සියලු හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights reserved

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 12 ශ්‍රේණිය - 2018

Third Term Test - Grade 12 - 2018

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. නූතන සංකල්පය අනුව ඉදිවූ ගොඩනැගිල්ලක නිදසුනකි.
    1. ජර්මන් බව්හවුස්   2. ජාතික කෞතුකාගාරය   3. ටජ් මහල
    4. දළදා මාළිගාව   5. නෙළුම් පොකුණ

02. ශාක විවිධ හැඩවලට කැපීම වැනි මිනිසා පාලනය කළ වටපිටාවක් සකස් කර ඇත්තේ,
    1. සුමට භූ දර්ශණයේදී   2. දෘඪ භූ දර්ශණයේදී   3. හැඩතල නිර්මාණයේදී
    4. සංසරණයේදී   5. දෘෂ්‍ය අක්ෂයේදී

03. වර්ණයේ ලා බව හෝ තද බව ඇති කිරීම,
    1. තිව්‍රතාවය   2. වටිනාකම   3. සාමෝදය
    4. ඒකමිතිය   5. සමානුපාතිකබවය

04. එකම ලක්ෂණය නැවත නැවත යෙදීමෙන් සෘජුව නොපෙනේ එය වක්‍රාකාරයෙන් පෙන්නුම් කෙරෙයි. මෙය.
    1. ආසාත්මක රිද්මය   2. සමමිතික තුලනය   3. ආසමමිතික තුලනය
    4. අනාසාතාත්මක රිද්මය   5. සමෝධානය

05. පුනර්ජනනීය නොවන ශක්ති ප්‍රභේදයකි.
    1. ගල් අඟුරු   2. ජල විදුලිය   3. ජීව වායුව
    4. සූර්යකෝෂ   5. සුළං විදුලිය

06. නූතන සංකල්පයේ ඒකාකාරී බව අභියෝගයට ලක් කරමින් 1960 දශකයෙන් පසු ගොඩ නැඟුණු සෞන්දර්යාත්මක එළඹුමකි.
    1. සම්ප්‍රදායික බව   2. පශ්චාත් නූතන සම්ප්‍රදාය   3. නූතනත්වය
    4. සෞන්දර්යාත්මක බව   5. තිරසර බව

07. කිසියම් පෘෂ්ඨයක් ස්පර්ශ කිරීමේදී දැනෙන ස්වභාවය හඳුන්වන්නේ,
    1. වයනය   2. වර්ණය   3. රිද්මය
    4. තුලනය   5. සමෝධානය

08. කලබලකාරී බව, නොසන්සුන් බව, ක්‍රියාශීලී බව දක්වෙන රේඛා වර්ගය,
1. සිරස් රේඛා 2. තිරස් රේඛා 3. වක්‍ර රේඛා
4. අක්වක් රේඛා 5. විකර්ණාකාර රේඛා

09. 1850 - 1960 දක්වා කාලය ස්වර්ණමය යුගය ලෙස සැලකෙනුයේ,
1. දේශීය සම්ප්‍රදාය 2. යුරෝපීය සම්ප්‍රදාය 3. නූතනත්වය
4. පශ්චාත් නූතන සම්ප්‍රදාය 5. සාම්ප්‍රදායික යුගය.

10. හරිත සංකල්පයේ මූලිකාංගය නොවන්නේ,
1. අවම ශක්ති පරිභෝජනය 2. අවම ජල පරිභෝජනය
3. ප්‍රවාහනය වෙනුවෙන් අඩුපිරිවැය 4. අපද්‍රව්‍ය අවම කිරීම.
5. සාම්ප්‍රදායික බව අවම කිරීම.

11. කාබන්, හයිඩ්‍රජන්, ඔක්සිජන් අඩංගු කාබනික සංයෝග කාණ්ඩයකි,
1. ප්‍රෝටීන් 2. ලිපිඩ 3. කාබෝහයිඩ්‍රේට්
4. විටමින් 5. ඛනිජ ලවණ

12. පොලිසැකරයිඩ් වල සරල සූත්‍රය වන්නේ,
1. $[C_6(H_2O)_5]_n$ 2. $C_6H_{12}O_6$ 3. CH_2OH
4. $CH_2OH + H_2O$ 5. $(C_6H_{11}O_5)_n$

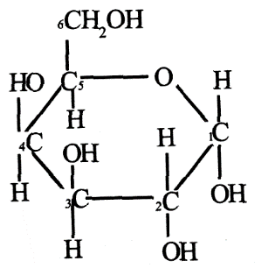
13. මිනිසා හා සතුන්ගේ වැඩිපුර ඇති ශක්තිය ගබඩා වන්නේ,
1. ප්‍රෝටීන් ලෙසය 2. ග්ලූකෝස් ලෙසය 3. මේද අම්ල ලෙසය
4. ග්ලයිකොජන් ලෙසය 5. ඇමයිනෝ අම්ල ලෙසය

14. පහත සඳහන් කරුණු අධ්‍යයනය කර ප්‍රෝටීන් හා සම්බන්ධ නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.
A - ඇමයිනෝ අම්ල රාශියක් පෙප්ටයිඩ බන්ධන මඟින් රේඛීයව එකිනෙකට බැඳී ඇත.
B - කාබන්, හයිඩ්‍රජන්, ඔක්සිජන් අඩංගු මූලද්‍රව්‍ය සංයෝගයකි.
C - කාබන්, හයිඩ්‍රජන්, ඔක්සිජන්, නයිට්‍රජන් අඩංගු මූලද්‍රව්‍ය සංයෝගයකි.
D- එන්සයිම හෝමෝන නිෂ්පාදනය කරයි.
E- ජලයේ දිය නොවන සංයෝගයකි.
1. A, B, C 2. A, C, D 3. B, C, D 4. C, D, E 5. B, C, E

15. ප්‍රෝටීන් පරිපූර්ණ කිරීමේදී මුංකිරිබත් යෝග්‍ය ආහාරයකි. මුං ඇට හා සහල්වල අඩංගු අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල වන්නේ,
1. ලියුසින් , ලයිසින් 2. මෙතියොනීන්, වැලීන් 3. ලියුසින්, වැලීන්
4. ත්‍රියොනීන්, ලයිසින් 5. ලයිසින්, මෙතියොනීන්

16. B_7 හි රසායනික නාමය වන්නේ,
1. බයොටීන් 2. තයමින් 3. රයිබෝෆ්ලේවින්
4. නියසීන් 5. පිරිඩොක්සින්

17. ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රථම වරට පෝෂණ ප්‍රතිපත්තියක් සකසන ලද්දේ,
1. 1985 දීය. 2. 1986 දීය. 3. 1953 දීය
4. 1998 දීය 5. 2000 දීය.

18. 

මෙහි දැක්වෙන්නේ මොනොසැකරයිඩයක ව්‍යුහ සූත්‍රයකි. මෙය අයත්වන මොනොසැකරයිඩය වන්නේ,

1. ග්ලූකෝස් ය.
2. ෆෲක්ටෝස් ය.
3. මෝල්ටෝස් ය.
4. ගැලැක්ටෝස් ය.
5. සුක්‍රෝස් ය.

19. ආහාර වර්ග හඳුනාගැනීම සඳහා පරීක්ෂණයක් කිරීමෙදී, සිසුවියන් යම් ආහාර වර්ගයකින් මිලිලීටර් 2ක්ද, බෙනඩික්ට් ද්‍රාවණයෙන් මි.ලී. 2ක්ද එකතු කර හොඳින් මිශ්‍ර කර නැටවූ විට නිල් පැහැ මිශ්‍රණය පළමුව කොළ පැහැයට හැරී ඉන් පසු කහ පැහැ වී පසුව ක්‍රමයෙන් ගඩොල් රතු පැහැ අවක්ෂේපයක් සෑදුණි.
එම සිසුවිය යොදාගත් ආහාර වර්ගය හා එම පරීක්ෂණය කුමක්ද?

1. පිෂ්ඨය, අයඩින් සඳහා පරීක්ෂාව
2. තනුක සීනි, ග්ලූකෝස් සඳහා පරීක්ෂාව
3. බිත්තර සුදු මද, බයියුරේට් පරීක්ෂාව
4. රටකජු, සූඩැන් පරීක්ෂාව
5. බිත්තර කහ මදය, බෙනඩික් ද්‍රාවණ පරීක්ෂාව

20. ෆිනොලික් අම්ලය හා සැපොනීන් අම්ලය කුමන ආහාර වල අඩංගු ප්‍රතිඔක්සිකාරකද?

1. ධාන්‍ය 2. මාෂභෝග 3. පළතුරු 4. අලවර්ග 5. එළවළු

21. A හෘද රෝග වැළඳීම අවම වන අතර ආසාදනය ඇතිවීම අවම වේ.
B ශක්තිය ලබාදේ.
C ශරීරයේ බර වැඩිවීම පාලනය වීම හා ෆෝලික් අම්ලය ශරීරයට ලැබීම.
D ශරීරය වර්ධනය වීම.
E කොලෙස්ටරෝල් ශරීරයට උරාගැනීම අඩුවීම හා බෝ නොවන රෝග පාලනය
මින් එළවළු ආහාරයට ගැනීමෙන් ඇති ප්‍රයෝජන දැක්වෙන පිළිතුර වන්නේ,

1. A B, D
2. A, B, C
3. B, C, D
4. C, D, E
5. A, C, E

22. යාන්ත්‍රික ජීර්ණය ආරම්භ වන්නේ,

1. මහා අන්ත්‍ර තුළදීය
2. කුඩා අන්ත්‍ර තුළදීය
3. මුඛය තුළදීය.
4. ආමාශය තුළදීය.
5. ග්‍රහණිය තුළදීය

23. මහා අන්ත්‍රයේ ජීවත්වෙන බැක්ටීරියා මඟින් නිපදවන විටමින් වන්නේ,

1. විටමින් K හා විටමින් B
2. විටමින් K හා බයොටින්
3. විටමින් E හා බයොටින්
4. විටමින් C හා විටමින් K
5. විටමින් D හා විටමින් B

24. කැල්සියම් හා යකඩ අවශෝෂණයට බාධා වන සාධක දෙකකි.

1. විටමින් C හා කැෆේන්
2. විටමින් D හා අද්‍රාව්‍ය තන්තු
3. විටමින් B_{12} ප්‍රතිජීවක ඖෂධ
4. ඛනිජ ලවණ හිතකර බැක්ටීරියා
5. පයිටික් අම්ලය හා ඔක්සලික් අම්ලය

25. ශුද්ධ නොකරන ලද තිරිඟු පිටි සඳහා නිදසුනකි.

1. ආටා පිටි 2. රුලං 3. කෝන්පිටි 4. අරලුප්පිටි 5. සව්

26. අග්න්‍යාශික යුෂයේ ඇති ප්‍රෝටීන් ජීර්ණ එන්සයිමය වනුයේ,
1. පෙප්සීන් 2. රෙනින් 3. ට්‍රිප්සින්
4. පෙප්ටිඩේස් 5. ලයිපේස්

27. ශ්‍රී ලංකාවේ අඩුබර දරු උපත් වැඩි ප්‍රමාණයක් වාර්තා වනුයේ,
1. යාපනය දිස්ත්‍රික්කයේ ය. 2. පුත්තලම් දිස්ත්‍රික්කයේ ය.
3. මඩකලපුව දිස්ත්‍රික්කයේ ය. 4. නුවර එළිය දිස්ත්‍රික්කයේ ය.
5. ත්‍රිකුණාමලය දිස්ත්‍රික්කයේ ය.

28. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (B.M.I.) 25 - 30 ලෙස දැක්වීමෙන් කියැවෙනුයේ,
1. උසට අනුව බර ප්‍රමාණවත් නැත.
2. උසට සරිලන බර ඇත.
3. උසට අනුව බර වැඩිය, බර පාලනය කරගත යුතුය.
4. ස්ථුලතාවෙන් පෙළෙන අතර දේහ බර අඩුකර ගත යුතුය.
5. උසට සරිලන බර අඩුය, බර පාලනය කරගත යුතුය.

29. පෝෂණ ගැටලු හා දුෂ්පෝෂණය වැළැක්වීම සඳහා සම්බන්ධ වන රාජ්‍ය නොවන සංවිධානයකි.
1. ශ්‍රී ලංකා වැවිලි කරුවන්ගේ සංගමය 2. පෝෂණවේදීන්ගේ සංගමය
3. වෛද්‍යවරුන්ගේ සංගමය 4. ආහාර පාලන පරිපාලන ඒකකය
5. ලෝක බැංකුව

30. පොටැසියම් බහුල එළවලු, පළතුරු හා පලාවර්ග වෛද්‍යවරයෙකු නිර්දේශ කළ බෝනොවන රෝග තත්ත්වය වනුයේ,
1. ආඝාතය 2. අධි රුධිර පීඩනය 3. ගැස්ට්‍රයිටීස්
4. හෘදයාබාධ 5. දියවැඩියාව

31. කිරට පිසින එළවළු පිසීමෙන් පසු ලිපෙන් බාගත් විගස එකතු කරනු ලබන සුවඳ කරි කුඩු සෑදීමට යොදා ගනුයේ,
1. කොත්තමල්ලි 50g, සූදුරු 100 g , මා දුරු 100 g
2. කොත්තමල්ලි 100g, සූදුරු 100 g , මා දුරු 100 g
3. කොත්තමල්ලි 25g, සූදුරු 100 g , මා දුරු 25 g
4. කොත්තමල්ලි 100g, සූදුරු 50 g , මා දුරු 25 g
5. කොත්තමල්ලි 100g, සූදුරු 25 g , මා දුරු 25 g

32. මස් සහ ඉස්සන් මිශ්‍රිතව සාදනු ලබන විශේෂ බත් වර්ගයකි.
1. එළවළු බත් 2. පොංගල් බත් 3. උප්පුමා 4. නාසි ගුරන් 5. බිරියානි

33. කපා සකසා ගන්නා ලද ආහාරය අවම දියර ප්‍රමාණයක් භාවිත කර නටන උෂ්ණත්වයට ආසන්න උෂ්ණත්වයකදී පිස ගැනීම.
1. පෝච් කිරීම 2. ස්ටු කිරීම 3. බ්‍රේස්ට් කිරීම
4. ග්‍රිල් කිරීම 5. හුමාලයෙන් තැම්බීම

34. මුදවාපු කිරි හා පළතුරු යුෂ එක්කර සාදාගනු ලබන පාන වර්ගය වනුයේ,
1. චොක්ලට් මූස් 2. ලැසී 3. ෆලුඩා 4. අයිස් තේ 5. මෝරු

35. විටමින් වර්ග අවශෝෂණය සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය විය හැක්කේ,
   1. සියලු විටමින් වර්ග මහාන්ත්‍රයේදී අවශෝෂණය වේ.
   2. මේද ද්‍රාව්‍ය විටමින් වසා තරලයටත්, ජල ද්‍රාව්‍ය විටමින් රුධිරයටත් අවශෝෂණය වේ.
   3. මේද ද්‍රාව්‍ය විටමින් වලට වඩා ජල ද්‍රාව්‍ය විටමින් වල අවශෝෂණය මන්දගාමීව සිදුවේ.
   4. මේද ද්‍රාව්‍ය විටමින් රුධිරයටත්, ජල ද්‍රව්‍ය විටමින් වඩා තරලයටත් අවශෝෂණය වේ.
   5. මේද ද්‍රාව්‍ය විටමින් අවශෝෂණය නොවේ.

36. කෙඳි වර්ගීකරණයට අනුව ප්‍රෝටීන් කෙඳි ලෙස හැඳින්වෙන්නේ,
   1. ලිනන් හා කපු කෙඳිය 2. සේද හා ලෝම කෙඳිය
   3. ලෝම හා පොලිඑස්ටර් කෙඳිය. 4. සේද හා ජූට් කෙඳිය
   5. නයිලෝන් හා කපු කෙඳිය

37. ඇඟළුම් කර්මාන්තයේදී ''ඕවර්ලොක් මැස්ම'' බහුල වශයෙන් භාවිතා කරන්නේ,
   1. අද්දර නිම කිරීමේ ක්‍රමයක් ලෙසය. 2. අලංකාර කිරීමේ ක්‍රමයක් ලෙසය.
   3. විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමයක් ලෙසය. 4. රෙදි නිමහන් ක්‍රමයක් ලෙසය.
   5. මූලික මැහුම් ක්‍රමයක් ලෙසය.

38. නිවසක විසිත්ත කාමරයට ප්‍රයෝජනවත් ගෘහ පිළි ලෙස දැක්විය හැක්කේ,
   1. මේස රෙදි, මේස දරණු 2. ඇඳ ඇතිරිලි, කුෂන් කවර 3. බිත්ති සැරසිලි, කොට්ටඋර
   4. බුමුතුරුණු, කුෂන් කවර 5. කුෂන් කවර, කොට්ට උර

39. නිර්මාණයක පිරි සැලසුම යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ.
   1. නිර්මාණය සඳහා අඳින ලද පතරොමේ දළ සටහනයි.
   2. මැසීම සඳහා යොදන මෝස්තරයේ දළ සැලැස්මයි.
   3. නිර්මාණයේ සියලු තොරතුරු ඇතුළත් දළ සැලැස්මයි.
   4. රෙද්දේ දිග පළල, හැඩය, වර්ණය පිළිබඳ දළ සැලැස්මයි.
   5. නිර්මාණයට යොදන ද්‍රව්‍ය හා උපකරණ පිළිබඳව දළ සැලැස්මයි.

40. දිග හා පළල සෙන්ටි මීටර් 100 වන සම චතුරස්‍රාකාර මේසයකට මේස රෙද්දක් නිර්මාණය කිරීමේදී යොදාගත යුතු නිවැරදි මිම් ඇතුළත් පිළිතුර වන්නේ,
   1. 30 cm + 100 cm + 30 cm = 160 cm දිග, 30 cm + 100 cm + 30 cm = 160 cm පළල
   2. 15 cm + 100 cm + 15 cm = 130 cm දිග, 25 cm + 100 cm + 25 cm = 150 cm පළල
   3. 25 cm + 100 cm + 25 cm = 150 cm දිග, 25 cm + 100 cm + 25 cm = 150 cm පළල
   4. 10 cm + 100 cm + 20 cm = 130 cm දිග, 10 cm + 100 cm + 20 cm = 130 cm පළල
   5. 40 cm + 100 cm + 40 cm = 180 cm දිග, 40 cm + 100 cm + 40 cm = 180 cm පළල

41. රෙද්දක පළල ඒකාකාරී නොවන අවස්ථාවක යන්ත්‍රානුසාරයෙන් රෙද්ද ඇදීමට භාජනය කර පළල ඒකාකාරී කිරීමේ ක්‍රියාවලිය,
   1. කැලැන්ඩරීකරණය 2. ටෙන්ටරිකරණය 3. මසරීකරණය
   4. සැන්පරීකරණය 5. දළ කිරීම

42. ක්විල්ට් කිරීමේදී රෙද්දේ රැළි වැටීම වැළැක්වීම සඳහා සිහින්නූල් දුවවීම සිදුකළ යුත්තේ,
   1. පිටත සිට මධ්‍ය රේඛාව දක්වා. 2. රෙද්දේ වක්‍රාකාකර ආකාරයට
   3. නිර්මාණයේ හැඩය අනුව 4. මධ්‍යයේ සිට පිටත දක්වා
   5. රෙද්දේ සිරස් අතටය.

43. කපු රෙදි විරංජනය කිරීමසඳහා යොදාගත හැකි වඩාත් සුදුසු රසායනික කාරකයවන්නේ,
1. සෝඩියම් හයිඩොක්සයිඩ් 2. කැල්සියම් හයිඩොක්සයිඩ් 3. හයිඩ්‍රජන් පෙරොක්සයිඩ්
4. මැග්නිසියම් ඩයොක්සයිඩ් 5. කැල්සියම් ඔක්සයිඩ්

44. ලේන්සු, අත්පිස්නා, තුවා ආදී ගෘහපිළි සකස් කිරීමේදී බහුලව යොදාගන්නා වියමන් ක්‍රමයකි,
1. චාම් වියමන 2. සැටින් වියමන 3. සරල හිරිවියමන
4. ජටා වියමන 5. දික්දාර වියමන

45. වියන ලද රෙද්දකටයොදනු ලබන පෙර පිරියම් කිරීමේ ක්‍රියාවලීන් ලෙස දැක්විය හැක්කේ,
1. ස්ත්‍රික්ක කිරීම, ඇද හැර කැපීම, විකර්නාකාරව ඇදීම.
2. කැඳ හරණය, මලහරණය, විරංජනය කිරීම
3. සේදීම, විරංජනය කිරීම, කොටකෙඳි කැපීම
4. කැඳ දැමීම, තැම්බීම, කොටකෙඳි පිළිස්සීම
5. නූලක් ඇද කැපීම, සේදීම, තැම්බීම.

46. කෙටි සාය පතරොමනිර්මාණය සඳහා ලබාගත යුතු අනිවාර්ය මිම් සටහන වන්නේ,
1. ඉනමිනුම, උකුල මිනුම, ඉන සිට උකුල දක්වා උස, සාය උස
2. ඉන මිනුම, උකුල් එල්ලය, අංශ උස, සාය උස
3. උකුල මිනුම, ඉන සිට උකුල දක්වා උස, ආර උස
4. ඉන මිනුම, උකුල් එල්ලය, අංශ උස, ආර උස
5. ආර උස, උකුල් එල්ලය, සාය උස

47. සාය පතරොම නිර්මණය කිරීමේදී ඉන මිනුමට එකතු කරනු ලබන සම්මත මැහුම් වාසිය වන්නේ,
1. 2.5 cm 2. 1.5 cm 3. 0.25 cm 4. 0.5 cm 5. 2.75 cm

48. කෙටි සාය ඉණ මසා නිමකිරීමේ වඩාත් සුදුසු ක්‍රමය වන්නේ,
1. බඳනයක් යෙදීම 2. කර්ණාකාර පටි අල්ලා මැසීම
3. රැළි කිරීම. 4. මුහුණතලා වාටියක් යෙදීම.
5. විසිතුරු රැළි යෙදීම.

49. රෙදිපිළි මුද්‍රණ ක්‍රමයක් වන බතික් කිරීම සඳහා වඩාත් යෝග්‍ය රෙදි වර්ග වන්නේ,
1. කපු හා ලිනන් රෙදි 2. කපු හා ලෝම රෙදි
3. ලිනන් හා පොලිඑස්ටර් රෙදි 4. සේද හා ලෝම රෙදි
5. ලෝම හා නයිලෝන් රෙදි

50. සාය පතරොම රෙද්ද මත පිටපත් කිරීමට අවශ්‍ය උපකරණ හා මෙවලම් ඇතුළත් පිළිතුරු කාණ්ඩය වන්නේ,
1. පැන්සල, අඩිකෝදුව, සන්නාලි කාබන් කඩදාසි
2. දැති රෝදය, සන්නාලි කාබන් කඩදාසි, අල්පෙනෙති
3. අල්පෙනෙති දුඹුරු කඩදාසි, සන්නාලි හුණු
4. දැති රෝදය, පැන්සල, අල්පෙනෙති
5. පැන්සල, දුඹුරු කඩදාසි, අඩිකෝදුව.

සියලු හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

28 S II

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 12 ශ්‍රේණිය - 2018

Third Term Test - Grade 12 - 2018

විභාග අංකය .... ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II කාලය පැය තුනයි

උපදෙස්:-

1 කොටසින් පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න තුනකටද 11 කොටසින් පස්වන ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න හතරකට ද පිළිතුරු සපයන්න.

I කොටස

පළමුවන ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න තුනකට පිළිතුරු සපයන්න.

01. මිනිසා ඇතුළු සියලුම ජීවීන් පරිසරයේම කොටසක් බැවින් ජීවයේ පැවැත්ම සඳහා පරිසරය සමඟ සහ සම්බන්ධතාව අත්‍යවශ්‍ය වේ.
   (i) නිර්මිත පරිසරයක් සකස් කිරීමේදී සලකා බැලිය යුතු පාරිසරික සාධක පහක් නම් කරන්න.
   (ii) අතීතයේදී පුද්ගලයා ජීවත්වන සමාජ මට්ටම හා තරාතිරම අනුව ඔවුන් ජීවත්වන ජීවන පරිසර ද වෙනස් වූ ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
   (iii) පශ්චාත් නූතන සම්ප්‍රදායට අනුව ගොඩනැගුණු ගෘහ නිර්මාණවල දැකිය හැකි ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.
   (iv) සායම් කිරීම හා මුද්‍රණය අතර ඇති වෙනස්කම් වගුගත කරන්න.
   (v) ඇඟලුම් කර්මාන්ත ශාලාවක් නැරඹීමට ගිය සිසුන් කණ්ඩායමක් එහි සිදුවන නිෂ්පාදනක්‍රියාවලීන් නිරීක්ෂණය කරන ලදී. එහි සිදුවන ක්‍රියාවලීන් අනුපිළිවෙළින් සඳහන් කරන්න.

02. (i) බාහිර අවකාශ නිර්මාණයේදී සලකා බැලිය යුතු කරුණු මොනවාද?
   (ii) නිවසක් සැලසුම් කිරීමේදී ගෙවත්ත අලංකරණය කළහැකි ආකාරය පහදන්න.
   (iii) ගොඩනැගිලි නිර්මාණයේදී වයනය යොදාගත හැකි ආකාරය නිදසුන් මගින් දක්වන්න.
   (iv) යහපත් ජීවන පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීමෙන් ලැබෙන වාසි 4ක් නම් කරන්න.

03. (i) ඇඟලුම් කර්මාන්ත තුළින් රටකට ලැබෙන ප්‍රතිලාභ සඳහන් කරන්න.
   (ii) ගෘහ පිළිවලට අමතරව ඇඟලුම් සඳහා යොදා ගන්නා රෙදි සහ කාර්මික රෙදි වර්ග 5ක් නම් කරන්න.
   (iii) කපු කෙඳි හෝ රෙදිවල ගුණාත්මක බව වැඩිදියුණු කිරීමට යොදාගනුලබන රසායනික ක්‍රියාවලිය නම් කර විස්තර කරන්න.
   (iv) මේසයකට රෙද්දක් ඇතිරීමේ ප්‍රයෝජන සඳහන් කරන්න.

04. (i) පිටිමෝලියක් සකස් කිරීමේදී එහි ගුණාත්මක භාවය රැකගැනීමට අවධානය යොමුකළ යුතු කරුණු මොනවාද?

(ii) a) විසිතුරු සැන්ඩ්විච් (උත්සව අවස්ථා සඳහා) වර්ග නම් කරන්න.

b) සැන්ඩ්විච් සෑදීමේදී අවශ්‍ය මූලික ද්‍රව්‍ය නම් කරන්න.

(iii) a) කේක් වර්ග විසිතුරු කිරීම සඳහා භාවිතා කරන අයිසින් වර්ග නම් කරන්න.

b) කේක් සෑදීමේදී සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණු කවරේද?

(v) බිරියානි, පොංගල් බත්, උප්පුමා කුමන ජාතීන්ට ආවේණික වු ආහාර වර්ගයන් ද?

05. මානව යහපැවැත්ම උදෙසා ගුණාත්මක භාවයෙන් යුතු තුලිත ආහාර පෙළ වැදගත්වේ.

(i) පුද්ගල සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවියක් පවත්වා ගැනීමට ආහාර පිරමීඩය භාවිතය විස්තර කරන්න.

(ii) ගර්භණී මවක් සඳහා ආහාර වේල් සකස් කිරීමේදී සලකා බැලිය යුතු කරුණු 05 ක් ලියන්න?

(iii) ආහාරවල රසායනික සංඝටක සඳහන් කර ශ්‍රී ලාංකිකයෙකුගේ දිවා ආහාරය සඳහා පෝෂකවලින් සමතුලිත ආහාර වේලක් විස්තර කරන්න.

(iv) ආහාර පුරුදු රටක විවිධ සංස්කෘතික පසුබිම්වල පදනම වී ඇත. ආහාර පුරුදු පුද්ගලයෙකුගේ පෝෂණ තත්ත්වය කෙරෙහි කරන බලපෑම පැහැදිලි කරන්න.

(v) 1. මානව සෞඛ්‍යයට අහිතකර වන ලෙස ආහාර විෂවීම සිදුවිය හැක. ආහාර විෂවීමට බලපාන සාධක කවරේද?

2. විෂවිය හැකි ආකාර කවරේද?

06. (i) නිරෝගී ජීවිතයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය මහාපෝෂක හා ක්ෂුද්‍රපෝෂක වල කාර්යයභාරය පැහැදිලි කරන්න.

(ii) ආහාර වේලක් තුළ ධාන්‍ය හා ධාන්‍ය නිෂ්පාදන ඇතුළත් කිරීමේ වැදගත්කම සඳහන් කරන්න.

(iii) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ එන්සයිම ස්‍රාවය වන ග්‍රන්ථීන් උදාහරණ සහිතව දක්වන්න.

(iv) දියවැඩියා රෝගයෙන් පෙළෙන පුද්ගලයෙකු සඳහා දිවා ආහාර වේලක බොජුන් පතක් ලියන්න.

07. (i) a) උත්සව අවස්ථා සඳහා බොජුන්පතක් සැලසුම් කිරීමේදී පවත්වනු ලබන උත්සවය කාණ්ඩ දෙකකට වර්ග කෙරේ. එය කවරේද?

b) විවිධ උත්සව අවස්ථා 3ක් නම්කර කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(ii) සෞඛ්‍යාරක්ෂිත හා ගුණාත්මක ආහාර පිළියෙළ කිරීම සඳහා ආරක්ෂිත පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීමේදී සනීපාරක්ෂාව හා පවිත්‍රතාවය, පාරිසරික පවිත්‍රතාවය පැහැදිලි කරන්න.

(iii) මුළුතැන්ගෙය තුළ ආහාර පිළියෙළ කිරීමේදී හා පිසීමේදී සැලකිය යුතු ආරක්ෂක විදි කවරේද?

(iv) ආකලන යනුවෙන්අදහස් කරන්නේ කුමක්ද? ආකලන සඳහා උදාහරණ තුනක් ලියන්න.

08. (i) ආහාර ගබඩා කිරීමේදී සුදුසු ගබඩා තත්ත්ව එකිනෙකට වෙනස් වේ. ඒ ඒ තත්ව යටතේ ගබඩා කළයුතු අයුරු හඳුනාගෙන පහත වගුවේ හිස්තැන් පුරවන්න.

ආහාරය	ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ	නිසි ලෙස භාවිතා කිරීමේ ක්‍රම	මිලදී ගැනීම	ගබඩා කිරීම
ධාන්‍ය				වියළි සිසිල් ස්ථානයක සුළං නොවදින සේ අසුරු තැබීම.
මාෂභෝග			අපද්‍රව්‍ය ගුල්ලන් නොතිබීම. ඇල්ලූ විට පිටි දූවිලි ගතිය නොතිබීම.	
මාළු	ප්‍රෝටීන්	අනවශ්‍ය කොටස් ඉවත් කිරීම, සේදීම.		
එළවළු	විටමින් ඛණිජ	අවස්ථාවට අනුව සුදුසු පරිදි කපා භාවිතා කිරීම		
කිරි	ප්‍රෝටීන් විටමින්, ඛනිජ		නිෂ්පාදිත දිනය පරීක්ෂා කිරීම	

(ලකුණු 5)

(ii) ආහාර පිසීම මෙන්ම පිළිගැන්වීමද කලාවකි.
(a) ආහාර පිසීමේදී අත්වන වාසි කවරේද?
(b) තාප සංක්‍රාමණ ක්‍රම නම් කර උදාහරණ එක බැගින් ලියන්න.

(iii) ශ්‍රී ලංකාවේ මානව සංස්කෘතීන්ගේ වවිධ උත්සව අවස්ථාවන් සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේ රටා ඇත. උත්සව අවස්ථාවකදී ආහාර පිළිගැන්වීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු කවරේද?

(iv) දුෂ්පෝෂණය වැළැක්වීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු නිවැරදි ආහාර පුරුදු 04ක් ලියන්න.

09. (i) ස්ථූලතාව නිසා ඇතිවිය හැකි බෝනොවන රෝගතත්ත්ව නම් කරන්න.

(ii) කාලීන මන්දපොෂණය යන්න හඳුන්වන්න.

(iii) ආහාර විටමින් නිසා ඇතිවන රෝග ලක්‍ෂණ නම් කර, ආහාර විෂ වීම ඇතිකරනු ලබන ක්‍ෂුද්‍ර ජීවීන් නම් කරන්න.

(iv) සීනි තාපයට භාජනය කිරීමේදී නිරීක්‍ෂණය කළ හැකි විපර්යාස කවරේද?

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2018
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව 12 ශ්‍රේණිය
පිළිතුරු පත්‍රය.

I කොටස.

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

II - පත්‍රය සඳහා පිළිතුරු

01. (i) අනුකූලත්වය, කලාත්මකබව, කාල අවකාශ නිර්ණය කිරීම හා නිර්ණායකයන්ට ගැළපීම. සැකැස්ම හා පිහිටීම, ප්‍රමාණය හා සමානුපාතික බව, වටිනාකම් පද්ධතිය.

(ii) රාජාණ්ඩු යුගයේදී - හුනු පිරියම් කොට නිමකළ නිවාස රජුට හා ඔහු සම්බන්ධ කුලීනයන්ට
කටුමැටි නිවාස- සාමාන්‍ය ජනයාට

(iii) විවිධ වර්ණ සහිත වීම, සැරසිලි හා අලංකාර ඇතුළත්වීම, නිර්මාණය සංකීර්ණවීම.

(iv)

සායම් කිරීම	**මුද්‍රණය**
1. සායම් ද්‍රාවණ භාවිත වේ.	1. උකු පල්ප භාවිත වේ.
2. එක වර්ණයක් භාවිත වේ.	2. වර්ණ එකක් හෝ කිහිපයක් භාවිත කළ හැක.
3. කාලය වැඩිපුර ගතවේ.	3. ගතවන කාලය සාපේක්ෂව අඩුය.
4. වියදම් අඩුය	4. සාපේක්ෂව වියදම වැඩිය.
5. සායම හොඳින් කාන්දුවීම සඳහා උෂ්ණත්වය බලපායි.	5. උෂ්ණත්වයේ බලපෑමක් නැත.

(v) 1. මෝස්තර නිර්මාණය 2. පිරි සැලසුම් නිමැවුම. 3. පතොරම නිර්මාණය.
4. මාකර් සටහන් තැබීම / මාකර් සැකසීම. 5. රෙදිවල තත්ත්ව පරීක්ෂාව. 6. රෙදි කැපීම.
7. මැසීම. 8. ඇසුරුම්කරණය (මුළු ලකුණු 25)

02. (i) * සීමිත ඉඩකඩක ගෘහය සැලසුම් කිරීමේදී ඉඩකඩපිරිමසන බහුකාර්ය ඒකක යොදා ගැනීම.
* අභ්‍යන්තර අවකාශය පාරිසරික සාධක පාලනය කළහැකි මට්ටමකට වෙන්කර ගැනීම.
* ශක්ති හානිය අවම වන පරිදි නිර්මාණය. (ල.06)

(ii) * ගෙවත්ත ආරක්ෂා වන පරිදි ගේට්ටුවක්, තාප්පයක් හෝ වෙනත් ආවරණ වැටක් සවි කිරීම.
* අනවශ්‍ය ගස් අතු කපා දමා වල් පැළැටි ඉවත් කිරීම.
* ගෙවත්ත දිනපතා පිරිසිදු කිරීම.
* පොකුණු, දියඇලි, කොන්ක්‍රීට්ගල්, විසිතුරු ශාක යොදා ගැනීම. (ල.06)

(iii) කිසියම් නිර්මාණයක මතුපිට පෘෂ්ඨ ස්පර්ශ කිරීමේදී දැනෙන ස්වභාවය වයනය ලෙස හඳුන්වයි. ස්පර්ශ කිරීමෙන් තොරව දැකීමෙන්ද වයනය පිළිබඳ හැඟීමක් ඇතිවේ. පෘෂ්ඨ ස්වභාවය විස්තර කිරීමේදී මෘදු, සිනිඳු, ගොරෝසු, රළු වයන යොදාගත හැක. ගොඩනැගිල්ලක බිම, වහළය, බිත්ති වල දොර ජනෙල් වල වයනය යොදාගත හැක. (ල.04)

(iv) * භෞතික, සමාජීය හා මානසික පීඩාව අවම කර ගැනීම.
* ගෝලීය තිරසාරත්වයට දායකත්වය දැක්විය හැකි ප්‍රශස්ත ජීවන පරිසරයක් ගොඩනැගීම.
* නිර්මාණශීලීව හා පර්යේෂණාත්මකව ජීවන පරිසරය වඩා ප්‍රශස්ත මට්ටමකට ගෙනඒමට හැකිවීම. (ල.04)

03. (i) විශාල වශයෙන් රැකියා අවස්ථා ජනිත වීම, උසස් අධ්‍යාපන අවස්ථා විවර වීම, දළ දේශීය නිෂ්පාදිතයට දායක වීම, විදේශ විනිමය රටට ගලා ඒම, පර්යේෂණ වලට සහ නව නිපැයුම් වලට යොමුවීම. (ල.05)

(ii) මාර්ග සකස් කිරීමේදී භාවිත වන රෙදි, රෝහල්වල භාවිත වන වෙලුම් පටි, කෘෂිකර්මාන්තයේදී භාවිත වන රෙදි, ගොඩනැගිලි ඉදි කිරීමේදී භාවිත වන රෙදි. (ල.05)

(iii) මසරකිරීම 12% , ප්‍රබල සෝඩියම් හයිඩ්‍රොක්සයිඩ් ද්‍රාවණයක් තුළ $21^0C - 26^0C$ අතර නියත උෂ්ණත්වයක යටතේ නිශ්චිත කාලයක් තුළ (විනාඩි 2-3) ගිල්වා තැබීමෙන්. (ල.05)

(iv) * උණුසුම් බඳුන්වල තාපය මේසය මතට ගමන් කිරීම වළක්වා ගැනීම.
* ඝන හෝ ද්‍රව ආහාර ද්‍රව්‍ය මේසය මත පතිතවීමෙන් වන හානි අවම කර ගැනීම.
* මේසය හා එය තබා ඇති ස්ථානයට ක්‍රමවත් බවක් ලැබීම. * අලංකාරයක් ගෙන දීම. (ලකුණු 05)

04. (i) * නිවැරදි අනුපාතයකට අමුද්‍රව්‍ය යොදාගැනීම.
* තෝරාගත් අමුද්‍රව්‍ය වල ගුණාත්මක බව.
* මිශ්‍ර කිරීමේ නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම. (ල.05)

(ii) a) * රිබන් සැන්විච්, පින්විල් සැන්ඩ්විච්, සැමන් සැන්ඩ්විච්, ටෝස්ට් සැන්ඩ්විච්. (ල.02) b) * පාන් * තැවරුම * පිරවුම (ල.02)

(iii)a) * බටර් අයිසින්, * රෝයල් අයිසින් * හච්මන්ඩ් අයිසින් (ල.02)

b) * නියමිත ප්‍රමිතියෙන් යුතු ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීම. * නියමිත පියවර අනුගමනය කිරීම.
* පෝරණුවේ නියමිත උෂ්ණත්වය පවත්වා ගැනීම. * නියමිත කාලය පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම. (ල.03

(iv) බිරියානි - මුස්ලිම් ජාතින්,
පොංගල් බත් - ද්‍රවිඩ ජාතීන්
උප්පුමා - දමිල හා මුස්ලිම් ජාතින් (ල.06)

05. (i) **ආහාර පිරමීඩය**

පුද්ගලයෙකුගේ දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා පදනම් කරගනිමින් එම අවශ්‍යතාවයන්හි ප්‍රමුඛතාවය ආරෝහණ ආකාරයට වැඩිවන අයුරින් සකසන ලද ත්‍රිමාණ ව්‍යුහය ආහාර පිරමීඩය වේ.

1. ශක්ති සඳහා අවශ්‍ය පෝෂණ සංඝටකසහිත ආහාර පිරමීඩයේ පදම ලෙස දක්වා ඇත.
2. සංවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය පෝෂකය ලෙස ප්‍රෝටීන මත ආහාර පාදම ඊට සාපේක්ෂව අඩු ප්‍රමාණයකින් දක්වා ඇත.
3. මේදමය ආහාර ප්‍රෝටීනවලට සාපේක්ෂව අඩුවෙන් ගතයුතු අතර එය පිරමීඩයේ ප්‍රෝටීන පාදම මත දක්වා ඇත.
4. ඛනිජ හා විටමින් ඉතා සුලු ප්‍රමාණවලින් අවශ්‍ය වන බැවින් පිරමීඩයේ සටහන් කර ඇත.

භාවිතය

1. සමබල ආහාර වේලක් සැලසුම් කිරීමේදී පිරමීඩයේ දක්වා ඇති අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ වන ලෙස සැකසිය යුතුය.
2. සමබල ආහාරවේලකින් තොර වූ විට බෝනොවන රෝගවලට ගොදුරු වේ.
3. සමබල පෝෂණයෙන් බැහැරවූ විට ප්‍රතිශක්තිකරණය අඩුවේ.
4. එදිනෙදා කටයුතු කාර්යක්ෂමව සිදුකළ නොහැකිවීම.
5. පිරමීඩයට අදාළ නොවන ලෙස ආහාරවේල් සැලසුම් වූ විට දුෂ්පෝෂණය ඇතිවේ.

(පොදුවේ පිළිතුරු සපයා ඇති ආකාරයට ලකුණු 5)

(ii) 1. සාමාන්‍ය පෝෂණ අවශ්‍යතා ඉක්මවූ සුවිශේෂී පෝෂණ අවශ්‍යතා සැපයීම.
2. Ca, Mg, P, Pe,I වැනි ඛනිජ ප්‍රමාණවත් අයුරින් අඩංගු කිරීම.
3. ප්‍රමාණවත් පරිදි විටමින් හා ඛනිජ මූලාකෘති ඇතුළත් කිරීම.
4. මලබද්ධය වැනි ගැටළු වළක්වා ගැනීම සඳහා ප්‍රමාණවත්ව ජීර්ණ තන්තු එකතු කිරීම.
5. කෘත්‍රීම ආහාර ආකලන භාවිතා නොකිරීම.
6. තෙල්, ලුණු, සීනි අධිකව භාවිතා නොකිරීම.
7. ආහාර සැකසීමේදී පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂාවන ආකාරයට කටයුතු කිරීම.
8. ආහාර රුචිය වඩවන ආකාරයට සැකසීම.
9. නැවුම් අමුද්‍රව්‍ය තෝරාගැනීම.
10. පිරිසිදුව ආහාර සැකසීම. (ලකුණු 5 කරුණු පහකට)

(iii)* කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ලිපිඩ, ප්‍රෝටීන, විටමින්, ඛනිජ හා ජලය තන්තු ආහාරවල අඩංගු රසායනික සංඝටක වේ. (ල.01)
* සමතුලිත (සමබල) ආහාරවේලක් යනු ක්ෂුද්‍ර හා මහාපෝෂක තන්තු නියමිත අනුපාතවලින් යුක්ත වූ ආහාර වේලකි.

1. සැලකියයුතු කාබෝහයිඩ්‍රේට් විශාල ප්‍රමාණයක් - බත්, ධාන්‍ය, අලවර්ග,කොස්, දෙස්
2. දෙවනුවට වැඩි ප්‍රෝටීන් ප්‍රභාණයක් - සත්ව ප්‍රෝටීන්, මස්, මාළු, බිත්තර, ශාක ප්‍රෝටීන්, මාෂ භෝග, රනිල
3. සාපේක්ෂව අඩුප්‍රතිශත ලිපිඩ ප්‍රමාණවලින් - සත්ව මේද, මස්, මාළු, බටර්, ශාකමේදය, සෝයා, තල පැණි බීම වර්ග.
4. සාපේක්ෂව අඩු ප්‍රතිශත ලිපිඩ ප්‍රමාණවලින් - එළවළු, පළතුරු, පලාවර්ග
5. සාපේක්ෂව අඩු ප්‍රතිශත ඛනිජ ප්‍රමාණවිලන් - එළවළු, පළතුරු , පලාවර්ග
6. සාපේක්ෂව අඩු ප්‍රතිශත තන්තු ප්‍රමාණවලින් - එළවළු, පළතුරු, පලාවර්ග
7. ප්‍රතිඔක්සිකාරක - නැවුම් පළතුරු වර්ග
8. ඉහත පෝෂක අතුරින් කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන හා ලිපිඩ (මාෂපෝෂක) සාපේක්ෂව වැඩි ප්‍රමාණවලින් තිබිය යුතුයි.

(විස්තර කිරීමට ල. 04)

(iv) විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේදයකින් තොරවඑදිනෙදා ආහාර තේරීමේදී හාසැකසීමේදී හා පරිභෝජනයේදී අනුගහනය කරන සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරකම් ආහාර පුරුදු වේ. මෙමගින්,

* ආහාර ගැනීමෙන්පසු තේ කෝපි පානය - යකඩ අවශෝෂණය දුර්වල වීම.
* සංශුද්ධ පිෂ්ඨමය(පිරිපහදුකළ) ආහාර බහුලව භාවිතය - තන්තු ප්‍රමාණවත්ව නොලැබී යාම නිසා මලබද්ධය අර්ශශ් වැනි රෝග ඇතිවීම ස්ථුලතාවය.
* ක්ෂණික/කෙටි ආහාර භාවිතය
ආහාර ආකලනවල අඩංගුවන හානිකර රසායන ද්‍රව්‍ය නිසා පිළිකා වැනි රෝගවැළඳීම. සමබලතාවයෙන් තොර නිසා පෝෂක ඌණතා ඇතිවීම.
* ආහාර පිළිබඳව ඇති විවිධ මතවාද මත ආහාර ගැනීම.
* උෂ්ණ ගති අගුණ, අශුද්ධ ආදී විවිධ පදනම් යටතේ ආහාර වෙන්කර පරිභෝජනයට ගැනීමෙන් පෝෂක ඌණතා ඇතිවීම.
* නිර්මාංශ ප්‍රතිපත්ති තුළ සමතුලිත ආහාරයක් ගතයුතු අතර එසේ නොගැනීමෙන් අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල නොලැබීම.

(කරුණු 5කට ලකුණු 5)

(v) I. 1. විෂ සහිත ආහාර වැරදීමකින් අනුභවය. උදා * කෑමට නුසුදුසු හතු 2. රසායනික ද්‍රව්‍ය මුසුවීම.
3. ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මගින් 4. පරපෝෂිතයින් මගින් 5. අසාත්මික හා අධි සංවේදී බව (ලකුණු 2 1/2)

II. ආහාර විෂවිය හැකි ආකාර :
* ජීව විද්‍යාත්මක සාධක - ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්, පරපෝෂිතයන්
* රසායනික - රසායන ද්‍රව්‍ය හා ආහාර හා මුසුවීම.
* භෞතික - පොලිතින් කැබලි, ස්ටීල් වුල් කැබලි හා කෙස් වැනි දේ ආහාරයට මුසුවීම. (ලකුණු 2 1/2)

06. සංඝටකවල කාර්යභාරය ඃ

a) මහා පෝෂක ඃ

1. කාබෝහයිඩ්‍රේට් ඃ * ප්‍රධාන ශක්ති ප්‍රභවය ලෙස ක්‍රියාකිරීම.
   * වැඩිපුර ඇතිවිට මේදය බවට පත්වී ශක්ති සංචිත කිරීම.
2. ප්‍රෝටීන් ඃ * ශරීරයේ පටක වර්ධනය. * ගෙවීගිය පටක අලුත් වැඩියාව.
   * ජන ක්‍රියාකාරිත්වයටය අවශ්‍ය එන්සයිම හෝමෝන සංස්ලේෂණය
3. මේද (ලිපිඩ) ඃ * ශරීරයේ ක්‍රියාකාරිත්වයට අවශ්‍ය ශක්තිය සැපයීම. * අනවශ්‍ය මේද අම්ල සැපයීම.
   * මේද පටක ලෙස ශරීරයේ සංචිත වී ආරක්ෂාව ලබාදීම. (ලකුණු 3)

b) ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඃ

1. විටමින් ඃ * ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිකරණ හැකියාව ලබාදීම. උදාඃ විටමින් C හා A.
   * ඇස් පෙනීම පවත්වාගැනීම. උදා ඃ විටමින් A * ප්‍රතිඔක්සිකාරක ලෙස ක්‍රියාකිරීම. උදා ඃ විටමින් C
2. ඛනිජ ලවන ඃ * අස්ථි හා දත්වර්ධනය. උදා ඃ Ca, P
   * රුධිර හිමොග්ලොබින් නිෂ්පාදනය. උදා ඃ Fe
   * එන්සයිම ක්‍රියාකාරිත්වයට. උදා ඃ Zn (ලකුණු 2)

c) අනෙකුත් සංඝටක ඃ

1. තන්තු ඃ* සෙමින් ජීර්ණය වන නිසා රුධිරයට එකතු වන ග්ලූකෝස් ප්‍රමාණය සෙමින් සිදු වී දියවැඩියාව තත්වය පාලනය.
   * මලබද්ධය දුරලීම * ආහාරවල විෂ ද්‍රව්‍ය උරාගෙන ඒවා මල සමඟ පිට කිරීමට දායක වීම.
2. ජලය ඃ * සෛල ප්ලාස්මයේ ප්‍රධාන සංඝටකය ලෙස * පරිවෘත්තීය ක්‍රියා සඳහා වැදගත්වීම
   * ආහාර ජීර්ණයට දායක වීම. (ලකුණු 01)

(ii) 1. දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාවයෙන් 10-15% පමණ ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර මගින් ලබාදිය හැකිවීම.
2. මෙම ආහාර කාණ්ඩයෙන් සත්වභා ශාක ප්‍රෝටීන සැපයෙන අතර ඒවා ශරීරයේ නව සෛල නිපදවීමට හා අලුත්වැඩියාවට එන්සයිම හා හෝමෝන නිෂ්පාදනය සඳහා වැදගත් වේ.
3. මාළු හා කරවලවල ඉහළ ගුණාත්මක ප්‍රෝටීන ප්‍රභාව වන අතර පහසුවෙන් ජීරණය වේ. එමෙන්ම අඩුමේද අම්ලප්‍රමාණයකින් සමන්විතය.
4. කිරි බිත්තර විටමින් A සහ D ලබාදෙන ප්‍රධාන ප්‍රභාව බැවින් Ca අවශෝෂණයට හා අස්ථි අවශෝෂණයට හාඅස්ථි විකසනයට අවශ්‍ය වේ.
5. මාෂ භෝග ප්‍රධාන ශාකමය ප්‍රෝටීන ප්‍රභවයකි. එසේම විටමින් B හා යකඩ මාෂභෝග මගින් ලබාදේ.
6. සත්ව අක්මාව හිමි වන යකඩ සැපයීම. (ලකුණු 4)

(iii) මුඛය ඃ කේටය, (ටයලින් හෙවත් බේටමය ඇමයිලේස්) ආමාශය - පෙප්සින්
අග්න්‍යාශය - ලයිපේස්, අග්‍යාෂයික ඇමැයිලෝස් ට්‍රිප්සින්. කුඩා අන්ත්‍රය- මෝල්ටේස්, පෙප්ටිඩේස්, ලයිපේස්

(iv) උදා ඃ දියවැඩියා රෝගියාගේ දිවා ආහාරවේල ඃ සිසු පිළිතුරු අනුව නිවැරදි පිළිතුරට (ලකුණු 6)

07. (i) a) 1. සංස්කෘතික උත්සව 2. විශේෂ උත්සව (ලකුණු 2)

b) **අලුත් අවුරුදු උත්සවයඃ**

බෞද්ධ හා හින්දු ආගමිකයන්ගේ වැදගත් උත්සවය එහිදී එම සංස්කෘතික අංග ඉස්මතු වන ආකාරයට යෝග්‍ය ආහාර වර්ග තෝරා ගැනේ. උදා ඃ කිරිබත්, කැවුම්, ලඩ්ඩු, මුරුක්කු

නත්තල් උත්සවය ඃ

කතෝලික ආගම අදහන අයගේ ප්‍රධාන උත්සවය වන අතර එයට උචිත ලෙස ආහාරපාන සකස් කෙරේ. උදා ඃ නත්තල් කේක්, වයින්.

රාමසාන් උත්සවය ඃ

මුස්ලිම් ජාතිකයින්ගේ ඉස්ලාම් ආගමික කටයුතු පෙරදැරිව සිදු කරන උත්සවයකි. එදිනට විශේෂිත ආහාර තෝරාගනුලැබේ. උදා ඃ බිරියානි, වටලප්පන්. (ලකුණු 3)

(ii) **පෞද්ගලික පවිත්‍රතාව හා සනීපාරක්ෂාවඃ**

පිරිසිදුකම හා ශාරීරික යෝග්‍යතාවය ඉහළ මට්ටමක පවත්වා ගැනීමට උනන්දු කිරීම මෙහි ප්‍රධාන අරමුණ වේ. බැක්ටීරියා ඇතුළු වෙනත් ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ශරීරය තුළ හා පිටත රැඳී ඇති බැවින් ඒවා ආහාර සමඟ මුසුවිය හැකි වීම නිසා පිරිසිදුකම රැකගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. මෙහිදී, * ස්නානය * අත් * හිසකෙස් * මුඛය * කන * දත් * පාද පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීම.

පාරිසරික පවිත්‍රතාවය ඃ

පාරිසරික පවිත්‍රතාලය කොටස් දෙකකි. 1. මුළුතැන්ගෙයි පවිත්‍රතාවය 2. උපකරණවල පවිත්‍රතාවය
මුළුතැන්ගෙයපවිත්‍රතාවය ඇති කිරීමේදීඅභ්‍යන්තර කොටස්වන පොළොවේ, බිත්ති, සිවිලිම, නිර්මාණය වී ඇති අමුද්‍රව්‍ය පිළිබඳ සැලකිලිමත්වීම හා වාතාශ්‍රය ආලෝකය හා අවශ්‍ය පමණ පවිත්‍රතාවය සඳහා ජලය සපයා ගැනීම කෙරෙහි අවධානයට යොමු කිරීම - එමෙන් උපකරණ පවිත්‍රතාවය සඳහා පවිත්‍රකරණය සඳහා යොදාගන්නා උපකරණ හා ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ සැලකිලිමත්වීම. (ලකුණු 6)

(iii) * ආහාර පිසගන්නා බඳුන් ශරීරයේ ස්පර්ශනොවන පරිදි තැබීමට වගබලාගත යුතුය.
* උණුසුම් භාජන හැසිරවීමේදී උණුසුමට ඔරොත්තු දෙන අත් ආවරණ පැළඳීමෙන් උවදුරු අවම කරගත හැකිය.
* පරිහරණය කරන උඳුන් භාජන ගානඅවධානයට යොමු කිරීම.
* උණුසුම් ආහාර වෙනත් ස්ථානයක ගෙනයන විට සුපරික්ෂාකාරී වීම.
* හදිසි ගිනිගැනීමක් සිදු වූ වහාම හොඳින් තෙමාගත් ගෝනියක් හෝ වතුර පෙගවූ බිලැන්කට්ටුවක්ජ් සඳහා භාවිතා කිරීම.
* මුළුතැන්ගෙයි කසල බඳුන රාත්‍රියේදී එළියේ තැබිය යුතුය.
* ගෑස් උඳුන තබා අති මේසය මත කඩදාසි කාඩ්බෝඩ්, පොලිතීන් හෝ රබර් යනාදිය ඇත්නම් අනතුරු වීමේ ඉඩකඩ වැඩිය. (ලකුණු 04)

(iv) ආකලන ද්‍රව්‍ය යනු ආහාර නිෂ්පාදනයේදී, සැකසීමේදී, ගබඩා කිරිමේදී හෝ ඇසුරුම් කිරීමේදී ප්‍රධාන ආහාර ද්‍රව්‍යවලට අමතරවඑක්කරනු ලබන ද්‍රව්‍යයක් හෝ ද්‍රව්‍ය වේ. (ලකුණු 02)

1. අම්ලකාරක : විනාකිරි, සියඹලා, තක්කාලි
2. උකුකාරක : පොල්, පොල්කිරි, හාල්පිටි
3. පරිරක්ෂක කාරක : විනාකිරි, ලුණු
4. මෘදුකාරක : පැපොල්, පෙරුම්කායම්
5. සුවඳකාරක : රම්පේ, කරපිංචා (ලකුණු 3)

(08)i

ආහාරය	ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ	නිසි ලෙස භාවිතා කිරීමේ ක්‍රම	මිලදී ගැනීම	ගබඩා කිරීම
ධාන්‍ය	කාබොහයිඩ්‍රේට්	සමහර ධාන්‍ය වියලා ගැනීම.	අලුත් ඒවා තෝරා ගැනීම නොකැඩුනු නොතැලුනු ගුල්ලන් නොගැසූ ඒවා තෝරාගැනීම.	වියළි සිසිල් ස්ථානයක සුළං නොවදින සේ අසුරු තැබීම.
මාෂභෝග	ප්‍රෝටීන ඛනිජ	පැලකර පෝෂණ අගය වැඩිකර ගැනීම. වියලීම	අපද්‍රව්‍ය ගුල්ලන් නොතිබීම. ඇල්ලූ විට පිටි දූවිලි ගතිය නොතිබීම.	වියලි සිසිල් ස්ථානයක සුළං නොවදින සේ අසුරා තැබීම.
මාළු	ප්‍රෝටීන්	අනවශ්‍ය කොටස් ඉවත් කිරීම, සේදීම.	කරමල තද රතුපාටවීම ඇස් දීප්තිමත්වීම අම්හිරි දුගදක් නොතිබීම.	අධි ශීතකරණයේ -18^0C උෂ්ණත්වයක අසුරා තැබීම.
එළවළු	විටමින්, ඛනිජ	අවස්ථාවට අනුව සුදුසු පරිදි කපා භාවිතා කිරීම	නැවුම් එළවලු පලතුරු තෝරාගැනීම. රසායනික ද්‍රව්‍ය නොයෙදූ එළවළු තෝරාගැනීම.	සිසිල් වියළි ස්ථානයක ගබඩා කිරීම. 3^0C - 4^0C අතර
කිරි	ප්‍රෝටීන් විටමින්, ඛනිජ	පැකට් හෝ ටින්එක විවෘතකළ පසු සුළං නොවදිනසේ අසුරා තැබීම.	නිෂ්පාදිත දිනය පරික්ෂා කිරීම	ශිතකරණයේ ගබඩා කිරීම.

(ලකුණු 06)

(ii) a) * ජීර්ණය පහසුවීම. * රසය හා රුචිය වැඩිකිරීම. * වයනය වර්ණය දියුණු කිරීම.
* ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ කිරීම. * ආහාරයේ විවිධත්වයක් ඇතිකිරීම. (ලකුණු 2)

c) සංවහනය - සංනයනය - විකිරණය -

උදා : තැම්බීම - සංවහනය, සංයතනය
පෝරණුවේ පිළිස්සීම - විකිරණය, මංනයනය, සංවහනය
ස්ටු කිරීම - සංනයනය, සංවහනය (ලකුණු 3)

(iii) 1. ආහාර පිළිගන්වන ස්ථානයේ පවිත්‍රතාවය
2. ආහාර පිළිගන්වන උපකරණ හා මෙවලම් පවිත්‍රතාවය
3. ආහාර පිළිගන්වන්නාගේ පවිත්‍රතාවය
4. ආහාර අලංකාරව හා ප්‍රියජනක ලෙස පිළිගැන්වීම.
5. ආහාර පිළිගන්වන තැනැත්තාගේ අපහසුවට පත් නොවන පරිදි ආහාර පිළිගැන්වීම.
6. ආහාරපාන අනුව මේසයට ඉදිරිපත් කළයුතු උපකරණ හා හැඳි නිවැරදිව තෝරාගෙන ඉතා පිරිසිදුව අලංකාරව ඉදිරිපත් කිරීම.
7. විවිධ සංස්කෘතීන් අනුව ආහාර මේසය සැකසීම හා පිළිගැන්වීම. (ලකුණු 5)

(iv) සමබල ආහාර වේලක් ගැනීම, පළතුරු වර්ග දිනපතා ආහාරයට ගැනීම, ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය පානය කිරීම, උදෑසන ආහාරය අනිවාර්යයෙන් ලබා ගැනීම., අධික සීනි සහිත පැණි බීම වලින් වැළැකීම., ක්ෂණික ආහාර වලින් වැළකීම. (ලකුණු 04)

09. (i) අධික රුධිර පීඩනය, ආඝාතය, මානසික අසහනය, හෘදයාබාධ, පිළිකා (ලකුණු 05)

(ii) දිගු කාලයක් පුරා ශරීරයට අවශ්‍ය පෝෂක සංඝටක නිසි ප්‍රමාණවලින් නොලැබීම නිසා ඇතිවනතත්ත්වය. (ලකුණු 05)

(iii) සැල්මොනෙල්ලා, ක්ලොස්ට්‍රිඩියම්, ඊ කොලයි. වමනය, පාචනය, ක්ලාන්තය, බඩරිදීම, පලුදැමීම ආදී... (ල. 06)

(iv) සීනි තාපය හමුවේ කැරමලීකරණය වී තව දුරටත් රත් කිරීමෙන් අඟුරු බවට පත්වේ. (ල. 4)