



NALANDA VIDYALAYA

නාලන්දා විද්‍යාලය - කොළඹ 10 DA

දෙවන වාරය - ඒකක පරීක්ෂණ ව්‍යාපෘතිය

VIDYALAYA

7 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය පැය 1

09 ඒකකය - සෞඛ්‍යවත් ආහාර පුරුදු අනිකර ගනිමු.

- 1 සිට 15 දක්වා ප්‍රශ්න වලට නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.
- (1) පහත සඳහන් පෝෂක වලින් මහා පෝෂකයක් වන්නේ,

1) කැල්සියම්	2) විටමින්	3) ලිපිඩ	4) ඛනිජ ලවණ
--------------	------------	----------	-------------
- (2) ප්‍රෝටීන 1 g ක් හා මේදය 1 g ක් ආහාරයට ගත් විට ශරීරයට ලැබෙන ශක්ති ප්‍රමාණය පිළිවෙලින් වන්නේ,

1) කැලරි 6 හා කැලරි 8 කි.	2) කැලරි 4 හා කැලරි 9 කි.
3) කැලරි 5 හා කැලරි 9 කි.	4) කැලරි 4 හා කැලරි 6 කි.
- (3) විටමින් B අඩංගු ආහාරයක් වන්නේ,

1) තද කහ පාට පළතුරු	2) ඇඹුල් සහිත ආහාර
3) උගුරු මස්	4) බිත්තර කහමදය
- (4) ගලගණ්ඩය රෝගී තත්වය ඇතිවන්නේ පහත කුමන පෝෂකය හිඟ විමෙන් ද?

1) අයඩීන්	2) සින්ක්	3) කැල්සියම්	4) පොස්පරස්
-----------	-----------	--------------	-------------
- (5) සමේ සෞඛ්‍යය රැකදීමට මූලික වන විටමින් වර්ගය වන්නේ,

1) විටමින් K	2) විටමින් E	3) විටමින් C	4) විටමින් D
--------------	--------------	--------------	--------------
- (6) කුචාල සුව විමට හා රුධිරය කැටි ගැසීමට උපකාරී වන විටමින් වර්ග දෙක පිළිවෙලින්,

1) විටමින් D හා විටමින් C	2) විටමින් A හා විටමින් B
3) විටමින් K හා විටමින් D	4) විටමින් C හා විටමින් K
- (7) ජලද්‍රාවී විටමින් වන්නේ,

1) විටමින් B හා විටමින් C	2) විටමින් D හා විටමින් K
3) විටමින් A හා විටමින් E	4) විටමින් E හා විටමින් C
- (8) බීමට සුදුසු ජලය ලෙස ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් හඳුන්වා දී ඇති ජලයේ pH අගය වන්නේ,

1) 6 – 7	2) 7.5 – 8.0	3) 6.6 – 7.0	4) 6.5 – 7.5
----------	--------------	--------------	--------------
- (9) අප සිරුරෙන් දිනපතා ජලය පිටවන ක්‍රමයක් වන්නේ,

1) කුණු දූවිලි මඟින්	2) ශ්වසනය මඟින්
3) කුචාල මඟින්	4) කෙල ගැසීමෙන්

(10) අපිරිසිදු ජලය නිසා සෑදෙන රෝගයක් නොවන්නේ,
 1) සෙංගමාලය 2) කොළරාව 3) මොලේ උණ 4) උණ සන්නිපාතය

(11) සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකුට දිනකට අවශ්‍ය ජල ප්‍රමාණය ලීටර්,
 1) 1.5 – 3.0 2) 2.5 – 3.0 3) 1.5 – 2.5 4) 1.5 – 2.0

(12) දෛනික ජල අවශ්‍යතාවය සමීකරණයකින් දැක්වූ විට නිවැරදි වන්නේ,

1) දෛනික ජල අවශ්‍යතාවය (ලීටර්) = $\frac{\text{ශරීරයේ බර (කි.ග්‍රෑ)}}{30}$

2) දෛනික ජල අවශ්‍යතාවය (මිලි ලීටර්) = $\frac{\text{ශරීරයේ බර (කි.ග්‍රෑ)}}{15}$

3) දෛනික ජල අවශ්‍යතාවය (ලීටර්) = $\frac{30}{\text{ශරීරයේ බර (ග්‍රෑම්)}}$

4) දෛනික ජල අවශ්‍යතාවය (ලීටර්) = $\frac{\text{ශරීරයේ බර (ග්‍රෑම්)}}{60}$

(13) පෝෂණ ගුණය වැඩි පාරම්පරික ආහාරයක් නොවන්නේ,
 1) දියබත් 2) කොත්තු රොටි 3) තලප 4) හත් මාලුව

(14) පුද්ගලයෙකුට දිනකට උපරිමව ගත හැකි ලුණු ප්‍රමාණය ග්‍රෑම් වලින් දැක්වෙන්නේ,
 1) 1 කි 2) 6 කි 3) 2 කි 4) 5 කි

(15) පුද්ගලයෙකුට දිනකට උපරිමව ගත හැකි සීනි ප්‍රමාණය වන්නේ, (ආහාරයෙන් ලැබෙන සීනි හැර)
 1) තේ හැඳි 5 කි 2) තේ හැඳි 6 කි 3) තේ හැඳි 2 කි 4) තේ හැඳි 1 කි

(ල. 2 x 15 = 30)

II කොටස

• පහත ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

- (1) ආහාර වලින් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 3 ක් ලියන්න. (ල. 3)
- (2) මහා පෝෂක වර්ග 3 නම් කර එක් එක් මහා පෝෂකයෙන් ඉටුවන කාර්යය බැගින් වෙන් වෙන්ව ලියන්න. (ල. 6)
- (3) ආහාර වල අඩංගු තන්තු යනු මොනවාදැයි හඳුන්වන්න. (ල. 2)
- (4) තන්තු බහුල ආහාර කාණ්ඩ 4 ක් ලියන්න. (ල. 4)
- (5) තන්තු ආහාරයට ගැනීමේ වාසි 5 ක් ලියන්න. (ල. 5)
- (6) අපට ජලය අවශ්‍ය වීමට හේතු 4 ක් ලියන්න. (ල. 4)
- (7) ජල තුල්‍යතාවය යනු කුමක් දැයි හඳුන්වන්න. (ල. 5)
- (8) අප ශරීරයට ජලය ලබා ගන්නා ක්‍රම 3 ක් හා සිරුරෙන් ජලය පිටවන ක්‍රම 3 ක් ලියන්න. (ල. 6)
- (9) ආහාර පිරමීඩය ඇඳ කොටස් නම් කරන්න. (ල. 8)
- (10) ආහාර වේලක් සැලසුම් කිරීමේදී සලකා බැලිය යුතු කරුණු 5 ක් ලියන්න. (ල. 5)
- (11) ආහාර මිලදී ගැනීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු 5 ක් ලියන්න. (ල. 5)
- (12) කුළු බඩු භාවිතයෙන් අපට ලැබෙන වාසි 5 ක් ලියන්න. (ල. 5)
- (13) සාම්ප්‍රදායිකව ආහාර කල් තබා ගන්නා ක්‍රම 5 ක් ලියන්න. (ල. 5)
- (14) පෝෂ්‍යදායී ආහාර සපයා ගැනීමට ඔබට දායක විය හැකි ආකාර 4 ක් ලියන්න. (ල. 4)
- (15) පැකට් කල ආහාර භාවිතයට නුසුදුසු අවස්ථා 3 ක් ලියන්න. (ල. 3)



Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!