**කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - කළුතර**

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - කළුතර zonal Education Office – Kalutara வலயக்கல்விக் காரியாலயம் களுத்துறை

**මධ්‍ය වාර පරීක්ෂණය - 2018**

11 ශ්‍රේණිය | ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව 1 | කාලය පැය 01 යි

**සියළුමප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.**

**අංක 1-40 දක්වා ප්‍රශ්න වල 1,2,3,4 යන පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුරු තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.**

01. කරල් එළවළු වලට අයත් ආහාර වර්ග වනුයේ,
   1. කුංකුං, මුකුණුවැන්න, සාරණ,ගොටුකොළ
   2. පතෝල, බෝංචි,මැකරල්, දඹල,වැටකොළු
   3. බීට්, නෝකෝල්,කැරට්, වට්ටක්කා
   4. පතෝල,බෝංචි, මැකරල්, දඹල

02. විටමින් A රෙටිනෝල් ලෙස අඩංගුව ඇත්තේ,
   1. සත්ව ආහාර වල.  2. ශාක ආහාරවල
   3. පිෂ්ඨමය ආහාරවල  4. රනිල හා මාෂබෝග වලය

03. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ගණයට අයත් වේ.
   1. ප්‍රොටීන්, මේද,  2. විටමින්, ඛනිජලවන
   3. විටමින් , කාබෝහයිඩ්‍රේට  4. ඛනිජලවන, මේද

04. ජලය ඉවත්වීම නිසා ක්ෂුද්‍රජීවී වර්ධනයට බාධා ඇතිවීම මගින් ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීම.

   1. අධි ශීතනයයි  2. වියළීමයි.  3. පැස්ටරීකරණයයි.  4.ජාඩි දැමීමයි

05. පිටි මෝලියක ඇදෙන සුළු බව ගෙන දීමට හේතු වන්නේ,

   1. ග්ලූටන් නිසාය  2. මේදය නිසාය  3. බිත්තර නිසාය  4. ජලය නිසාය

06. තාප සංක්‍රමණ ක්‍රම දෙකකි.
   1. සන්නයනය, සංවාහනය  2. විකිරණය, සංවාතනය
   3. සංවහනය, විකිරණය  4. සංවහනය, සංවාතනය

07. සිහින් නූල් දුවවීම යොදාගත හැකි අවස්ථාවක් නොවන්නේ,

   1. රෙදි දෙපොටක් මූට්ටු කිරීම සඳහා (මූට්ටු වර්ග මැසීමේදී)
   2. විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමයක් ලෙස
   3. ඇඳුම් අලංකරණයේ විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමයක් ලෙස
   4. විකර්ණාකාර පටි මූට්ටු කිරීමේදි

08. ශ්‍රී ලංකිකයන් සඳහා නිර්දේශිත පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහනට අනුව ගර්භණී මවක් සඳහා අමතරව එකතු කළ යුතු ශක්තිය කිලෝ කැලරි ගණන

1.460 කි. 2. 675 කි. 3. 360 කි. 4. 500 කි.

09. ආහාර පිරමීඩය ලෙස හැඳින්වෙන්නේ,

1. නොගත යුතු ආහාර දැක්වෙන සටහනකි.
2. විවිධ ආහාර පරිභෝජනය කළ යුතු ප්‍රමාණ දැක්වෙන සටහනකි.
3. වැඩි වශයෙන් ගතයුතු ආහාර ප්‍රමාණ දැක්වෙන සටහනකි.
4. අලංකාර ලෙස අහාර පෙළ ගැස්වූ සටහනකි.

10 ක්ෂීරණ මවකට වැඩි ශක්ති ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වන්නේ,

1.මව්කිරිවල පෝෂණ ගුණය ඇති කිරීමටය 2. මව්කිරි ප්‍රමාණය වැඩි කිරීමටය
3. මව්කිරිවල සාන්ද්‍රණය වැඩි කිරීමටය 4. මව්කිරි නිෂ්පාදනය සඳහාය

11. පළතුරුවල බහුලව දක්නට ලැබෙන පොලිසැකරයිඩයකි.

1. පිෂ්ඨය 2. සෙලියුලෝස් 3. ග්ලයිකෝජන් 4. ලැක්ටෝස්

12. ළදරු ඇඳුම් සඳහා වඩාත්ම යෝග්‍ය රෙදි වර්ගය වන්නේ,

1. වැලෙන්ජර් 2. මල්පීස් 3. පොලියෙස්ටර් 4. රෙයෝන්

13. ආහාර වේලකට දඹල ව්‍යංජනයක්ද අතුරුපස සඳහා මී කිරිද අඩංගු වූයේ නම් එහි වැඩිපුර අඩංගු වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථය ලෙස හැඳින්විය හැක්කේ,

1. සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන්ය 2. අසම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන්ය 3. ශාක ප්‍රෝටීන්ය 4.අඩක් සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන්ය

14. තෙත තාපයෙන් ආහාර පිසීමේ ක්‍රමයකට උදාහරණයකි.

1. ග්‍රිල් කිරීම 2. රෝස්ට කිරීම 3. ස්ටු කිරීම 4. පෝරණුවේ පිලිස්සීම

15. විස්තාන පවුලට භාවිතා වන තවත් නමකි.

1. ප්‍රාථමික පවුල 2. සමීප පවුල 3. ව්‍යාප්ත පවුල 4. ඒකීය පවුල

16. විධිමත් සිංහල ක්‍රමයට ආහාර පිළිගැන්වීමේදී අත සෝදන කෝප්පය තැබිය යුත්තේ,

1. මේසයේ එක් මුල්ලකය 2. මේසයේ දෙපැත්තේය
3. සංග්‍රහ කරන්නාගේ දකුණු අත පැත්තේය 4. සංග්‍රහ ලබන්නාගේ දකුණු අත පැත්තේය

17. ශිල්පීය මැහුම් ක්‍රමයට උදාහරණයකි.

1. බොරුනූල් ඇදීම. 2. දිග කොට මැස්ම 3. පැතලි මූට්ටුව 4. දම්වැල් මැස්ම

18. තාපය ගමන් කරන ක්‍රමයක් නොවන්නේ,

1. සන්නයනය 2. සංවහනය 3. විජලනය 4. විකිරණය

19. ප්‍රෝටීන් පිරිමැසීම සඳහා උපකාර වන්නේ,

1.කාබෝහයිඩ්‍රේට් 2. ප්‍රෝටීන් 3. මේදය 4.ඛනිජ

20.”රාශිකරණය” නැමැති මූල ධර්මය යොදාගෙන ඇති අවස්ථාවකට උදාහරණයකි.

1. නිදන කාමරයේ පාඩම් කිරීම සඳහා වෙන් කර ගැනීමයි.
2. විසිත්ත කාමරයට යාබදව කෑම කාමරය පිහිටා ගැනීමයි
3. මුළුතැන්ගෙය සඳහා ආහාර ගැනීමට මේසයක් යොදා ගැනීමයි
4. සෝපාව නිදා ගැනීම සඳහා භාවිතා කිරීමයි

21. අධි පෝෂණ තත්වයකි,

1. ස්ථූලතාව 2. දියවැඩියාව 3. හෘදයාබාධ 4. දුෂ්පෝෂණය

22. ටයලින් නැමැති එන්සයිමය නිෂ්පාදනය වන්නේ,

1. ආමාශයේදීය. 2. ග්‍රහනියේදීය 3. මුඛයේදීය 4. පිත්තාශයේදීය

23. කුෂන් කවරයක විවරය පියවීම සඳහා යෝග්‍ය ක්‍රමයකි.

1. සැනගාංචු ඇල්ලීම, හාක්ක හා මදු ඇල්ලීම
2. වෙල්කෝටේප් ඇල්ලීම හා රිබන් ඇල්ලීම
3. බොත්තම් කාස මැසීම හා හාක්ක ඇල්ලීම
4. වෙල්කෝටේප් ඇල්ලීම හා සැනගාංචු යෙදිම.

24. ගෙවත්තේ පාංශු රක්ෂණය සඳහා යොදා ගත නොහැකි පියවරකි.

1. කාණු පද්ධති සකස් කිරීම 2. පිඩලි ඇල්ලීම
3. පදුරු සහිත ශාක වැවීම 4. පොකුණු සෑදීම

25. ‘ක්විල්ට්‘ කිරීම සඳහා යොදා ගනු ලබන මූලික මැහුම් ක්‍රමය ,

1. පිස්මේන්තු මැසීම වේ. 2. සිහින් නූල් දුවවීම වේ.
3. බ්ලැන්කට් මැස්ම වේ. 4. බොරු නූල් ඇදිම වේ.

26. දත් දුර්වල විම, සංවේදීතාව අඩුවීම, ජීරණ එන්සයිම ස්‍රාවය අඩුවීම ඇති වනුයේ,

1. මහළු අවධියේය 2. ළදරු අවධියේදීය
3. ක්ෂීරණ අවධියේදීය 4. නහඹු අවධියේදිය

27. අගන්‍යාශයෙන් ශ්‍රාවය නොවන එන්සයිමයකි.

1. ට්‍රිප්සින් 2. ඇමැයිලෝස් 3. ලයිපේස් 4. හයිඩ්‍රොක්ලෝරික් අම්ලය

28. ද්විතියීක වර්ණයකි.

1. නිල් 2. දම් 3. රතු 4. කහ

29. හැඩයෙන්, බරෙන්, වයනයෙන්, වර්ණයෙන් එකිනෙකට සමාන භාණ්ඩ මධ්‍ය ලක්ෂයක සිට දෙපසට සමාන්තරව ගැලපීම.

1. අවධිමත් තුලනයයි. 2. විධිමත් තුලනයයි
3. එකගතාවයයි 4. අවධාරණයයි

30. ගර්භාෂයේ ඇතුළු ආස්තරය හඳුන්වන්නේ,

1. එන්ඩොමෙට්‍රියම ලෙසය 2. මොරියුලාව ලෙසය
3. භ්‍රෑණය ලෙසය 4. අධිරෝෂණය ලෙසය

31. කාමරයක එක් පැත්තක එක් පැත්තකින් වාතය ඇතුළු වී ඊට සමාන්තර අනික් පැත්තෙන් වාතය පිටවීයාම

1. සංවාතයනය යි 2. සංක්‍රමණය යි
3. හරස් සංවාතනය යි 4. විසරණය යි

32. සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් ගණයට අයත් නොවන සත්ව ප්‍රෝටීනයකි.

1. මාෂබෝග 2. ජෙලටින් 3. දඹල 4. කරවල

33. ඔලෙයික් අම්ලය අඩංගුව ඇත්තේ,

1. ඔලෙව් තෙල් වලය 2. සූර්යකාන්ත තෙල්වලය
3. රටකජු වලය 4. සෝයා තෙල්වලය

34. තීව්‍ර මන්දපෝෂණයට හේතු වන්නේ,

1. දිගු කලක් පෝෂක ප්‍රමාණාත්මකව නොලැබී යාමය
2. උසට සරිලන සම්මත බර පවත්වාගෙන යාමය
3. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක දිගු කලක් නොලැබී යාමය
4. කෙටි කාලයක් තුළ සිරුරට අවශ්‍ය පෝෂක නොලැබී යාමය

35. මාතෘ සායනයක සිදු කරන පරීක්ෂණ අතර මුල් දිනයේදී පමණක් සිදු කරන පරීක්ෂාවකි.

1. මුත්‍රා පරීක්ෂණය 2.බර මැනීම 3. උස මැනීම 4. රුධිර පීඩනය මැනීම

36. සෑම අවුරුද්දකට වරක් උදාවන ජාතික උත්සවය

1. අවුරුදු උත්සවය 2. රාමසාන් උත්සවය
3. විවාහ උත්සවය 4. නත්තල් උත්සවය

37. මුල් ළමාවියේ ගැහැණු ළමයෙකුට ළමා ගවුම නිර්මාණයේදී පපුව මිම්ම ඉදිරිපස ගණනය කිරීමේ නිවැරදි ක්‍රම වේදය වන්නේ,

1. පපුව මිම්ම ÷ 2 + 1 ÷ 2 + 1 වේ 2. පපුව මිම්ම ÷ 2 – 1 ÷ 2 – 1 වේ
3. පපුව මිම්ම - 1 ÷ 2 + 1 වේ 4. පපුව මිම්ම + 2 ÷ 2 + 1 වේ

38. කළමණාකරණ ක්‍රියාවලිය පියවර

1. දෙකකි 2. තුනකි. 3. හතරකි 4. පහකි

39. එකට ලක්ෂණය නැවත නැවත ඇතිකිරීම.

1. සමානුපාතයි 2. තුලනයයි 3. රිද්මයයි 4.එකහත්වය යි

40. පෆ් පේස්ට්‍රිය සඳහා භාවිතයට ගන්නා විශේෂ මාගරීන් වර්ගයකි.

1. ඇස්ට්‍රා 2. හයිලන්ඩ් 3. බ්‍රී හයිව් මාගරින් 4. මාස්ටර් පෆ් මාගරින්