



මහ/ ශ්‍රී රාහුල විද්‍යාලය - කටුගස්තොට

පළමු වාර පරීක්ෂණය - 2020

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

I කොටස

11 ශ්‍රේණිය

නම : ..... වි.අංකය: ..... කාලය පැ.1 යි.

❖ සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

01. සිරුර තුළ ගබඩා නොවන පෝෂණයකි.

- 1. කාබෝහයිඩ්‍රේට්      2. මේද      3. ප්‍රෝටීන්      4. යකඩ

02. මහා පෝෂකවලින් සිරුර තුළ සිදුවන කෘත්‍ය කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- A - ශරීර වර්ධනය සිදු කරයි.
- B - ශරීර අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියන් ආරක්ෂා කරයි
- C - ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කරයි.
- D - ශරීර උෂ්ණත්වය පාලනය කරයි.

මේවායින් මේද වලකින් ඉටුවන කෘත්‍ය වනුයේ,

- 1. A හා B ය      2. A හා C ය      3. B හා D ය      4. C හා D ය

03. සමේ නිරෝගිතාවය සහ එහි මනා පැවැත්ම සඳහා උපකාරීවන පෝෂකයකි

- 1. විටමින් A      2. විටමින් D      3. කැල්සියම්      4. අයඩින්

04. අයඩින් අඩංගු ආහාර ප්‍රභවයකි

- 1. අර්තාපල්      2. මාළු      3. රටකජු      4. චීස්

05. ගුණාත්මක බවින් මෙන්ම ප්‍රමාණාත්මක බවින් ද ඉහළ ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර ප්‍රභවයකි.

- 1. කිරි      2. සෝයා      3. බිත්තර      4. මස්

06. පෑන් කේස් සකස් කිරීමේ දී ප්‍රධාන වශයෙන් තාපය සංක්‍රමණය වන්නේ,

- 1. සන්නයනය මගිනි      2. සංවහනය මගිනි
- 3. විකිරණ මගිනි      4. සන්නයනය හා විකිරණය මගිනි

07. පිටි මෝලියක් ඇසුරෙන් සකස් නොවන ආහාරය මින් කුමක් ද?

- 1. වපාති      2. පිට්ටු      3. ඉදි ආප්ප      4. රොට්ටි

08. පලතුරු සලාදයක් සකස් කිරීමේ දී,

- 1. ඇපල් සහ කෙලෙස් වැනි පලතුරු අවසානයේ දී එක් කළ යුතුය
- 2. ඇලුමිනියම් හෝ වීදුරු බඳුනක් භාවිතා කළ හැකිය
- 3. සීනි එක්කර හොඳින් මිශ්‍ර කළ යුතුය
- 4. ඕනෑම පලතුරක් භාවිතා කළ හැකිය

09. නිවුඩ්ඩ සහිත සහල්වල වැඩිපුර අඩංගු විටමින් වර්ගය නම්

- 1. විටමින් C      2. විටමින් D      3. විටමින් B      4. විටමින් A

10. හෘද රෝගීන්ට මාළු ආහාරයට ගැනීම හිතකර වීමට හේතු වනුයේ එහි අඩංගු
1. රයිබෝෆේලේමින් නිසාය
  2. ඔමේගා 3 අම්ලය අඩංගු නිසාය
  3. රෙටිනෝල් අඩංගු නිසාය
  4. ප්‍රතිඔක්සිකාරක අඩංගු නිසාය
11. ක්ෂුද්‍ර පෝෂකයක් හා මහා පෝෂකයක් පිළිවෙලින් අඩංගු වනුයේ,
1. කැල්සියම් හා මේද
  2. පොටෂියම් හා මේද
  3. අයඩින් හා සෝඩියම්
  4. ප්‍රෝටීන් හා සින්ක්
12. ආහාර වර්ග කීපයක අඩංගු ප්‍රෝටීන කිහිපයක් පහත දැක්වේ.  
කොලෑජන්, ඉලාස්ටීන්, කේසින්, ග්ලූටීන් මින් තිරිඟුවල අඩංගු ප්‍රෝටීනය වනුයේ,
1. කොලෑජන්
  2. ග්ලූටීන්
  3. ඉලාස්ටීන්
  4. කේසින්
13. වැඩිහිටියන්ට කැල්සියම් උග්‍රවීම නිසා වැළඳෙන රෝගය වන්නේ,
1. ඔස්ටියෝපෙරෝසිස්
  2. ස්නායු දුර්වලතා
  3. හිරක්තිය
  4. මන්දමානසික දරුවන් බිහි වීම
14. නොපිසි ආහාර ද්‍රව්‍ය ග්‍රෑම් 100 ක අඩංගුවන පෝෂක ප්‍රමාණ දැක්වෙන සටහන හඳුන්වනු ලබන්නේ,
1. ආහාර පිරමීඩය ලෙසය
  2. නිර්දේශන පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන ලෙසය
  3. පෝෂණ වගුව ලෙසය
  4. බොජුන් පත ලෙසය
15. ග්ලූකෝස් අණු දෙකක් සංයෝජනය වී සෑදෙනුයේ,
1. මෝල්ටෝස්
  2. සුක්රෝස්
  3. ලැක්ටෝස්
  4. ඇමයිලෝස්
16. මේදය අඩංගු පලතුරක්
1. බෙලි
  2. දොඩම්
  3. දිවුල්
  4. අලිගැටපේර
17. හිරක්තිය ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන පෝෂණ උග්‍රතා දෙකකි,
1. යකඩ හා විටමින් K
  2. යකඩ සහ කැල්සියම්
  3. යකඩ සහ ෆෝලික් අම්ලය
  4. යකඩ සහ අයඩින්
18. වඩාත් ම පෝෂ්‍යදායී උදේ ආහාර වේල මින් කුමක් ද ?
1. ඉදි ආප්ප, මාළු කරිය, පොල්මැල්ලුම, කෙසෙල් ගෙඩියක්
  2. පාන්, බටර්, ජෑම්, ගස්ලබු කැබැල්ලක්
  3. පිට්ටු, ලුණුමිරිස්, කිරිහොදි, අඹ කැබැල්ලක්
  4. ආප්ප, සෝයාමිටි වෂංජන, සිනිසම්බල, පේරගෙඩියක්
19. ආහාර සකස් කිරීමේ ක්‍රියාවලියේ දී අනුගමනය කළයුතු නිවැරදි අනුපිළිලෙ වනුයේ,
1. පිරිසිදු කිරීම, කැපීම, සේදීම, කුළුබඩු යෙදීම සහ පිසීමයි
  2. කැපීම, පිරිසිදු කිරීම, සේදීම, කුළුබඩු යෙදීම සහ පිසීමයි
  3. සේදීම, පිරිසිදු කිරීම, කැපීම, කුළුබඩු යෙදීම සහ පිසීමයි
  4. පිරිසිදු කිරීම, සේදීම, කැපීම, කුළුබඩු යෙදීම සහ පිසීමයි
20. බැක්ටීරියා වර්ධනයට වඩාත් හිතකර අපස්තරයක් වනුයේ,
1. තෙල්ය
  2. කිරිය
  3. ජලයය
  4. පලතුරය
21. ගර්භණී අවධියේ අවධානම් සාධකයකි
1. ඔක්කාරය
  2. දියවැඩියාව
  3. මලබද්ධිය
  4. පාද ඉදිමුම

22. මාතෘ සායනයකට පැමිණි මුල් දිනයේ දී පමණක් කරනු ලබන පරීක්ෂණයක් / පරීක්ෂාව
1. මවගේ බර මැනීම
  2. මවගේ උස මැනීම
  3. රුධිර පීඩනය මැනීම
  4. මුත්‍ර පරීක්ෂණය
23. ශ්‍රී ලංකාවේ අඩු බර උපතක් ලෙස හඳුන්වනුයේ දරුවාගේ උපත් බර,
1. කිලෝ ග්රෑම් 1.5 ට අඩු වීමය
  2. කිලෝ ග්රෑම් 2.0 ට වඩා අඩු වීමය
  3. කිලෝ ග්රෑම් 2.5 ට වඩා අඩු වීමය
  4. කිලෝ ග්රෑම් 3.0 ට වඩා අඩු වීමය
24. නවජ දරුවා ලෙස හඳුන්වන්නේ,
1. උපතේ සිට මුල් දින දෙක තුළ දරුවා ය.
  2. උපතේ සිට මුල් සති දෙක තුළ දරුවා ය.
  3. උපතේ සිට මුල් සති හතර තුළ දරුවා ය.
  4. උපතේ සිට මුල් මාස දෙක තුළ දරුවා ය.
25. ළදරුවෙකුට මාස හයක් වන විට අතිරේක ආහාරවලට හුරු කිරීමේ දී පළමුවෙන් ම දිය හැක්කේ,
1. පළතුරු යුෂය
  2. සහල් කැඳය
  3. චිලිච්චි සුප්පය
  4. ත්‍රිපෝෂය
26. ජාතික ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහනට අනුව ළදරුවෙකුට මාස නවය සම්පූර්ණවත්ම දිය යුතු චන්ඛන වනුයේ,
1. පෝලියෝ මුඛ චන්ඛනය
  2. ජැපනීස් චන්සෙලලයිටිස් (JE) චන්ඛනය
  3. සරම්ප චන්ඛනය
  4. BCG චන්ඛනය
27. ප්‍රජනන පද්ධතිය සම්බන්ධ හෝමෝන ශ්‍රාවය වීම කෙරෙහි බලපාන ග්‍රන්ථියකි.
1. තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය
  2. පිටියුටරි ග්‍රන්ථිය
  3. පැරොටිඩ් ග්‍රන්ථිය
  4. අධෝපිඡ්ච ග්‍රන්ථිය
28. බැක්ටීරියා හා වෛරස් මගින් ආසාදනය වන රෝග කීපයක් වන්නේ ,
- A - ක්ලැම්ඩියා හා උපදංශ
- B - නව විලාසිතා අනුගමනය කරයි
- C - තර්ක කිරීමට පෙළඹේ
- D - හර්පිස් හා උණසන්නිපාතය
29. මාතෘ සායනයේදී පරීක්ෂණ මගින් හඳුනාගන්නා රෝගී තත්වයකි.
1. මළ බද්ධිය
  2. වකුගඩු ආබාධ
  3. අධි රුධිර පීඩනය
  4. පාවනය
30. කෙඳි වර්ගීකරණයට අනුව නයිලෝන් කෙන්ද අයත් වන්නේ,
1. ශාකමය කෙඳිවලටය
  2. කෘතීම කෙඳිවලටය
  3. ඛනිජමය කෙඳි වලටය
  4. අර්ධ කෘතීම කෙඳිවලටය
31. ශාකමය කෙඳි වර්ග දෙකකි,
1. සේද, ලෝම
  2. ලෝම, කපු
  3. කපු, ලිනන්
  4. සේද, ලිනන්

32. රෙදි පිරියම් කිරීම සම්බන්ධව අදාළ නොවන කරුණකි.
1. මැදීම
  2. සේදීම
  3. ඇඳ හැරීම
  4. මුදුණය කිරීම
33. කපු කෙන්දක් හඳුනා ගැනීමේ පහසුම ක්‍රමයකි,
1. ජලයේ ගිල්වා බැලීම
  2. අන්වීක්ෂයකින් පරීක්ෂා කිරීම
  3. රසායන ද්‍රව්‍යයක ගිල්වා තැබීම
  4. පිලිස්සු පසු අළුතිරිකණය කිරීම
34. ප්‍රදරු ඇඳුම් නිර්මාණය පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
1. ඕනෑම රෙදි වර්ගයකින් මසාගත හැකිය
  2. උරහිසට මැහුම් වාසි තැබීම අවශ්‍ය නොවේ
  3. සරල මෝස්තර යෙදිය යුතු වේ
  4. තද වර්ණයේ රෙදි තෝරාගත යුතුය
35. කලා මූලිකාංගයක් නොවන්නේ,
1. රේඛා
  2. තුලනය
  3. හැඩය
  4. වර්ණය
36. උදාසීන වර්ණයකි,
1. සුදු
  2. කහ තැඹිලි
  3. කොළ
  4. කහ
37. කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියේ නිවැරදි පියවර වන්නේ,
1. සංවිධානය කිරීම, ක්‍රියාත්මක කිරීම, ඇගයීම, සැලසුම් කිරීම
  2. ඇගයීම, සංවිධානය කිරීම, ක්‍රියාත්මක කිරීම, ඇගයීම
  3. සැලසුම් කිරීම, සංවිධානය කිරීම, ක්‍රියාත්මක කිරීම, ඇගයීම
  4. සැලසුම් කිරීම, සංවිධානය කිරීම, ඇගයීම, ක්‍රියාත්මක කිරීම
38. නිවෙස් කිහිපයක දක්නට ලැබුණු ලක්ෂණ සමහරක් පහත දැක්වේ. මින් යෝග්‍ය නොවන ලක්ෂණය කුමක් ද?
1. ජනේලවලට ඉහළින් වා කවුළු තිබීම
  2. නිදන කාමරයට යාබදව නාන කාමරය හා වැසිකිළිය තිබීම
  3. මුළුතැන්ගෙයට දොර දෙකක් තිබීම
  4. නිදන කාමරයක ජනේල සඳහා පාරදෘෂ්‍ය වීදුරු යොදා තිබීම
39. විස්තෘත පවුලක ජීවිතවීමේ වාසියකි
1. තීරණ ගැනීම පහසු වීම
  2. පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා වීම
  3. ශ්‍රම විච්ඡාදනය මැනවින් සිදුවීම
  4. මුදල් පානය පහසුවීම
40. මෝස්තර මූලධර්මයක් වන රිද්මය පෙන්නුම් කරන අවස්ථාවකි.
1. නිවසක ඇති තරප්පු ජෝලිය
  2. සිවිලිමෙහි මැදට සවිකර ඇති විදුලි පහන
  3. කෑම මේසය මැද ඇති මල් සැකසුම
  4. විසිත්ත කාමරයෙහි තබා ඇති විවිධ උපාංග



මහ/ ශ්‍රී රාහුල විද්‍යාලය - කටුගස්තොට

පළමු වාර පරීක්ෂණය - 2020

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

II කොටස

11 ශ්‍රේණිය

- ❖ පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.  
(1 වන ප්‍රශ්නව හා තවත් ප්‍රශ්න 4කට පිළිතුරු සපයන්න)
- 01.
  - i. වෙළෙඳපලෙන් ආහාර තෝරාගැනීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
  - ii. මූලික මැනුම් දෙකක් හා ශිල්පීය මැනුම් ක්‍රම දෙකක් නම් කරන්න.
  - iii. නිවසක් තුලට ස්වභාවික ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය මැනවින් ලබා දීමෙන් ඇතිවන වාසි 2 ක් ලියන්න.
  - iv. නිවාස සැලසුම් ඇදීමේදී භාවිතා කරන පරිමාණ දක්වන ක්‍රම දෙකක් නම් කරන්න.
  - v. ගර්භනී භාවයේ ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.
  - vi. පවුලක අවධි දක්වන්න.
  - vii. ඔප්පුවක නිරවුල් බව යන්නෙන් කුමක් අදහස් වේද ?
  - viii. මෝස්තර මූලධර්මයන් 4 ක් සඳහන් කරන්න.
  - ix. ගෘහ කළමනාකරණය හඳුන්වන්න.
  - x. විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි කවරේද ?
- 02.
  - i. ආහාර පිරමීඩයෙහි ඇතුළත් කර ඇති ‘‘ආහාර කාණ්ඩ’’ නම් කරන්න.
  - ii. ආහාර පිසීමේදී තාපය සංක්‍රමණය ක්‍රම නම් කරන්න.
  - iii. සිංහල සංස්කෘතියට අනුව මේසය සැකසීම හා ආහාර පිලිගැන්වීම් රූප සටහන මගින් දක්වන්න.
- 03.
  - i. ගෘහීය සම්පත් වර්ගීකරණය දක්වන්න.
  - ii. කලා මූලිකාංග නම්කර වර්ණ ආගමනය හඳුන්වන්න.
  - iii. අඩි 15 1/2 දිග, අඩි 13 ක් පළල ජනේල 2 ක් සහිත (පියන් ලෙස ඇති) විසින් කාමරයක බිම් සැලැස්ම අඳින්න.
- 04.
  - i. අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිලාන් අම්ල 3 ක් හා බහු අසංතෘප්ත මේද අම්ල 3 ක් ලියන්න.
  - ii. (අ) ආහාර හරක් වීමට බලපාන හේතූන් කවරේද ?  
(ආ) නිරක්තියේ රෝග ලක්ෂණ 3 ක් දක්වන්න.
  - iii. ඉරිදා දිනෙක ඔබ පවුලේ උදෑසන ආහාරය සඳහා සුදුසු බොජුන් පහ දක්වන්න.
- 05.
  - i. මැනුම් ක්‍රම වර්ණීකරණය දක්වන්න.
  - ii. ගෘහීය උපාංග යනු කුමක්ද ? ප්‍රදරු ඇදුමක තිබිය යුතු ලක්ෂණ කවරේද ?
  - iii. යොවුන් විය බෙදිය හැකි අවධි 3 දක්වා යොවුන් වියෙහි මානසික වර්ධනයෙහි බාහිර ලක්ෂණ 3 ක් සඳහන් කරන්න.
- 06.
  - i. ආහාර පිරිණය යනු කුමක්ද ? ආහාර පිරිණය කෙරෙහි බලපාන සාධක කවරේද ?
  - ii. මේද පිරිණය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
  - iii. ගර්භනී භාවයේ අවධීන් විස්තර කරන්න.
- 07.
  - i. අයඩීන් උණනාවය නිසා ගර්භණී මවකට ඇතිවිය හැකි තත්වයන් කවරේද ?
  - ii. ගර්භණී මවගේ යකඩ අවශ්‍යතාවය වැඩිවීමට බලපානු ලබන හේතූන් සඳහන් කරන්න.
  - iii. ගැහැණු හා පිරිමි දරුවෙකුගේ ද්විවිධික ලිංගික ලක්ෂණ වෙන් වෙන් වශයෙන් සඳහන් කරන්න.