‍රේට්' නිර්වචනය කරන්න. (ල. 3)
(ii) 'පෙප්ටයිඩ බන්ධනයක්' යනු කුමක්දැයි පැහැදිලි කරන්න. (ල. 4)
(iii) දියවැඩියාව රෝගීන්ට ද්‍රාව්‍ය තන්තු ආහාරයට එක්කර ගැනීම වැදගත් වීමට හේතුව පැහැදිලි කරන්න. (ල. 4)
(iv) ශක්තිය නිපදවීම හැර ලිපිඩ මගින් සිදුවන අනෙකුත් කාර්යයන් සඳහන් කරන්න. (ල. 5)
(ල. 16)

04. (i) යාන්ත්‍රික හා රසායනික ජීරණයේ වෙනස පැහැදිලි කරන්න. (ල. 3)
(ii) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථි නම් කරන්න. (ල. 4)
(iii) ආහාර ජීර්ණයේ දී තෛලෝදකරණයේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න. (ල. 4)
(iv) විටමින් හා ඛනිජ ශරීරයට අවශෝෂණය වීම කෙරෙහි බලපාන සාධක පතක් සඳහන් කරන්න. (ල. 5)
(ල. 16)

SLGURU.LK

For Educational Purpose Only

SLGURU.LK

05. (i) 'දුෂ්පෝෂණය' හඳුන්වා දුෂ්පෝෂණයේ ආකාර දෙක නම් කරන්න. (ල. 3)

(ii) පෝෂණ ඌනතා නිසා ඇතිවන අහිතකර ප්‍රතිඵල හතරක් සඳහන් කරන්න. (ල. 4)

(iii) බොජුන් පතක් සැලසුම් කිරීමේදී සලකා බලනු ලබන කරුණු හතරක් සඳහන් කරන්න. (ල. 4)

(iv) ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේදී මග පෙන්වන මූලාශ්‍ර හතරක් නම් කර ඉන් එකක් කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ල. 5)

(ල. 16)

06. (i) ආහාර 'ආකලන' යනු මොනවාද? (ල. 3)

(ii) පිෂ්ඨය වියලි තාපයේදී හා තෙත් තාපයේ පිසීමේදී සිදුවන විපර්යාස දෙකක් පැහැදිලි කරන්න. (ල. 4)

(iii) ආහාර පිසීමෙන් ඇති වාසි හතරක් සඳහන් කරන්න. (ල. 4)

(iv) a) සැන්විච් සෑදීම සඳහා අවශ්‍ය මූලික ද්‍රව්‍ය තුනක් නම් කරන්න. (ල. 3)

b) සැන්විච් සඳහා යොදා ගන්නා පාන් වල තිබිය යුතු ගුණාංග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 2)

(ල. 16)

07. (i) 'ආඝාතය' රෝගී තත්ත්වය හඳුන්වන්න. (ල. 3)

(ii) අධිරුධිර පීඩනය ඇතිවීමට බලපාන හේතු හතරක් සඳහන් කරන්න. (ල. 4)

(iii) දියවැඩියාව රෝගය නිසා ඇතිවිය හැකි සංකූලතා හතරක් සඳහන් කරන්න. (ල. 4)

(iv) දියවැඩියාව රෝගියෙකු සඳහා දිවා ආහාර වේලක් සැලසුම් කරන්න. (ල. 5)

(ල. 16)

08. පහත දැක්වෙන මාතෘකා අතරින් හතරක් පිළිබඳ කෙටි සටහන් ලියන්න.

(i) කාල අවකාශ නිර්ණය හා නිර්ණායකයන්ට ගැලපීම

(ii) පශ්චාත් නූතන සම්ප්‍රදාය

(iii) ප්‍රෝටීනයක ගුණ හානි වීම

(iv) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය

(v) කාලීන මන්ද පෝෂණය (ල. 4 × 4 = 16)

SLGURU.LK

For Educational Purpose Only