සියලු හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education NWP වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

28	S	I

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 12 ශ්‍රේණිය - 2019
Second Term Test - Grade 12 - 2019

විභාග අංකය .... **ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I** කාලය පැය දෙකයි

- **සියලුම ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.**
- **01 සිට 50 තෙක් එක් එක් ප්‍රශ්නයට අදාළ පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ ඉතාමත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.**

01. පහත දැක්වෙන්නේ ප්‍රශස්ථ ජීවන පරිසර නිර්මාණය හා සම්බන්ධ කරුණු කීපයකි.
    A. අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණය
    B. ග්‍රාමීය හා නාගරික පරිසර නිර්මාණය
    C. කාල අවකාශය නිර්මාණය
    D. බාහිර අවකාශ නිර්මාණය
    E. ගොඩනැගිලි හා භූ දර්ශන නිර්මාණය
    ඉහත කරුනු අතරින් භෞතික ජීවන පරිසරයට අයත් මූලික කොටස් වන්නේ,
    1. A, B, C 2. B, C, D 3. C, D, E 4. A, B, E 5. B, C, E

02. නව නිර්මාණයකදී සලකා බැලිය යුතු උපයෝගිතා සාධකවලට අයත් නොවන්නේ,
    1. අනුකූලත්වය 2. කලාත්මක බව 3. අවධාරණය
    4. සැකැස්ම හා පිහිටීම 5. වටිනාකම් පද්ධතිය

03. වක්‍ර හා විකර්ණාකාර රේඛා මගින් පිළිබිඹු වන හැඟීම් වනුයේ,
    1. ප්‍රීතිමත් බව හා ක්‍රියාශීලි බව 2. කලබලකාරි බව හා දැඩි බව
    3. ප්‍රීතිමත් බව හා පුළුල් බව 4. නම්‍යශීලී බව හා ඍජු බව
    5. රිද්මයානුකූල බව හා සුන්දර බව

04. කොළ දම් යන වර්ණ දෙක සම ප්‍රමාණවලින් මිශ්‍ර කිරීමෙන් සැදෙන වර්ණ ගැලපුම කුමක්ද?
    1. චාතුර්තික වර්ණ ගැලපුම 2. තෘතීයික වර්ණ ගැලපුම
    3. අන්තර් මාධ්‍යමික වර්ණ ගැලපුම 4. ද්විතියික වර්ණ ගැලපුම
    5. බෙදුණු අනුපූරක වර්ණ ගැලපුම

05. නිර්මාණකරණයේදී නිර්මාණය ඇතුලත සිදු වෙතැයි අපේක්ෂිත කාර්ය වඩාත් කාර්යක්ෂම ව හා සුමටව ඉටු කළ හැකි ආකාරයට නිර්මාණය සැලසුම් වනුයේ,
    1. උචිත බව අනුවය. 2. ක්‍රියානුරූපී බව අනුවය. 3. සාම්ප්‍රදායී බව අනුවය.
    4. තිරසාර බව අනුවය. 5. සෞන්දර්යාත්මක බව අනුවය.

06. නිර්මාණශීලීව අභ්‍යන්තර අවකාශය සැලසුම් කිරීමේදී සලකා බැලිය යුතු කරුණු වන්නේ
    1. ප්‍රමාණය, හැඩය, හා සැකැස්ම 2. හැඩය, සමානුපාතය හා ප්‍රමාණය
    3. අවකාශය, හැඩය හා ප්‍රමාණය 4. අවකාශය, සමානුපාතය, හා සැකැස්ම
    5. සැකැස්ම, ප්‍රමාණය හා අවකාශය

07. ස්වභාවික පරිසරය වෙනස් කරමින් මිනිසා විසින් පාලනය කළ වටපිටාවක් සකස් කිරීම.
1. සුමට භූ දර්ශනයයි. 2. සංසරණයයි. 3. දෘඪ භූ දර්ශනයයි.
4. බාහිර අවකාශ නිර්මාණනයි. 5. භෞතික අක්ෂ නිර්මාණයයි.

08. ගෘහ භාණ්ඩ සඳහා අමු ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීම පිළිබඳ කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
A. භාවිතයේ පහසුව
B. වටිනාකමින් වැඩිවීම
C. සෞඛ්‍ය ආරක්ෂාව
D. හැඩය හා වර්ණය
E. සෞන්දර්යාත්මක බව
1. A, B, C ය. 2. A, C, D ය. 3. A, C, E ය. 4. B, C, E ය. 5. C, D, E ය.

09. බාහිර අවකාශ නිර්මාණය පිළිබඳ සලකා බැලිය යුතු කරුණක් නොවන්නේ,
1. ධාරිතාව 2. ශාක වර්ග 3. පරිසරය 4. ආලෝකරණය 5. උපාංග

10. තැඹිලි වර්ණය යනු,
1. උදාසීන වර්ණයකි. 2. තෘතිය වර්ණයකි. 3. ද්විතියික වර්ණයකි.
4. අන්තර් මාධ්‍යාමික වර්ණයකි. 5. ප්‍රාථමික වර්ණයකි.

11. භූ දර්ශනයට ගැලපෙන සේ ගමන් කිරීමේ අවකාශ සකස් කිරීම හඳුන්වන්නේ,
1. සංසරණය ලෙසය. 2. බිම් අතුරුම් ලෙසය. 3. මංමාවත් ලෙසය.
4. ඍජු මාර්ග ලෙසය 5. වක්‍ර මාර්ග ලෙසය.

12. වර්ණවල ගුණාංග දෙකකි.
1. වර්ණ නාමය හා වර්ණ ප්‍රභේද 2. වර්ණ නාමය හා තීව්‍රතාවය 3. වර්ණ නාමය හා පැහැය
4. වටිනාකම හා වර්ණ ප්‍රභේද 5. වටිනාකම හා වර්ණ අගය

13. ඉඩමේ ප්‍රමාණයට අනුව එහි පොළොව හා අවකාශයට දරා ගත හැකි ලෙස ශාක සහ අනෙක් උපාංග පිහිටුවන නිර්මාණය කුමක්ද?
1. හැඩතල නිර්මාණය 2. පරිසර නිර්මාණය 3. ධාරිතාව
4. අනුකූලත්වය 5. ක්‍රියානුරූපී බව

14. නිර්මාණාත්මක සැකසීමකදී දිග පළල හා උස මෙන්ම දෘෂ්‍ය බර හා ප්‍රමාණය යන සාධක එකිනෙක හා ගැලපෙන අනුපාතයන්ගෙන් සකස් කර ගැනීම දැක්වනුයේ,
1. ඒකමිතිය 2. සමානුපාතය 3. සමමිතික තුලනය
4. තුලනය 5. ආසාත්මක රිද්මය

15. සුක්‍රෝස් අණුවක් සෑදී ඇත්තේ මින් කුමන මොනොසැකරයිඩ සංයෝග වී මෙන්ද?
1. ග්ලූකෝස් හා ග්ලැක්ටොස් 2. ග්ලූකෝස් හා ෆෲක්ටෝස් 3. ග්ලූකෝස් හා ග්ලූකෝස්
4. ෆෲක්ටෝස් හා ග්ලැක්ටෝස් 5. ෆෲක්ටෝස් හා ෆෲක්ටෝස්

16. මිනිසාගේ හා සතුන්ගේ ශක්ති සංචිතය වනුයේ,
1. ග්ලූකෝස් ලෙසය. 2. ෆෲක්ටෝස් ලෙසය. 3. ෆයිරුවික් අම්ල ලෙසය.
4. ග්ලයිකෝජන් ලෙසය 5. ඇමයිලෝස් ලෙසය.

17. ජෛව විද්‍යාත්මක අගයෙන් වැඩි ඇමයිනෝ අම්ලයකි.
1. ඇලනින් 2. ග්ලයිසීන් 3. තයිරොසීන්
4. ආජිනින් 5. ලයිසීන්

18. ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ල දෙකකි.
1. ඔලෙයික් අම්ලය හා ඇරකිඩොනික් අම්ලය 2. ලිනොලෙයික් අම්ලය හා ඔලෙයික් අම්ලය
3. ලිනොලෙනික් අම්ලය හා ඇරකිඩොනික් අම්ලය 4. ලිනොලෙයික් අම්ලය හා ලිනොලෙනික් අම්ලය
5. ලිනොලෙයික් අම්ලය හා ඇරකිඩොනික් අම්ලය

19. ඇඩිනින් රසායනික නාමයෙන් හැඳින්වෙන විටමිනය කුමක්ද?
1. විටමින් B4 2. විටමින් B3 3. විටමින් B7 4. විටමින් B9 5. විටමින් B8

20. යොවුන් වියේ දරුවෙකු තුළින් පහත සඳහන් රෝග ලක්ෂණ දක්නට ලැබුණි.
• වර්ධන බාලවීම. • මාංශ පේශි වේදනාව • හිස කෙස්වල වර්ණය අඩුවීම. • නියපොතු සුදු පැහැ වීම

ඉහත රෝග ලක්ෂණ ඇති කරනු ලැබූ ක්ෂුද්‍ර පෝෂකය කුමක්ද?
1. කැල්සියම් 2. යකඩ 3. අයඩින් 4. සෝඩියම් 5. සෙලේනියම්

21. ජලය හා සම්බන්ධ සාවද්‍ය ප්‍රකාශය වනුයේ,
1. ශරීරයේ ජෛව රසායනික ක්‍රියා සඳහා උදව් වේ. 2. ශරීරයේ විද්‍යුත් විච්ඡේදය සමතුලිතතාව පවත්වා ගනී,
3. ද්‍රාවකයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි. 4. විටමින් සංස්ලේෂණට උදව් කරයි.
5. විටමින් වල පරිවහන මාධ්‍යයක් ලෙස ක්‍රියාකරයි.

22. ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රථම වරට පෝෂක ප්‍රතිපත්තියක් සකස් කරනු ලැබූ ආයතනය වන්නේ,
1. සෞඛ්‍යය අධ්‍යාපන කාර්යංශය 2. සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණ හා පෝෂණ අමාත්‍යාංශය
3. සෞඛ්‍ය පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය 4. පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යංශය
5. ආහාර පාලන පරිපාලන ඒකකය

23. අන්නස්‍රෝතය ආමාශයට විවෘත වන ස්ථානය කුමක්ද?
1. හෘදාසන්න වක්‍ර පිධානය 2. ආලාර වක්‍ර පිධානය 3. කාඩියාව 4. විදූර කෙලවර 5. අවිදූර කෙලවර

24. රතු මාළුවල බහුලව අඩංගු ඛනිජ ලවණයකි.
1. කැල්සියම් 2. අයඩින් 3. සෙලෙනියම් 4. සෝඩියම් 5. යකඩ

25. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය අනතුරු අගවා ඇති පරිදි 2025 වන විට ඇති වන ප්‍රබල සෞඛ්‍ය ගැටළුව කුමක්ද?
1. පිළිකා රෝගය 2. හෘදයාබාධ 3. ආඝාතය 4. ස්ථූලතාවය 5. අධිරුධිර පීඩනය

26. වයස අවුරුදු පහට අඩු දරුවන්ගේ කුරු බව වැඩියෙන්ම වාර්තා වන දිස්ත්‍රික්ක දෙකක් වන්නේ,
1. නුවරඑළිය, බදුල්ල 2. නුවරඑළිය, මහනුවර 3. බදුල්ල, මහනුවර
4. කෑගල්ල, බදුල්ල 5. නුවරඑළිය, කුරුණෑගල

27. කකුල් බකල වීම, අස්ථි සිහින් වීම, පාර්ශුවල කැල්සියම් පබළු ආකාරයට තැන්පත් වීම යන රෝග ලක්ෂණ ඇති කරන ඌණතා රෝගය කුමක්ද?
1. ඔස්ටියෝමැලේෂියා 2. කැරටෝමැලේෂියා 3. රිකට්සියාව
4. ඔස්ටියෝපොරෝසිස් 5. අස්ථි ක්ෂීරණතාව

28. දුෂ්පෝෂණයේ ආකාර දෙක වනුයේ,
1. මන්දපෝෂණය හා කුපෝෂණය 2. මන්දපෝෂව හා සුපෝෂණය
3. මන්දපෝෂණය හා අධිපෝෂණය 4. අධිපෝෂණය හා සුපෝෂණය
5. කුපෝෂණය හා අධිපෝෂණය

29. නිර්දේශිත පෝෂක අවශ්‍යතා සටහනෙහි ඇතුලත් කර නොමැති නිර්ණායකයකි.
1. ශරීර බර 2. පුද්ගලයින්ගේ වයස 3. ක්‍රියාකාරී මට්ටම්
4. රෝගී නිරෝගී බව 5. විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි

30. නීරෝගී පුද්ගලයෙකු දිනකට ලබා ගත යුතු සම්පූර්ණ ආහාර සලාකය නිරූපණය කර ඇති පිළිතුර තෝරන්න.
1. ආහාර පිරමීඩය 2. ආහාර පංගුව 3. පෝෂණ වගුව
4. ආහාර ප්‍රමාණය 5. දෛනික පෝෂණ සටහන

31. 'හැඩට ඉන්න මැනලා කන්න' යන තේමාව සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය මගින් ප්‍රකාශයට පත් කළ වර්ෂය කුමක්ද?
1. 2017 වර්ෂය 2. 2015 වර්ෂය 3. 2003 වර්ෂය 4. 2008 වර්ෂය 5. 2013 වර්ෂය

32. ආහාර නිසි වේලාවට නොගෙන මඟ හැරීම තුළින් ඇති වන බෝනොවන රෝගයකි.
1. ස්ථූලතාවය 2. අම්ල පිත්ත ප්‍රදානය 3. හෘදයාබාධා 4. ආඝාතය 5. මළබද්ධය

33. නීරෝගී පුද්ගලයෙකුගේ හෘදය සංකෝචනයේදී ඇතිවන පීඩනය
1. 120 mmHg 2. 120 / 80 mmHg 3. 180 mmHg
4. 180 mmHg /120 mmHg 5. 80 mmHg

34. හෘදයට රුධිර සැපයුම අඩාල වීමෙන් හෘදපේශී අකර්මන්‍ය වේ. හෘදයට රුධිරය සපයන නාලය වන්නේ,
1. මහ ධමනිය 2. පුප්ඵුශීය ශිරාව 3. පුප්ඵුශීය ධමනිය
4. සංස්ථානික ධමනිය 5. කිරීටක ධමනිය

35. උත්සව සඳහා බොජුන් සැලසුම් කිරීමේදී උත්සව කාණ්ඩ බෙදා දැක්වනුයේ,
1. හතරකට ය. 2. තුනකට ය. 3. දෙකකට ය. 4. පහකට ය. 5. හයකට ය.

36. උත්සවයක් සංවිධානය කිරීමේදී වයස් කාණ්ඩ පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතුය. එසේ සංවිධානය විය යුතු උත්සවය කුමක්ද?
1. රාමසාන් උත්සවය 2. ජාතික උත්සවය 3. උපන් දින උත්සවය
4. විශේෂ උත්සවය 5. පාසල් උත්සව අවස්ථා

37. ආගමික උත්සව අවස්ථාවක් සඳහා යෝග්‍ය ආහාරයකි. 'කේසරී' මෙය කුමන ආගමික උත්සව අවස්ථාවක් සඳහා යොදා ගනී ද?
1. රාමසාන් උත්සවය 2. නත්තල් උත්සවය 3. හජ්ජි උත්සවය
4. දීපාලී උත්සවය 5. නබිනායකතුමාගේ උපන් දින උත්සවය

38. කවච මාළු යටතට ගනු ලබන මාළු වර්ගයකි.
1. පිලාවා 2. ගල්මාළු 3. දැල්ලා 4. මලට් 5. බලයා

39. ආහාර ගෙන පැය 1 36 ත් අතර කාලය තුළ බඩ පිපුම, වමනය, උණ ආදි රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කිරීමෙන් හැඟවෙනුයේ,
1. ආහාර විෂ වීම. 2. ආහාර ආසාදනය 3. ආහාර අරුචිය
4. ආහාර ආම්ලිකතාවය 5. ආහාර අජීර්ණය

40. කුළු බඩු එක් කර සුවඳ කරි කුඩු සාදා ගනී. ඒ සඳහා භාවිතා කරන කුළුබඩු කාණ්ඩය තෝරන්න.
1. කොත්තමල්ලි, කරපිංචා, උළුහාල් 2. කුරුඳු, කරබු නැටි, එනසාල්
3. කරාබුනැටි, සුදුරු, මාදුරු 4. සුදුරු, මාදුරු, කොත්තමල්ලි
5. සුදුරු, මාදුරු, කරපිංචා

41. පිට්ටු, ඉදි ආප්ප ආදිය පිස ගැනීමේදී තාපය සංක්‍රාමණය වන ක්‍රමය වන්නේ,
1. සංවහන මගින් 2. සන්නයනය හා සංවහනය මගින් 3. විකිරණය මගින්
4. සන්නයනය මගින් 5. විකිරණය, සන්නයනය, හා සංවහනය මගිනි.

42. ආහාරයේ රසය සුවඳ, ගුණය උපරිමයෙන් රඳා පවත්නා ගත හැකි පිසීමේ ක්‍රමයකි.
1. ක්ෂුද්‍ර තරංග මගින් පිස ගැනීම. 2. බැදීම
3. සංවෘත. පැසක් තුල බහා පිස ගැනීම 4. ග්‍රිල් කිරීම
5. හුමාලයෙන් තැම්බීම

43. පිටි සහිත ආහාරයක් තැම්බීමේ දී පිෂ්ඨ කනිකා පුපුරා දිය වී ඇලෙන සුළු ස්වභාවයක් ගෙන දේ මෙය හඳුන්වන්නේ,
   1. හයිඩ්‍රජනීකරණය   2. ජෙලටිනිකරණය   3. කැරමලිකරණය
   4. සැපොනිකරණය   5. සුබ්‍රීකරණය

44. මස් හා ඉස්සන් මිශ්‍ර කර සාදා ගන්නා බත් වර්ගයකි
   1. බිරියානි   2. උප්පුමා   3. එළවළු බත්   4. නාසිගුරන්   5. දුන්තෙල් බත්

45. විශේෂ උදය ආහාරය ලෙස සකස් කර ගත හැකි ආහාර වේල තෝරන්න.
   1. කහ බත්, කුකුළු මස්, ගෝවා වෑංජනය, පොල් සම්බෝල
   2. උප්පුමා, සෝයා කරිය, පොල් චට්නි
   3. ඉඳි ආප්ප, පරිප්පු කරිය, පොල් සම්බෝල
   4. කුරක්කන් ඉඳි ආප්ප, මාළු මිරිසට, පරිප්පු කරිය
   5. ආප්ප, මාළු මිරිසට, ලුණු මිරිස්

46. විශේෂ අවස්ථාවකට සුදුසු විශේෂ බතක් සමඟ ගතහැකි පිරිවැරුම් වනුයේ,
   1. කුකුළු මස් කරිය, මුං ඇට ව්‍යාංජනය, ගොටුකොළ සලාද
   2. මාළු මිරිසට, පරිප්පු කරිය, එළවළු සලාද
   3. හරක් මස් ඩෙවල්, අල සුදට කරිය, මිංචි සලාද
   4. කුකුළු මස් මිරිසට, බෝංචි වෑංජනය, ගෝවා මැල්ලුම
   5. මාළු කිරට, අල තෙල් දමා, කැරට් සලාද

47. සැන්විච් සෑදීමේදී යොදාගන්නා ද්‍රව්‍ය අතර බටර්, මයොනේස් යොදා ගැනීම මගින්,
   1. අලංකාරයක් ලබා දේ
   2. විවිධත්වයක් ලබා දේ.
   3. තෙත ගතිය රැක දේ
   4. මෘදු ස්වභාවයක් ගෙන දේ
   5. වාටි ක්‍රමානුකූලව කපා ගැනීමට හැකි වේ.

48. පෝරණුව භාවිතයෙන් සකස් කර ගන්නා අතුරුපස වර්ගයකි.
   1. මාෂ්මෙලෝ පුඩිම   2. ජෙලි පුඩිම
   3. අන්නාසි ගැටෝ   4. මොක් වටලප්පන්
   5. බිස්කට් පුඩිම

49. අතුරුපස පිළිබඳ නිවැරදි කියමන වන්නේ,
   1. අතුරුපස ප්‍රධාන ආහාර වේල් දෙකක් අතරතුර ගත යුතු ආහාරයකි.
   2. ප්‍රධාන ආහාර වේලට පෙර ලබාගත යුතු ආහාරයකි.
   3. අතුරුපසයක් මඟින් සිරුරට අවශ්‍ය සියළු පෝෂක ලබාගත හැකිය.
   4. අතුරුපසයක් යනු පාන වර්ගයකි.
   5. ප්‍රධාන ආහාර වේලට පසුව ගනු ලබන ආහාරයකි.

50. කිරි සහ රෝස සිරප් භාවිතා කර සදා ගනු ලබන පානයකි.
   1. ලැසී   2. අයිස් කෝපි   3. ෆලූඩා   4. බනනා ෂර්බට්   5. සරුවත්

සියලු හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education NWP වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

Provincial Department of Education - NWP

28	S	II

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 12 ශ්‍රේණිය - 2019

Second Term Test - Grade 12 - 2019

විභාග අංකය ....

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II

කාලය පැය තුනයි

උපදෙස්:- පළමුවන ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න හයකට පිළිතුරු සපයන්න.

01. (i) සමාජ ජීවන පරිසරය යන්න හඳුන්වන්න.
 (ii) නිර්මාණයක ක්‍රියානුරූපී බව ඇති කිරීමේදී අවධානය යොමුකළ යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.
 (iii) නිර්මාණකරණයේ මූලික අංග දෙකක් හා මූලධර්ම දෙකක් නම් කරන්න.
 (iv) අවම ශක්ති පරිභෝජනය යන්න හඳුන්වන්න.
 (v) බාහිර අවකාශ නිර්මාණයේදී සලකා බැලිය යුතු කරුණු හතරක් සඳහන් කරන්න.
 (vi) ප්‍රෝටීනවල ගුණාත්මක බවට හානි සිදුවන ආකර හතරක් ලියන්න.
 (vii) BMI අගය 18.5 අඩුවීම පැහැදිලි කරන්න.
 (viii) ආමාශයික ප්‍රදාහය (ගැස්ට්‍රයිටීස්) රෝගය ඇතිවීමට හේතු හතරක් සඳහන් කරන්න.
 (ix) ආහාර විෂවීම කෙරෙහි බලපාන සාධක හතරක් සඳහන් කරන්න.
 (x) බැක්ටීරියා වර්ධනයට හිතකර සාධක නම් කරන්න.

02. (i) මිනිසාගේ අවශ්‍යතා අනුව කළමනාකරණය කරනු ලැබූ පරිසරයට අයත් කොටස් නම් කරන්න.
 (ii) නව නිර්මාණයකදී සලකා බැලිය යුතු උපයෝගීතා සාධකයකි. අනුකූලත්වය, මින් කුමක් අදහස් කෙරේද?
 (iii) නූතන ගොඩනැගිලි සම්ප්‍රදායට අභියෝගයක් ලෙස ගොඩනැගුණු සංකල්පය නම් කොට එහි ලක්ෂණ සඳහන් කරන්න.
 (iv) බාහිර අවකාශ නිර්මාණයේදී උපාංග භාවිතයෙන් පරිසරයෙහි ආකර්ෂණීය බව වැඩි දියුණු වේ. පැහැදිලි කරන්න.

03. (i) $C_6H_{12}O_6$ යන අණුක සූත්‍රයට අයත් රසායනික සංයෝග නම් කරන්න.
 (ii) ශරීරයේ ශක්තිය සංචිතවීම විස්තර කරන්න.
 (iii) විටමින් $B_4\, B_7\, B_{10}\, B_{11}$ රසායනික නම් වලින් හඳුන්වන්න.
 (iv) පලතුරු ආහාරයකට ගැනීම වැදගත් වේ. හේතු 05 ක් සඳහන් කරන්න.

04. (i) කාබෝහයිඩ්‍රේට් ජීර්ණයේදී සිදුවන යාන්ත්‍රික හා රසායනික ජීර්ණය උදාහරණය දක්වමින් පැහැදිලි කරන්න.
 (ii) කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, ලිපිඩ ජීර්ණයේ අවසන් ඵල නම්කර ඒවා ශරීරයට අවශෝෂණය වන ආකාරය කෙටියෙන් දක්වන්න.
 (iii) පෝෂණ ඌණතා නිසා පුද්ගලයාට සිදුවන බලපෑම් සඳහන් කරන්න.
 (v) අධිපෝෂණය ඇතිවීමට හේතු දක්වන්න.

05. (i) දුෂ්පෝෂණය ඇතිවීමට බලපාන එක් හේතුවකි. ''පෝෂණය පිළිබඳව ඇති අඩු අධ්‍යාපනය මේ පිළිබඳ අදහස් දක්වන්න.

(ii) තිළිණි දිවා ආහාරය සඳහා ගත් බොජුන් පතක් පහත දැක්වේ.
සම්බා බත්, කුකුල් මස් කරිය, පරිප්පු ව්‍යාංජන, තෙල් දමන ලද බෝංචි, අමු අන්නාසි සලාදය, කැරමල් පුඩිම
ඉහත ආහාර වේල ආහාර පිරමීඩයට ඇතුලත් වන අයුරු රූප සටහකින් දක්වන්න.

(iii) ස්ථුලතාවය ඇතිවීමට හේතු දක්වා, ස්ථුලතාවයෙන් පෙළෙන අයෙකු සඳහා රාත්‍රි ආහාර වේලක බොජුන් පතක් පිළියෙළ කරන්න.

(iv) (a) දියවැඩියාව ඇතිවීමට හේතුවන හෝමෝනය නම්කර එයින් සිදුවන කාර්යය දක්වන්න.

(b) දියවැඩියාව රෝගය නිසා ඇතිවන සංකුලතා සඳහන් කරන්න.

06. (i) විශේෂ උත්සව සාර්ථක කර ගැනීමට අවශ්‍ය පහසුකම් දක්වන්න.

(ii) මුළුතැන්ගෙයි භාවිතා වන විශාල උපකරණයක් වන ශීතකරණය පිරිසිදු කරගන්නා ආකාරය පියවර වලින් දක්වන්න.

(iii) ආහාර නිෂ්පාදනයේදී ආකලන භාවිතයේ අරමුණු දක්වන්න.

(iv) ස්ටූ කිරීම හා බැදීම යන පිසීමේ ක්‍රම උදාහරණ සහිතව පැහැදිලි කරන්න.

07. (i) ප්‍රධාන ආහාරය වශයෙන් බිරියානි මූලික කරගත් දිවා ආහාර වේලක් සැලසුම් කරන්න.

(ii) සැන්ඩ්විච් සෑදීමේ දී අවශ්‍ය මූලික ද්‍රව්‍ය නම්කර පැහැදිලි කරන්න.

(iii) කේක් සාදා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණු දක්වන්න.

(iv) ශීතකරණය හා පෝරණුව භාවිතයෙන් අතුරුපස සකස් කිරීමේදී අවධානය යොමුකල යුතු විශේෂ කරුණු පැහැදිලි කරන්න.

08. පහත දැක්වෙන මාතෘකා අතුරෙන් මාතෘකා හතරක් තෝරා කෙටි සටහන් ලියන්න.

(i) සංකල්පීය එළඹුම යටතේ තිරසර බව

(ii) සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් සහ අසම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන්

(iii) සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටවල පෝෂණ ඌණතාව

(iv) උදේ ආහාරවේලක වැදගත්කම

(v) කේක් විසිතුරු කිරීම සඳහා විවිධ අයිසිං වර්ග භාවිතා කෙරේ

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2019
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව 12 ශ්‍රේණිය
පිළිතුරු පත්‍රය.

I කොටස.

01. - 4	11. - 1	21. - 4	31. - 2	41. - 1
02. - 3	12. - 2	22. - 2	32. - 2	42. - 3
03. - 1	13. - 3	23. - 1	33. - 1	43. - 2
04. - 2	14. - 2	24. - 5	34. - 5	44. - 4
05. - 2	15. - 2	25. - 4	35. - 3	45. - 2
06. - 1	16. - 4	26. - 1	36. - 3	46. - 3
07. - 3	17. - 5	27. - 3	37. - 4	47. - 3
08. - 3	18. - 4	28. - 3	38. - 3	48. - 3
09. - 4	19. - 1	29. - 4	39. - 1	49. - 5
10 - 3	20. - 5	30. - 1	40. - 4	50. - 3

II - පත්‍රය සඳහා පිළිතුරු

01. (i) යම් පුද්ගලයෙකුගේ පවුලේ සාමාජිකයින් හා පවුලෙන් පරිබාහිර සමාජයේ සාමාජිකයින්ගේ සිතුම් පැතුම් සමාජ හැසිරීම් හා ඔවුන්ගේ රුචි අරුචිකම් සමාජ ජීවන පරිසරයයි.

(ii) නිවැරදි ක්‍රියා සම්බන්ධතා, උචිත බව, ප්‍රමිතිය

(iii) නිර්මාණකරණයේ මූලිකාංග :- රේඛා, හැඩය, වර්ණය, වයනය
නිර්මාණකරණයේ මූලධර්ම :- රිද්මය, තුලනය, සමානුපාතික බව, සමෝධානය, ඒකමිතිය, අවධාරණය

(iv) පරිසරයට හිතකාමී ලෙස ශක්තිය පරිභෝජනය කිරිම මෙන්ම. පරිසරයේ පැවැත්මට අහිතකර දේ අවම වශයෙන් පරිසරයට මුදා හැරීමයි.
උදා:- LED පහන් භාවිතය, ස්වභාවික ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය උපරිම ලෙස ප්‍රයෝජනයට ගැනීම.

(v) පරිසරය, උපාංග, හැඩතල නිර්මාණය, ධාරිතාව, ශාකවර්ග, භූ දර්ශනය

(vi) අධික උෂ්ණත්වය, අහිතකර කිරණ, සාන්ද්‍ර ලවණ, බැරලෝහ, සාන්ද්‍ර භෂ්ම. සාන්ද්‍ර අම්ල

(vii) උසට අනුව බර ප්‍රමාණවත් නොවීමයි. මෙයට හේතු ලෙස, ප්‍රමාණවත් පෝෂණයක් නොලැබීම.
දීර්ඝ කාලීන පණුරෝග පාචනය වැනි රෝග වලින් පෙළීම. ආර්ථික අපහසුතාවය
නොදැනුවත්කම.

(viii) ආහාර වේල් මගහැරීම, මානසික ආතතිය, අධික මිරිස්, කුළුබඩු සහ තෙල් යෙදූ ආහාරපාන භාවිතය
ප්‍රබල වේදනානාශක හා සමහර ඖෂධ දීර්ඝකාලීනව භාවිතය, මධ්‍යසාර භාවිතය, දුම්පානය

(ix) විෂ සහිත ආහාර වැරදීමකින් අනුභවය - විෂ හතුවර්ග, රසායනික ද්‍රව්‍ය මුසුවීම.
ක්ෂුද්‍ර ජීවින් මගින්, පරපෝෂිතයන් මගින්, අසාත්මිකතාව හා අධි සංවේදී බව

(x) ආහාර, උෂ්ණත්වය, තෙතමනය, කාලය (එක් කොටසකට ල. 02 x 10 = 20)

02. (i) අභ්‍යන්තර අවකාශය නිර්මාණය ගොඩනැගිලි හා භූ දර්ශනය නිර්මාණය (ල. 03)
ග්‍රාමීය හා නාගරික පරිසර නිර්මාණය

(ii) පවතින භෞතික සමාජ, ආර්ථික, දේශපාලනික, හා පාරිසරික සාධක හා ගැලපීම (ල. 03)

(iii) පශ්චාත් නූතන සම්ප්‍රදාය (ල. 01) විවිධ වර්ණ, සැරසිලි, අලංකාරය, සංකීර්ණ බව (ල. 04)

(iv) භූමියෙහි ස්වභාවය එහි ඉඩ ප්‍රමාණය ආදියට ගැලපෙන ලෙස, පොකුණු, දිය ඇලි, වතුර මල්, මේස පුටු, බංකු, ආරුක්කු, පාලම්, ප්‍රතිමා උද්‍යාන ලාම්පු බිම් ඇතුරුම්, ආදිය යෙදීම, තුළින් පරිසරයේ ආකර්ශනය ඇති කිරිම පැහැදිලි කිරීමට (ල. 05)
(මුළු ල. 16)

03. (i) ග්ලූකෝස්, ෆෘක්ටෝස, ගැලැක්ටෝස් (ල. 03)

(ii) ශරීරයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා ආහාර මගින් ලබා ගන්නා ග්ලූකෝස් අක්මාවේ හා පේශී තුළ ග්ලයිකෝජන් ලෙස තැන්පත් වේ. මිනිසා සහ සතුන්ගේ ශක්තිය සංචිත වන්නේ ග්ලයිකෝජන් ලෙසිනි. (ල. 04)

(iii) B4 - ඇඩිනීන් B7 බයොටීන් B10 පැරා ඇමයිනෝ බෙක්සොයික් අම්ලය
B11 ග්ලූමටික් අම්ලය

(iv) විටමින් C බහුලවීම, ප්‍රතිඔක්සිකාරක ලැබීම, කැලරි අගය අඩුවීම, මලබද්ධය වැළැක්වීම, විටමින් A ලැබීම, බෝ නොවන රෝග අවදානම අඩුවීම. (ල. 05)

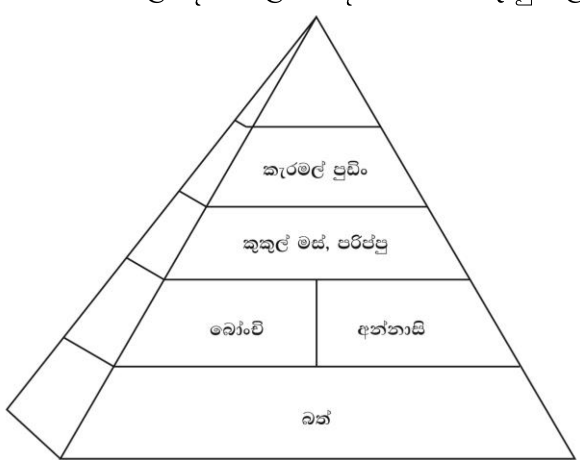
04. (i) යාන්ත්‍රික ජීර්ණය
මෙහිදී විශාල ආහාර කොටස් කුඩාකොටස් වලට කැඩීම සිදුවේ. මුඛයේදී යාන්ත්‍රික ජීර්ණය ආරම්භ වන අතර එහිදී දත් මගින් ආහාර කැඩීම, ඇඹරීම, ඉරිම සහ කුඩා ගෝලාකාර තලපයක ආකාරයට පත්වීම යාන්ත්‍රික ජීර්ණයයි. ආමාශයික බිත්තියේ ක්‍රමාකුංචන චලන මගින් ආහාර යාන්ත්‍රිකව මිශ්‍ර වීම ද මීට අයත් වේ.
රසයානික ජීර්ණය
එන්සයිම මගින් විශාල අණු ලෙස ඇති ආහාර කුඩා අණු බවට පත් කිරීම රසායනික ජීර්ණයයි. උදාහරණ ලෙස මුඛයේදී ඇමයිලේස් (ටයිලීන්) එන්සයිමය පිෂ්ටය මත ක්‍රියාකර මෝල්ටෝස් බවට පත්වීම.
ආන්ත්‍රික යුශයේ අඩංගු සුක්රේස්, ලැක්ටේස්, මෝල්ටේස් යන එන්සයිම මගින් කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාර මොනොසැකරයිඩ බවට පත්වීම ආදී ප්‍රෝටීන්, ලිපිඩ ජීර්ණයේදී සිදුවන වෙනස්කම් වලින් කුමක් හෝ එක් උදාහරණයක් දක්වා තිබීම.
(පිළිතුරු දෙකට ලකුණු 2 1/2 බැගින් 05)

(ii) කාබෝහයිඩ්‍රේට් - මොනොසැකරයිඩ (ග්ලූකෝස්, ෆෲක්ටෝස්, ගැලැක්ටෝස්
ප්‍රෝටීන් - ඇමයිනෝ අම්ල
ලිපිඩ - මේද අම්ල හා ග්ලසරෝල්
මොනොසැකරියිඩ හා ඇමයිනෝ අම්ල ක්ෂුද්‍රාන්තරයේදී අංගුලිකාවල රුධිර කේශනාලිකා තුළට අවශෝෂණය කෙරේ.
මේද අම්ල හා ග්ලිසරෝල් ක්ෂුද්‍රන්ත්‍රයේදී අංගුලිකාවල ඇති පයෝලස නාලිකා තුළට අවශෝෂණය කෙරේ. (නම් කිරිමට ල. 1 1/2 යි විස්තරයට 1 1/2 බැගින් ලකුණු 03)

(iii) ශරීර වර්ධනයේ දුර්වලතා ඇතිවීම
බුද්ධි වර්ධනයේ දුර්වලතා ඇතිවීම
ඉගෙනීමේ දුර්වලතාව ඇතිවීම
කාර්යක්ෂමතාව හා ඵලදායිතාව අඩුවීම
අඩුබර සහිත දරු උපත් ඇතිවීම (ල. 04)

(v) ඉහළ කැලරි ප්‍රමාණයක් සහිත අඩු පෝෂණයක් ඇති ආහාර ගැනීම.
ප්‍රමාණවත් තරම් කායික ක්‍රියාකාරකම්වල නොයෙදීම
මේදය හා සීනි බහුල ලෙස අඩංගු ක්ෂණික හා සකසන ලද ආහාරවලට පුරුදු වී සිටීම.
නිවසේ සකසන ආහාරවලට වඩා ආපන ශාලාවලින් ආහාර මිලදී ගැනීමට යොමුවීම.
(ල. 04) (මු.ල. 16)

05. (i) ආහාර වේල් සැකසීමේදී ආහාරවල අඩංගු පෝෂක සංඝටක පිළිබඳව හා පිසීමේදී එම පෝෂක ආරක්ෂා වන සේ පිස ගැනීම පිළිබඳව දැනුමත්කම වැදගත් වේ.
ආහාර වේල් සැකසීමේදී යොදාගන්නා පෝෂණ වගු, නිර්දේශිත පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන, ආහාර පිරමීඩය හා ආහාර පිඟාන සංකල්පය පිළිබඳ අවබෝධයක් තිබීම.
මිත්‍යා මත නිසා නිවැරදි ආහාර රටා අනුගමනය නොකිරීම.
පෝෂණය පිළිබඳව කාලීන විද්‍යාත්මක කරුණු පිළිබඳව අනවබෝධය මෙයට හේතු වේ. (ල. 04)

(ii)


(iii) අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා වැඩිපුර කැලරි ප්‍රමාණයක් ආහාර මගින් සැපයීම.
ක්ෂණික ආහාර හා පැණිබීම වලට පුරුදු වීම.
මේදය හා සීනි අධික ආහාර අධිකව ගැනීම.
ව්‍යායාමවල නොයෙදීම.
කාර්ය බහුලත්වය
පෝෂණය පිළිබඳ ඇති අඩු දැනුම
මත්පැන්වලට ඇබ්බැහිවීම.
(හේතු 04 ක් දැක්වීමට ල. 02) බොජුන් පතට සිසු පිළිතුර සලකා බලා ල. 02 ලබා දෙන්න.) (ල. 04)

(iv) (a) ඉන්සියුලින් හෝමෝනය :- රුධිර ග්ලූකෝස් මට්ටම පාලනය කිරීම (ල. 01)

(b) ඇසේ දෘෂ්ටි විතානයට හානිවීම වකුගඩු අකර්මණ්‍ය වීම
ස්නායු පද්ධතියට බලපෑම දෙපාවල සංවේදීතාව අඩුවීම
හෘදයාබාධ / ආඝාතය ඇති වීම (ල. 04) (මුළු ලකුණු 16)

06. (i) පිසීම සඳහා පහසුකම් පිළිගැන්වීමේ පහසුකම් සහභාගී වන්නන් සඳහා ඉඩකඩ පහසුකම්
උත්සවය සඳහා ගනු ලබන ආහාර එකිනෙකට ගැලපීම (ල. 03)

(ii)
- පිරිසිදු කිරීමට පෙර පේනුවෙන් ගලවා විදුලි සම්බන්ධතාවය ඉවත් කිරීම.
- ඇතුළත ඇති සියලුම ද්‍රව්‍ය පිටතට ගැනීම.
- ගැලවිය හැකි රාක්ක ගලවා පිරිසිදු කිරීම.
- පිරිසිදු කාරක ද්‍රව්‍යයන් ජලයට මිශ්‍ර කර ස්පොන්ච් භාවිතයෙන් ඇතුලත හා පිටත බිත්ති අතුල්ලා පිරිසිදු කිරීම.
- අධිශීතකරණ කොටසේ අයිස් දියවීමට සලස්වා හොඳින් පිරිසිදු කිරීම.
- පිරිසිදු කළ කොටස් නැවත නිසි පරිදි සකස් කිරීම.
- ආහාර ද්‍රව්‍ය ශීතකරණයේ තුළ ගබඩා කිරීමෙන් අනතුරුව විදුලි සම්බන්ධතාවය ලබාදීම. (ල. 04)

(iii) පෝෂණ ගුණය රඳවා ගැනීම හා වැඩිදියුණු කිරීම.
නිෂ්පාදනවල ගුණාත්මක බව, නැවුම් බව, රැක ගැනීම.
ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී හා සැකසීමේදී උපයෝගී වීම.
ආහාරයට වඩාත් අකර්ෂණීය බවක් ලබාදීම. (ල. 04)

(iv) ස්ටූ කිරීම
තෙත් තාපයේ පිසීමේ ක්‍රමයකි. කපා සකසා ගන්නා ලද ආහාරය අවම දියර ප්‍රමාණයක මඳ ගින්නේ (අඩු උෂ්ණත්වයක) සෙමෙන් දිගු වේලාවක් පිසගැනීමයි. මස්, මාළු එළවළු, පලතුරු එම ක්‍රමයට පිසගත හැක. තාපය සංක්‍රාමණය වන්නේ සංවහනය හා සන්නයනය මගිනි. මෙසේ කරගත් ආහාරය කැබලි හා දියර වශයෙන් පිළිගැන්විය හැක.
බැදීම
මේදය භාවිතයෙන් පිසගැනීම මෙහිදී සිදුවේ. බැදීම ක්‍රම තුනකි.
- ගැඹුරු තෙලේ බැදීම
මෙහිදී ආහාරය සම්පූර්ණයෙන් වැසෙන ප්‍රමාණයට වඩා තෙල් යෙදීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ. පිසින ලද ආහාර රන්වන් පාටවත තුරු බැදිය යුතුයි. උසා: කට්ලට්, පැටිස්, මස්)
- නොගැඹුරු තෙලේ බැදීම.
  මෙහිදී බදින ආහාරයෙන් අඩක් පමණ තෙල් යොදා ගනී. බැදීමේ දී ආහාරය පැත්ත පෙරලීම කළ යුතුය.
- තෙල් සුළු ප්‍රමාණක් භාවිතා කරමින් වරින් වර පැත්ත පෙරළා අඩු උෂ්ණත්වය යටතේ පිස ගැනීමද සිදු කරයි. (ල. 05) (මුළු ලකුණු 16)

07. (i) බිරියානි
රෝස්කළ හරක් මස් / ඌරුමස් / කැසරෝල් / දැල්ලෝ / ඉස්සෝ / මාළු ස්ටු / කුකුස් මස් කුරුමා / තන්දූරි ආදියෙන් එක් වර්ගයක් ඇතුලත් විය යුතුය.
අල කිරට / බටු / අළු කෙසෙල් බැද කිරට
කජු ග්‍රීන්පීස් කරිය
මිංචි කොළ සම්බෝලය / රයිතා සලාදය
අඹ චට්නි
තම්බා බැදගත් බිත්තරයක්
ඉහත කෑම වර්ග වලින් ගැලපෙන පරිදි තෝරාගත් ආහාර ඇතුලත් කර සකස් කර ලද බොජුන් පතට ලකුණු ලබාදෙන්න. (ල. 03)

(ii) පාන් තැවරුම පිරවුම
මෙහිදී සැන්විච් සඳහා යොදාගන්නා පාන්වල තිබිය යුතු ගුණාංග ලෙස
විශාල සිදුරු රහිත පාන්වීම. නොකැඩෙන සුළු පාන්වීම.
පෙති පාන් කම් දිනක් ශීතකරණයේ තැබූ පාන්වීම.
තැවරුම
තැවරුම යෙදීමේදී තෙතගතිය රැක ගැනීමට බටර් හෝ මයෝනේස් වැනි ද්‍රව්‍ය භාවිතා කිරීම, රස ගැන්වීම සඳහා මෙයට අබ ක්‍රීම්, මිංචිකොළ, කොත්තමල්ලි කොළ යෙදිය හැක.
පිරවුම

පිරවුම තමන් කැමති ආකාරයට හා ප්‍රමාණයට යොදාගත හැකිය. පිරවුම අවශ්‍ය පරිදි පදම්කර ගැනීමට ලුණු ගම්මිරිස් යෙදිය හැකිය. රස අනුව විවිධ දෑ එකතු කළ හැකිය. උදා:- සැමන්, බිත්තර, කැරට්, බීට් වැනි එළවළු හා චීස් වැනි දෑ (ල. 04)

(iii) ආහාර වට්ටෝරුවට අනුකූලව සෑදීම නියමිත ප්‍රමිතියකින් යුතුව ද්‍රව්‍ය තේරීම
නියමිත පියවර අනුගමනය කිරීම නියමිත ප්‍රමාණයකට බීට් කිරීම
පොරණුවේ උෂ්ණත්වය හා නියමිත කාලය පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම (උෂ්ණත්වය උඳුනේ පරිමාව අනුව වෙනස් විය හැකිය. (ල. 04)

(iv) ශීතකරණ
අතුරුපස මිශ්‍රණය දැමීමට පෙර අතුරුපස බඳුන් සිසිල් ජලයෙන් සේදීම
තට්ටු ලෙස දැමීමේදී එක් තට්ටුවක් සවි වූ පසු අනෙක් තට්ටුව දමා සවිවීමට තැබීම.
ජෙලටින් මූලික අතුරුපසක්වීම.
පෝරණුව භාවිතය
අතුරුපස දැමීමට පෙර පෝරණුව රත්කර ගැනීම.
භාවිත කරන භාජන සෝදා වියළා මාගරින් තවරා සූදානම් කර ගැනීම.
සකසන අතුරුපස වර්ගය අනුව පෝරණුවේ උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීම. (ල. 05) (මුළු ල. 16)

08. (i) තිරසර බව
පවත්නා නිර්මිත පරිසරයට සහ ස්වභාවික පරිසරයට උචිත වන පරිදි ඒවා සමග සහයෝගි බවින් යුතුව නව නිර්මාණයේ ස්ථායි බව ගොඩනැගීමේ හැකියාව තිරසාර බව ලෙස හැඳින්වේ. මේ සඳහා හරිත ගොඩනැගිලි නිර්මාණයට යොමු වී ඇත.
උදා:- අවම ශක්ති පාරිභෝජනය, අවම ජල පාරිභෝජනය, අපද්‍රව්‍ය කළමණාකරණය, කාබන් පා සලකුණ (ල. 04)

(ii) සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන්
සියලුම අත්‍යාවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල නියමිත ප්‍රමාණවලින් අඩංගු වන ප්‍රෝටීන සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන ලෙස හැඳින්වේ. බොහෝ සත්ව ප්‍රෝටීන වල අඩංගු වේ.
අසම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන්
අත්‍යාවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල නමයට අඩංගු වුවත් ශරීර කාර්යයන් සඳහා ප්‍රමාණවත් තරම් එම ඇමයිනෝ අම්ල අඩංගු නොවන ප්‍රෝටීනයි.
උදා:- ශාක ප්‍රෝටීන අතර රනිල බෝග, ධාන්‍ය, එළවළු අසම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන වර්ග අඩංගු ආහාර
කිහිපයක් එකතුකර ආහාර සකස් කර ගැනීමෙන් ප්‍රෝටීන් පරිපූර්ණය කරගත හැක.
උදා:- මුං ඇට කිරිබත් (ල. 04)

(iii) සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටවල පෝෂණ ඌණතාව
ලොව ජනගහනයෙන් මිලියන ගණනාවක් දිනපතා කුසගින්නෙන් පෙළෙන අතර සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටවලට මෙය බෙහෙවින් බලපා ඇත. සිරුරට අවශ්‍ය පෝෂක දිගුකාලීනව නොලැබීම පෝෂණ ඌණතාවයට හේතු වේ.

- ශරීර වර්ධනය හේතු දුර්වල වීම.
- බුද්ධි වර්ධනය දුර්වල වීම.
- කාර්යකාක්ෂමතාව හා ඵලදායිතාව අඩුවීම.
- මාතෘපෝෂක දුර්වල වීම නිසා අඩු බර සහිත දරු උපත් ඇති වේ.
- එබැවින් පුද්ගලයෙකුගේ ජීවන චක්‍රයේ සෑම අවධියකදීම නිසි පෝෂණය ලැබීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ.
- මෙම රටවල ඇතැම් ප්‍රදේශවල උග්‍ර පෝෂණ ඌනතා දක්නට ඇත.
- ප්‍රෝටීන ශක්ති ඌනතාව හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතාව දකුණු ආසියාතික රටවලට පොදුය. (ල. 04)

(iv) උදේ ආහාර වේලක වැදගත්කම
රාත්‍රි ආහාරය ගෙන දිගු වේලාවක් නිරහාරව සිටීම නිසා පසුදින දෛනික ක්‍රියාකාරම් සඳහා අවශ්‍ය ශක්තිය හා පෝෂණය ලබා ගැනීමට පෝෂ්‍යදායී උදේ ආහාර වේල ඉතා වැදගත් වේ.
රාත්‍රීයේ නිදා සිටින විට පරිවෘත්තීය ක්‍රීයා සෙමෙන් සිදුවේ. උදේ ආහාර වේල කෙටි කෑමකින් කෙලවර වීමෙන් අලස බව නිදිබර බව නිසා ක්ලාන්තය වීමද සිදුවේ. ආමාශයික ප්‍රදාහය ආදී රෝග ඇතිවේ. එනිසා කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේද, ඛනිජ ලවණ, විටමින් ලැබෙන සේ උදය ආහාර වේල සකස් විය යුතුය. (ල. 04)

(v) කෙක් විසිතුරු කිරීම සඳහා විවිධ අයිසිං වර්ග භාවිතා කෙරේ.
කේක් විසිතුරු කිරීම සඳහා භාවිතා කරන අයිසිං වර්ග කීපයකි. බටර් අයිසිං, රෝයල් අයිසිං, පාච්මන්ට් අයිසිං,
බටර් අයිසි සකස් කිරීමේදී අයිසිං සීනි, බටර්, වර්ණක භාවිතා කරයි.
රෝයල් අයිසිං සකස් කිරීමේදී අයිසිං සීනි, බිත්තර සුදු මදය හා දෙහි ඇඹුල් ස්වල්පයක් භාවිතා කරයි.
පාච්මන්ට් අයිසිං සකස් කිරීමේ අයිසිං සීනි, ජෙලටින් භාවිතා කරයි. අවශ්‍ය නම් වර්ණක ද භාවිතා කළ හැක. (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 16)