



NALANDA VIDYALAYA

නාලන්දා විද්‍යාලය - කොළඹ 10 DA

ඒකක පරීක්ෂණ ව්‍යාපෘතිය

VIDYALAYA

6 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

විකල්ප : 7 - සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට නිවැරදි ආහාර පුරුදු ඇති කර ගනිමු.

- 1) සෞඛ්‍යවත් ආහාර ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණක් නොවන්නේ,

I) පෝෂ්‍යදායී බව.	II) ස්වාභාවික බව.
III) නැවුම් බව.	IV) විශාල ප්‍රමාණයක් බව.

- 2) ශාක ප්‍රෝටීනයක් වන්නේ,

I) කිරි	II) දඹල	III) කරවල	IV) ගෝවා
---------	---------	-----------	----------

- 3) යකඩ උග්‍රතාවය නිසා සිදුවන අහිතකර බලපෑමක් වන්නේ,

I) ශරීර වර්ධනය බාල වීම.	II) ගලගණ්ඩය ඇති වීම.
III) රක්තහීනතාවය ඇති වීම.	IV) අස්ථි දැන් දුර්වල වීම.

- 4) අයඩින් උග්‍රතාවය නිසා සිදුවන අහිතකර බලපෑමකි.

I) ශරීර වර්ධනය බාල වීම.
II) ගලගණ්ඩය ඇති වීම.
III) රක්තහීනතාවය ඇති වීම.
IV) අස්ථි දැන් දුර්වල වීම.

- 5) විටමින් A උග්‍රතාව නිසා ඇතිවන රෝගී තත්වයකි.

I) රාත්‍රී කාලයේ දී ඇස් පෙනීම ඇඬු වීම.
II) රක්තහීනතාවය.
III) ගලගණ්ඩය ඇති වීම.
IV) අස්ථි දැන් වර්ධනය දුර්වල වීම.

II කොටස

- 1) හරි වැරදි දමන්න.

I) ආහාර වර්ග, ආහාර කාණ්ඩ අනුව 6 කට බෙදා වෙන් කළ හැකිය.	()
II) ශරීරය වර්ධනයට ප්‍රෝටීන් සහිත ආහාර ගැනීම වැදගත් වේ.	()
III) රෝග වලින් ආරක්ෂා කිරීමට පිටි සහිත ආහාර වැදගත් වේ.	()
IV) ආහාර පිභාන සංකල්පයේ දී වේලක අඩංගු ආහාර ප්‍රමාණයෙන් 1/2 ක් පිෂ්ඨමය ආහාර වේ.	()
V) ආහාර පිභානේ 2/4 ක් සත්වමය ආහාර අඩංගු විය යුතුය.	()
VI) සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව යනු ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී නිසි ක්‍රමවේද භාවිතය මගින් ලෙඩ රෝග ඇති වීම වළක්වා ගැනීමයි.	()
VII) අපට ප්‍රධාන ලෙස ශක්තිය ලැබෙනුයේ ප්‍රෝටීන ආහාර වලිනි.	()

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

- 2) I) සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක අඩංගු පෝෂක කොටස් නම් කරන්න.
 II) ශරීරයට පෝෂණය (මහා පෝෂක) අඩු වීම නිසා ඇතිවන තත්වය හඳුන්වන නම කුමක්ද?
 III) ශරීරයට මහා පෝෂක වැඩි වීම නිසා ඇති වන තත්වය හඳුන්වන නම කුමක්ද?
 IV) ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උග්‍රතාවයක් නම් කරන්න.

- 3) I) මන්ද පෝෂණය නිසා ඇති වන ගැටළු 2 ක් ලියන්න.
 II) අධි පෝෂණය නිසා ඇති වන රෝගයක් ලියන්න.

- 4) I) ආහාර පිහාන ඇද දක්වන්න.
 II) පතක අඩංගු ආහාර ලියන්න.

කාබෝහයිඩ්‍රේට් -,

ප්‍රෝටීන් -,

විටමින් -,

ඛනිජ ලවණ -,

III) පැරණි සමාජයේ ආහාර රටා අතර ආහාරවල පෝෂණ ගුණය වැඩි කිරීමට භාවිත කළ හැකි ක්‍රමයක් ලියන්න. උදාහරණයක් ලියන්න.

IV) ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උග්‍රතාවයක් නම් කරන්න.

- 5) I) ආහාර වල පිරිසිදු බව රැක ගත යුතු අවස්ථා 2 ක් ලියන්න.
 II) ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවාද?

		සැලකිය යුතු කරුණු
(1)	එළවළු පලතුරු	(i)
(2)	මාළු	(ii)
(3)	මස්	(iii)
(4)	ධාන්‍ය	(iv)

සකසුම : ඒ.එම්.සී. නිශාන්ති මිය