



**ZEOM**



කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - මිනුවන්ගොඩ  
 மண்டல கல்வி அலுவலகம் - மினுவாங்கோட  
 Zonal Education Office - Minuwangoda

1100000000000000

සුවසේන් පෙරට  
 e ඉගෙනුම් පියස  
 මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය.

**“ස්වයං අධ්‍යනයට අත්වැලක්”**

**උපකාරක කාර්ය පත්‍රිකා සංග්‍රහය**

විෂය	ශ්‍රේණිය	වාරය	පාඩම
කෘෂි හා ආහාර තාක්ෂණය	11	දෙවන වාරය	මානව පෝෂණය.

@ අවධානයට,

- . 11 ශ්‍රේණිය කෘෂි හා ආහාර තාක්ෂණය පෙළපොතේ “මානව පෝෂණය” පාඩම පිටු අංක 73 සිට 93 දක්වා අවබෝධයෙන් යුතුව කියවන්න.
- .පසුව පෙළ පොත ඉවත්කර පැය භාගයක විවේක කාලයකින් පසුව පහත දක්වා ඇති ප්‍රශ්න හොඳින් කියවා ලබාදී ඇති හිස් ඉඩට ගැලපෙන ලෙස පිළිතුර ගොණු කර ලියන්න.
- 

1. ආහාර මගින් මිනිස් ශරීරය තුළ සිදුවන කාර්යයන් තුනක් සඳහන් කරන්න.

1. ....
2. ....
3. ....

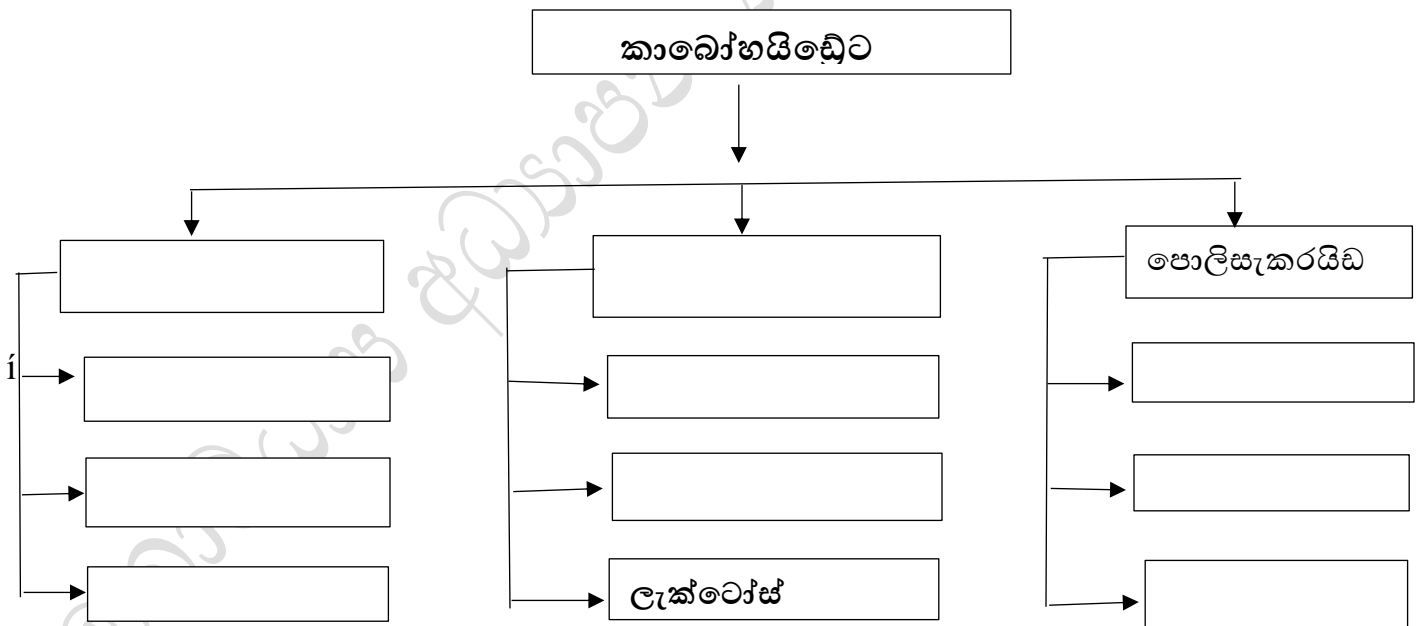
2. මානව පෝෂණයට අවශ්‍ය පෝෂක සංසිටක නම් කරන්න.

- .....
- .....
- .....
- .....

3. පහත දක්වා ඇති වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

පෝෂක සංඝටකය	බහුලව ඇති ආහාර	අඩංගු මූලද්‍රව්‍ය
1.		
2.		
3.		

4. කාබෝහයිඩ්‍රේට් පහත සටහනට අනුව වර්ගීකරණය කර දක්වන්න.



5. මෙම ප්‍රශ්න වල දී ඇති හිස් තැන්වලට ගැලපෙන පිළිතුරු යොදා සම්පූර්ණ කරන්න.

i. සරල සීනි ලෙස හඳුන්වන ..... වලට නිදසුන් ලෙස 1.....  
 ..... 2 ..... 3 ..... දැක්විය හැක.

ii. ඉහත ඔබ දැක් වූ පිළිතුරු අතරින් එළවළු , පළතුරු හා මී පැණි වල බහුලව අඩංගු

වන්නේ ..... ය.

ííí. කිරි ආහාර ජීර්ණයේ අවසන් ඵලය වන්නේ ..... වේ.

íV. මොනොසැකරයිඩ අනුදෙකක් එකතුවීමෙන් සෑදෙන ..... වලට නිදසුන් ලෙස 1 ..... 2 ..... හා 3 ..... ලෙස දැක්විය හැක.

v. පොලිසැකරයිඩ සෑදෙනුයේ ..... අණු රාමයක් එකතුවීමෙන් වන අතර 1 ..... 2 ..... 3 ..... මෙයට නිදසුන් වේ .මේ අතරින් මිනිස් ශරීරය තුළ කාබෝහයිඩ්‍රේට් සංචිත කරනුයේ ..... ලෙසය.

6. කාබෝහයිඩ්‍රේට් වල වැදගත්කම් තුනක් ලියන්න.

- 1.....
- 2..... 3.....

07. පහත සඳහන් කර ඇත්තේ ශීෂ්‍යයෙක් ප්‍රෝටීන හා ලිපිඩ පිළිබඳව සටහන් කර තිබූ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත . ඒ අතර ඇති නිවැරදි ප්‍රකාශ ඉදිරියෙන් (✓ ) ලකුණද වැරදි ප්‍රකාශ ඉදිරියෙන් (× ) ලකුණ ද යොන්න.

- í. ප්‍රෝටීන වල කාබන් ,හයිඩ්‍රජන් ,ඔක්සිජන් හා නයිට්‍රජන් මූලද්‍රව්‍ය අඩංගු වේ.(.....).
- íí. ඇමයිනෝ අම්ල බහු අවයවීකරණයෙන් ප්‍රෝටීන සෑදි ඇත. (.....)
- ííí. මිනිසාට අවශ්‍ය ප්‍රෝටීන, කිරි ,බිත්තර , මස් හා මාලු වලින් පමණක් ලබා ගනී.(....
- íV. ලිපිඩ වල කාබන් ,හයිඩ්‍රජන් , ඔක්සිජන් යන මූලද්‍රව්‍ය අඩංගු වේ. ( ..... )
- v. කාමර උෂ්ණත්වයේ දී ද්‍රව තත්ත්වයේ ඇති ලිපිඩ මේදය ලෙස හැදින්වේ. (..... )
- ví .ලිපිඩ ජීර්ණයේ අවසන් ඵලය මේද අම්ල හා ග්ලිසරෝල්ය. ( ..... ).

08. ප්‍රෝචිත වල ඇති වැදගත්කම් පහක් සඳහන් කරන්න.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

09.ලිපිඩ මගින් මිනිස් ශරීරය තුළ ඉටුකරන කාර්යයන් පහක් ලියන්න.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

10.මිනිසාගේ නිරෝගි දිවි පැවැත්ම උදෙසා වැදගත් වන විටමින් වර්ග මොනවා ද?.

- .....
- .....
- .....
- .....

11.මිනිස් සිරුරට අවශ්‍ය විටමින් හා බනිජ වර්ග සම්බන්ධ පහත ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු ලියන්න.

- í.විටමින් A උණනා ලක්ෂණ දෙකක් දක්වන්න.....
- .....
- íí.විටමින් B 1 බහුලව අඩංගු ආහාර වර්ග 04 ක් ලියන්න. ....
- .....

iii. රක්තහීනතාවය ඇති වීමට හේතු වන විටමින් වර්ග මොනවාද ?.....

iv. රුධිරය කැටිගැසීම ප්‍රමාදවීමට හේතු වන විටමීනය කුමක් ද ? .....

v. ඔස්ටියෝපොරෝසිස් (අස්ථි දිරායාම) රෝගී තත්ත්වයට හේතුවන විටමින් වර්ග හා ඒවා අඩංගු ආහාර වර්ග මොනවාද ? .....

vi. පැහිරි කුලයේ පළතුරු , තක්කාලි , නෙල්ලි , ජේර වල බහුලව අඩංගු තුවාල සුවවීම කල්ගතවීමට හා වීදුරුමස් වල අබාධ ඇති වීමට හේතු වන විටමින් වර්ගය කුමක්ද ? .....

vii. විටමින් අතරින් ජලයේ දියවන හා මේදයේ දියවන විටමින් වෙ වෙනම දක්වන්න.

.....  
.....

viii. මිනිස් ශරීරයට වැඩිවශයෙන් අවශ්‍ය බනිජ වර්ග හා ඉතා සුළු ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වන බනිජ වර්ග මොනවාද ? .....

.....

xi. කැල්සියම් ඌණතා ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න. ....

.....

x. සෝඩියම් බහුලව අඩංගු ආහාර වර්ග තුනක් ලියන්න.

.....

12. පහත ප්‍රකාශයේ හිස්තැන් වලට සුදුසු පිළිතුරු යොදා සම්පූර්ණ කරන්න.

i. මිනිසාගේ ශරීර බරින් ..... පමණ ජලය ඇති අතර ශරීරය තුළ සිදු වන රසායනික ක්‍රියාවලීන් සඳහා මාධ්‍යයක් ලෙස ක්‍රියාත්මක වේ. සාමාන්‍ය පුද්ගලයකු දිනකට ජලය ..... අතර ප්‍රමාණයක් බහිසුවය ලෙස පිට කරන අතර දිනකට ජලය ලීටර් ..... ප්‍රමාණයක් පානය කළ යුතුවේ .

ii. ජලයෙන් ශරීරයට ඇති වැදගත්කම 04 ක් සඳහන් කරන්න.

.....  
.....  
.....

.....  
13. ශ්‍රී ලංකාවේ හඳුනාගෙන ඇති පෝෂණ ගැටලු 05 ක් සඳහන් කරන්න.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

14. පුද්ගලයින්ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා වෙනස් වීමට බලපාන සාධක 04 ක් ලියන්න.

.....  
.....  
.....  
.....

15. දුෂ්පෝෂණය යනු කුමක් ද?.....

.....  
.....  
.....

16. මන්දපෝෂණය යන්න හඳුන්වන්න. ....

.....  
.....

17. මන්දපෝෂණය නිසා සිදු වන අයහපත් ප්‍රතිඵල 6 ක් සඳහන් කරන්න.

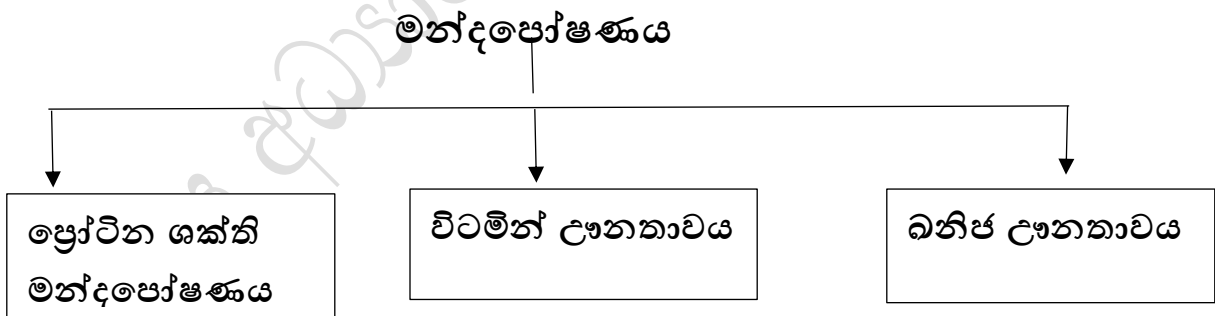
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

18. සමාජයේ ජීවත්වන විවිධ කොටස් අතරින් මන්දපෝෂණයට බහුලව ගොදුරු වන කණ්ඩායම් 04 ක් නම් කරන්න.

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....

19. මන්දපෝෂණය ඇති වීමට බලපාන සාධක 07ක් ලියන්න.

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....
- 6 .....
- 7 .....



20. ඉහත සටහන අනුව ශ්‍රී ලංකාව තුළ මන්දපෝෂණයට බලපාන හේතු සාධක තුනක් හඳුනා ගත හැකිය. ප්‍රෝටීන ශක්ති මන්දපෝෂණය හඳුනා ගත හැකි ලක්ෂණ තුනක් සඳහන් කරන්න.

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

21. ප්‍රෝචිත ශක්ති මන්දපෝෂණය දීර්ඝ කාලීනව පැවතීම නිසා ඇති වන රෝග තත්ත්ව දෙකක් හඳුනා ගත හැකිය. ඒ මොනවාද ?.

1.....

2.....

22. එම රෝග තත්ත්ව හඳුනාගත හැකි ලක්ෂණ 04 බැගින් සඳහන් කරන්න.

1.....

#.....

#.....

#.....

#.....

2.....

\*.....

\*.....

\*.....

\*.....

23. ප්‍රෝචිත ශක්ති මන්දපෝෂණය වැලැක්වීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 05 ක් ලියන්න.

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

24. විටමින් A උපතතාවය නිසා ඇතිවන රෝගී තත්ත්වයන් 04 ක් දක්වන්න.

1.....

2.....

3.....



4.....

25. බනිජ උනතා සම්බන්දව පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න

බනිජ වර්ගය	උනතාවයට හේතු	අහිතකර බලපෑම්	උනතාව මගහැරවීමේ ක්‍රියා මාර්ග
යකඩ			
අයඩීන්			
කැල්සියම්			

26. අධිපෝෂණය යන්න හඳුන්වන්න.....

.....  
 .....  
 .....

27. ස්ඵලතාවය නිසා පුද්ගලයකුට ඇති වන ගැටලු 05 ක් ලියන්න.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

28.ගරිර ස්කන්ධ දර්ශකය (B.M .I) යනු කුමක් ද?.

.....  
.....  
.....  
.....

29.B.M.I දර්ශකය ගණනය කර ගන්නේ කෙසේ ද?.

.....  
.....  
.....

30.ශ්‍රී ලංකාවේ පවතින පෝෂණ ගැටලු මගහරවා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 05 ක් සඳහන් කරන්න.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

“අනවශ්‍ය අතිරිත ආවර්ජනය  
 වර්තමාන ශක්තිය විනාශකර දමයි.  
 අනාගත අපේක්ෂා බිඳ දමයි.,,  
 (මැක්සිමි ගෝර්කි)

සැකසුම ,

ඩී.එම්.සුසන්ත ප්‍රදීප් ජයසේන

ගුරු උපදේශක (කෘෂි විද්‍යාව)

කො. අ. කා. මීරිගම

කොළඹ 05 ආරක්ෂක බලකොටුව - මිරිසවැටි.