10 ශ්‍රේණිය

කියවීම් ද්‍රව්‍ය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

05

ආහාර තෝරා ගැනීමේදී,

ගබඩා කිරීමේදී,හා සකස් කිරීමේදී,ඒවායේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ පවත්වා ගනියි.

ආහාරයේ ගුණාත්මක බව රැක ගැනීම.

උපදෙස් - පෙළපොතේ ආහාරයේ ගුණාත්මක බව රැක ගැනීම.පාඩම කියවා පහත ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න

1 . එළවළු වලට ආවේණික ස්වභාවික කහ තැඹිලි වර්ණකය හඳුන්වන්නේ,

i ක්ලෝරොෆීල් ලෙසය ii කැරොටිනොයිඩ් ලෙසය

iii ෆ්ලේවෝන් ලෙසය iv ඇන්තොසයනීන් ලෙසය

2. ආහාර වල ගුණාත්මක ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,

i වර්ණය ii වයනය

iii ආහාර මිල iv සුවඳ

3. කන්කුන් හා රාබුවල වල අඩංගු වර්ණක පිළිවෙලින් දක්වා ඇත්තේ,

i ක්ලෝරොෆීල් , කැරොටිනොයිඩ් i ෆ්ලේවෝන් , ක්ලෝරොෆීල්

iii ක්ලෝරොෆීල් , ඇන්තොසයනින් iv ක්ලෝරොෆීල් , ෆ්ලේවෝන්

4. මස් ,මාළු ශීතකරණයේ ගබඩා කළ යුතු උෂ්ණත්වය වන්නේ,

i - 18^0C අඩු ii 18^0C වැඩි iii 7^0C - 10 ^{0}C අතර iv 5^0C -8^0C අතර

5. එළවළු හා පළතුරු වල අඩංගු ප්‍රතිඔක්සිකාරක විටමින් වර්ග වන්නේ,

i විටමින් A විටමින් B ii විටමින් B විටමින් D

iii විටමින් C විටමින් K iv විටමින් A විටමින් C

පිළිතුරු සපයන්න

01 i . ආහාරයක ගුණාත්මක බව තීරණය කරන ලක්ෂණ 3 සඳහන් කරන්න.

------------------------------ ------------------------------ ------------------------------ (ලකුණු 03)

ii. ඔමේගා - 3 මේද අම්ලයේ වැදගත්කම දක්වන්න.

--- (ලකුණු 03)

iii. A ආහාර ගබඩා කර තැබීමේ දී ඒවායේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ කෙරෙහි බලපාන සාධක නම් කරන්න.

------------------------------ ------------------------------ (ලකුණු 02)

B ඇසුරුම් කරන ලද ආහාර මිලදී ගැනීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු මොනවාද ?

--- (ලකුණු 02)

පිළිතුරු පත්‍රය

1 - ii 2 - iii 3 - iv 4 - i 5 - iv

1 i 1 පෝෂණ අගය 2 සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව 3 වර්ණය 4 වයනය

5 සුවඳ 6 රසය 7 සගන්ධය

ii 1 දරුවන්ගේ මොළය වර්ධනයට උපකාරී වේ.

2 හෘදයාබාධ වළක්වා ගැනීමට ද,

3 කලල අවධියේ දී කලලයේ මොළය වර්ධනය වීම සඳහා ගර්භණී මව්වරුන්ට ද යෝග්‍ය වේ.

iii A උෂ්ණත්වය

ආර්ද්‍රතාව

ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්

ආහාර තුළ සිදුවන අන්තර් ක්‍රියා

ඔක්සිකරණ

B කල් ඉකුත්වීමේ දිනය

ඇසුරුම් කළ දිනය

අඩංගු ද්‍රව්‍ය

නිෂ්පාදිත ආයතනයේ නම සහ ලිපිනය

ප්‍රමිති ලාංඡන