



NALANDA VIDYALAYA

නාලන්දා විද්‍යාලය - කොළඹ 10 DA

තුන්වන වාරය - ඒකක පරීක්ෂණ ව්‍යාපෘතිය

8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය : පැය 1

14 - ආහාර වල පෝෂණ ගුණය රැක ගනිමු.

I කොටස

- 1 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්න වලට ගැලපෙන නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.
- (1) ක්ෂුද්‍ර පෝෂකයක් වන්නේ මින් කුමක් ද?

1) ප්‍රෝටීන	2) ලිපිඩ	3) විටමින්	4) පිෂ්ටය
-------------	----------	------------	-----------
- (2) රෝග වලින් අපව ආරක්ෂා කිරීමට වැදගත් වන පෝෂක වන්නේ,

1) ප්‍රෝටීන හා විටමින්	2) විටමින් හා ලිපිඩ
3) පිෂ්ටය හා ඛනිජ ලවණ	4) විටමින් හා ඛනිඩ ලවණ
- (3) ආහාර කිහිපයක් මිශ්‍ර කර සකස් කරන් සාම්ප්‍රදායික මෙන්ම ගුණදායක ආහාරයක් නොවන්නේ,

1) කොත්තු රොට්	2) හත්මාලුව	3) උප්පුමා	4) මිශ්‍ර මැල්ලුම
----------------	-------------	------------	-------------------
- (4) පොඩි මාළු කටු සමඟ ආහාරයට ගැනීමෙන් අපට ලැබෙන පෝෂකයක් වන්නේ,

1) මේදය	2) විටමින් C	3) විටමින් A	4) කැල්සියම්
---------	--------------	--------------	--------------
- (5) නිර්මාංශ අය තමාගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා පිරිමැසීමට ආහාර යට ගත හැකි ආහාර වර්ගයක් වන්නේ,

1) අටු කොස්	2) බිත්තර	3) ටෝෆු	4) හාල් මැස්සන්
-------------	-----------	---------	-----------------
- (6) අපගේ සෞඛ්‍යයට නොගැලපෙන ආහාර කාණ්ඩ වන්නේ,

1) බඳින ලද ආහාර හා නිසරු ආහාර
2) ක්ෂණික ආහාර හා නිසරු ආහාර
3) සරු ආහාර හා ප්‍රමිතිගත ආහාර
4) ක්ෂණික ආහාර හා ප්‍රමිතිගත ආහාර
- (7) විසර වියළනය ක්‍රමයෙන් කල් තබාගත හැකි ආහාර වර්ගයක් වන්නේ,

1) කිරි පිටි	2) මාළු	3) කෝඩියල්	4) අයිස් ක්‍රීම්
--------------	---------	------------	------------------
- (8) පැස්ටරීකරණය හා ජීවාණුහරණය මගින් කල් තබා ගන්නා ආහාර කාණ්ඩයක් වන්නේ,

1) සෝස් වර්ග	2) මාගරින්	3) කෝඩියල්	4) දියර කිරි
--------------	------------	------------	--------------
- (9) උදරාබාධ සුවකර ආහාර රුචිය වැඩිකිරීමට පැරැන්නන් භාවිත කළ ආහාරයකි,

1) කොළ කැඳ	2) තැම්බුම් හොඳි	3) ලුනු කැඳ	4) පොල් කිරි කැඳ
------------	------------------	-------------	------------------
- (10) පෝෂ්‍යදායී කෙටි ආහාරයක් නොවන්නේ,

1) අමු එළවලු සලාද	2) නැවුම් පලතුරු යුෂ
3) පිට්ටු	4) යෝගට්

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

- පහත ප්‍රකාශ හරිනම් (✓) ලකුණ ද, වැරදි නම් (✗) ලකුණ ද වරහන තුළ යොදන්න.
 - (11) සෝයා බෝංචි යනු අයිස්ක්‍රීම්, කිරි හා වෙනත් නිෂ්පාදන සඳහා යොදා ගන්නා මාෂ බෝගයකි. ()
 - (12) ලාචුළු යනු විටමින් A බහුල පෝෂණ ගුණයෙන් වැඩි ආහාරයකි. ()
 - (13) දේශීය පලතුරුවලට වඩා විදේශ රටවලින් ආනයනය කරන පලතුරු වැඩි පෝෂණයෙන් යුක්තය. ()
 - (14) ආහාරයට ගෙන ඉතිරි ආහාර නැවත නැවත කල්තබා ගෙන ආහාරයට ගත් විට පෝෂණය අඩු වන අතර ලෙඩ රෝග ඇතිවීමට ද හේතු වේ. ()
 - (15) ආම්ලික ආහාර සඳහා ලෝහ බඳුන් භාවිතය වඩාත් යෝග්‍ය වේ. ()
- (2 x 15 = 30)

II කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.
- (1) සමබල ආහාර වේලක් යනු කුමක් ද? (ල. 5)
- (2) ආහාරවලින් සිදුකරන ප්‍රධාන කාර්යයන් 3 ක් ලියන්න. (ල. 3)
- (3) පවුලකට සුදුසු ආහාර වට්ටෝරුවක් සකස් කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 7 ක් ලියන්න. (ල. 7)
- (4) ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 7 ක් ලියන්න. (ල. 7)
- (5) ආහාරවල පෝෂණ තත්වය නංවාලීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 4 ක් ලියන්න. (ල. 8)
- (6) ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී ආහාර වල පෝෂණ තත්වයට හානි වන අවස්ථා 5 ක් ලියන්න. (ල. 5)
- (7) ආහාර සැකසීමේ දී ආහාරයේ පෝෂණ තත්වයට හානි වන අවස්ථා 5 ක් ලියන්න. (ල. 5)
- (8) ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3 ක් ලියන්න. (ල. 6)
- (9) පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි ආහාර කල් තබා ගැනීමට යොදා ගත හැකි ක්‍රම 5 ක් ලියන්න. (ල. 10)
- (10) සාම්ප්‍රදායික ආහාර පුරුදු 7 ක් ලියන්න. (ල. 7)
- (11) පෝෂ්‍යදායී කෙටි ආහාර 4 ක් නම් කරන්න. (ල. 4)
- (12) පිරිසිදු ජලය පරිහරණය සඳහා වැදගත් වන කරුණු 3 ක් ලියන්න. (ල. 3)

ලකුණු හා සැකසුම – G.S ප්‍රේමවන්ද