සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි.
All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
දෙවන වාර පරීක්ෂණය 2018
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - I

10 ශ්‍රේණිය | කාලය පැය 01 යි.

නම/ විභාග අංකයඃ

උපදෙස් ඃ
- සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- ප්‍රශ්නයට ගැලපෙන, උචිත පිළිතුර තෝරා ලබා දී ඇති පිළිතුරු පත්‍රයේ ඊට ගැළපෙන අංකය මත (×) ලකුණ යොදන්න.

01. කහ පැහැති එළවලු හා පළතුරු වල බහුලව අඩංගු පෝෂ්‍යපදාර්ථය වන්නේ,

(1) රෙටිනෝල් (2) විටමින් C (3) බීටා කැරොටීන් (4) කැල්සියම්

02. නයනා උදේ ආහාරය සඳහා බටර් තවරන ලද පාන්පෙති දෙකක් කෑමට ගන්නා ලදී. එහි අඩංගු වූ කාබෝහයිඩ්‍රේට් ප්‍රමාණය ග්‍රෑම් 20 කි. නයනාට ලැබුණු කිලෝ ජූල් ප්‍රමාණය ලෙස දැක්විය හැක්කේ,

(1) කිලෝ ජූල් 40 (2) කිලෝ ජූල් 40 (3) කිලෝ ජූල් 44 (4) කිලෝ ජූල් 84

03. වැඩිහිටියන්ගේ සිරුර තුළ නිපදවා ගතහැකි අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ලය වන්නේ,

(1) ලියුසීන් (2) මෙතියොනීන් (3) ආර්ජිනීන් (4) වැලීන්

04. ලිනොලෙනික් අම්ලය බහුලව අඩංගු මේද සහිත ආහාර කාණ්ඩය වන්නේ,

(1) රටකජු තෙල්, තලතෙල්, බටර්

(2) සූරියකාන්ත තෙල්, ඔලිව් තෙල්, මාගරින්

(3) පොල් තෙල්, තල තෙල්, පාම් තෙල්

(4) සෝයා තෙල්, මාළු අක්මා තෙල්, සූරියකාන්ත තෙල්

05. දරුඵල අඩු වීමට හා ප්‍රාග් පරිණත දරු උපත් ඇතිවීම කෙරෙහි විශේෂයෙන් බලපෑම් ඇතිකරන විටමින් වර්ග වන්නේ,

(1) විටමින් K, විටමින් D (2) විටමින් E, ෆෝලික් අම්ලය

(3) ෆෝලික් අම්ලය, විටමින් C (4) විටමින් E, බයොටීන්

06. නොපිසූ ආහාර ග්‍රෑම් 100 ක පෝෂණ ප්‍රමාණයෙන් දක්වන මූලාශ්‍රයකි,

(1) ආහාර පිරමීඩය

(2) පෝෂණ වගුව

(3) දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන

(4) ආහාර කාණ්ඩ සටහන

07. අප එදිනෙදා ආහාරයට ගන්නා මස් වර්ග අතරින් ග්‍රෑම් 100 ක වැඩිම කිලෝ කැලරි ප්‍රමාණයක් අඩංගු මස් වර්ගය ලෙස ගැනෙන්නේ,

(1) හරක් මස් (2) ඌරු මස් (3) කුකුළු මස් (4) එළු මස්

08. බිත්තර ආහාරයට ගැනීමේදී සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත බව සඳහා අලුත් බිත්තර තෝරාගත යුතුයි. අළුත් බිත්තරයක් ජල බඳුනකට දැමූ විට,

(1) ජලයේ උඩ පාවේ. (2) ජලයේ අඩක් ගිලීයයි.

(3) ජලයේ සම්පූර්ණයෙන් ගිලීයයි. (4) අඩක් ගිලී පාවේ.

09. කාමර උෂ්ණත්වයේ ක්ෂුද්‍රජීවීන් බොහොමයක් ඉතා හොඳින් වර්ධනය වන උෂ්ණත්ව පරාසය වන්නේ,

(1) 20^0C සිට 30^0C දක්වා (2) 10^0C සිට 20^0C දක්වා

(3) 37^0C සිට 40^0C දක්වා (4) -18^0C සිට -20^0C දක්වා

10. මිලි මීටර් 3 දිග, පළල හා ඝනකම, කොටු ආකාරයට ආහාර ද්‍රව්‍ය කැපීම හඳුන්වන්නේ,

(1) ජූලියන් ක්‍රමයට කැපීම. (2) මසදුවාන් ක්‍රමයට කැපීම.

(3) පෙයිසැන් ක්‍රමයට කැපීම. (4) බෲනුවාස් ක්‍රමයට කැපීම.

11. අපරදිග ක්‍රමයට ආහාර පිළිගැන්වීමේදී එක් පුද්ගලයෙකු සඳහා වෙන් කලයුතු අවම ඉඩ ප්‍රමාණය වන්නේ,

(1) අඟල් 18 - 20 අතර (2) අඟල් 12 - 14 අතර

(3) අඟල් 20 - 22 අතර (4) අඟල් 25 - 30 අතර

12. ආහාර මත බොහෝ ක්ෂුද්‍රජීවීන්ගේ වැඩීමට හිතකර pH අගය ලෙස දැක්විය හැක්කේ,

(1) pH අගය 4 - 7 දක්වා (2) pH අගය 6.6 - 7.5 දක්වා

(3) pH අගය 9 - 12 දක්වා (4) pH අගය 7 - 14 දක්වා

13. වර්තමාන ශ්‍රී ලංකාවේ සජීවී දරු උපත් වලින් අඩුබර සහිත දරුඋපත් ප්‍රතිශතය ලෙස ගැනෙන්නේ,

(1) 20% ප්‍රමාණයකි. (2) 15% ප්‍රමාණයකි. (3) 29% ප්‍රමාණයකි. (4) 05% ප්‍රමාණයකි.

14. ඩයිසැකරයිඩ කාණ්ඩයට අයත් සීනි වර්ග දෙකකි,

(1) ග්ලූකෝස් හා මෝල්ටෝස් (2) මෝල්ටෝස් හා සුක්රෝස්

(3) ගැලැක්ටෝස් හා මෝල්ටෝස් (4) ග්ලූකෝස් හා ලැක්ටෝස්

15. පොලිසැකරයිඩ කාණ්ඩයට අයත් වන කාබෝහයිඩ්‍රේට් වර්ගයකි,

(1) ඉනියුලින් (2) ලැක්ටෝස් (3) ගැලැක්ටෝස් (4) ග්ලුකෝස්

16. ප්‍රෝටීන් වල කෘත්‍යයක් නොවන්නේ,

(1) ප්‍රතිදේහ නිෂ්පාදනය කිරීම.

(2) හෝර්මෝන නිෂ්පාදනය කිරීම.

(3) මළ බද්ධය වළක්වයි.

(4) සිරුරේ පටක වර්ධනය හා අළුත්වැඩියා කිරීම.

17. මස් හා මාළු වල අඩංගු නොවන ප්‍රෝටීන් වර්ගයකි,

(1) කොලැජන් (2) මයෝසින් (3) ඇක්ටීන් (4) ලෙගියුමින්

18. ඒක අසංතෘප්ත මේද අම්ලයකි,

(1) මිරිස්ටික් අම්ලය (2) ලිනෝලෙයික් අම්ලය

(3) ඔලෙයික් අම්ලය (4) කැප්රිටික් අම්ලය

19. ඔමේගා 3 මේද අම්ලය පිළිබඳව මින් වැරදි ප්‍රකාශයකි,
   (1) ඔමේගා 3 මේද අම්ලය ලිනෝලෙයික් අම්ලයේ ප්‍රභේදයකි.
   (2) තෙල් සහිත මාළු හා මත්ස්‍ය තෙල්වල අඩංගුය.
   (3) දරුවන්ගේ මොළය වර්ධනයට උපකාරී වේ.
   (4) හෘද රෝගවලට හේතු කාරකයකි.

20. ප්‍රතිඔක්සිකාරකයක් ලෙස ක්‍රියා කරන අග්න්‍යාශයේ ක්‍රියාකාරීත්වයටද උපකාරවන ඛනිජ ලවණ වර්ගයකි,
   (1) සෙලේනියම් (2) ක්ලෝරීන් (3) සින්ක් (4) සල්ෆර්

21. වියලි ද්‍රව්‍ය ඇසිරීමේදී ආර්ද්‍රතාවය පාලනය කිරීමට යෝග්‍ය ද්‍රව්‍යයකි,
   (1) ක්ලෝරීන් (2) ජෙලටින් (3) අඟුරු කැබලි (4) සිලිකා ජෙල්

22. රොටියක් පිළිස්සීමේ දී තාපය ගමන් කරන ක්‍රමයකි
   (1) සන්නයනයයි. (2) විකිරණයයි. (3) සංවහනයයි. (4) සංවහනය සහ විකිරණයයි.

23. දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහනට අනුව විටමින් A මනිනු ලබන ඒකකය වනුයේ,
   (1) කිලෝග්‍රෑම් (2) කිලෝ කැලරි (3) මයික්‍රො ග්‍රෑම් (4) මිලි ග්‍රෑම්

24. අර්ධ කෘතිම කෙඳි සඳහා උදාහරණයකි,
   (1) කපු (2) ලිනන් (3) ලෝම (4) රෙයෝන්

25. ළදරු ඇඳුම් සඳහා සුදුසු රෙදි වර්ගයකි,
   (1) විස්කෝස් (2) පොලියස්ටර් (3) වොයිල් (4) ටෙරලින්

26. ළදරු ඇඳුම පතොරම සැකසීමේ දී ඉදිරිපස කර ගැඹුර වන්නේ,
   (1) 2cm (2) 35cm (3) 4cm (4) 4.5cm

27. මසා අවසන් කළ මූට්ටු නිම කිරීම සඳහා යෙදිය හැකි මැහුම් ක්‍රමයකි,
   (1) සැඟි වාටි මැස්ම (2) නැටි මැස්ම (3) කතිර මැස්ම (4) බ්ලැන්කට් මැස්ම

28. රැළි කරන ලද කොටසක් රැළි නොකරන ලද කොටසක් හා සම්බන්ධ කිරීමට යොදා ගත හැකි මූට්ටු වර්ගයකි,
   (1) අතිච්ඡාදන මූට්ටුව (2) පැතලි මූට්ටුව
   (3) ප්‍රංශ මූට්ටුව (4) වාම් මූට්ටුව

29. ගෘහ පිළිවල හා ඇඳුම් වල අද්දර නිම කිරීමට යෙදිය හැකි මැහුම් ක්‍රම ඇතුලත් වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර වන්නේ,
   (1) වාටි මැසීම, බ්ලැන්කට් කිරීම (2) ඇඹරුම් වාටිය යෙදීම, සිප්පි වාටිය යෙදීම
   (3) රේන්ද ඇල්ලීම, බඳන යෙදීම (4) රැළිපටි යෙදීම, බ්ලැන්කට් කිරීම

30. ආරෝපන යෙදීමේදී (ඇප්ලික් කිරීම) භාවිතා කරන විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමයකි,
   (1) කතිර මැස්ම (2) ලේසි ඩේසි මැස්ම
   (3) දම්මැල් මැස්ම (4) බ්ලැන්කට් මැස්ම

31. කොට්ටඋර, කුෂන් කවර වැනි ගෘහීය උපාංග මැසීමේදී යොදා ගනු ලබන මූට්ටු වර්ගයකි,
   (1) සරල මූට්ටුව (2) ප්‍රංශ මූට්ටුව (3) පැතලි මූට්ටුව (4) වාම් මූට්ටුව

32. ක්විල්ට් කිරීමේදී යොදාගන්නා මැහුම් ක්‍රමය වන්නේ,
   (1) සිහින් නූල් දුවවීම (2) පිස්මේන්තු මැස්ම
   (3) බොරුනූල් ඇදීම (4) සන්නාලි මැස්ම

33. නොමැසූ අද්දරකට විකර්ණාකාර පටියක් හෝ කෙලින් පටියක් අල්ලා එය සම්පූර්ණයෙන්ම නොපිටට නවා මැසීමෙන්,
   (1) පෝරුවාටිය සකස්කරගත හැක. (2) බඳන වාටිය සකස්කරගත හැක.
   (3) පයිපිං වාටිය සකස්කරගත හැක. (4) බැලැන්කට් වාටිය සකස්කරගත හැක.

34. න්‍යෂ්ටික පවුල හැඳින්වීම සඳහා යොදා ගන්නා නම් ඇතුලත් වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර වන්නේ,
   (1) ප්‍රාථමික පවුල, සංයුක්ත පවුල (2) බද්ධ පවුල, මූලික පවුල
   (3) ව්‍යාප්ත පවුල, සමීප පවුල (4) ඒකීය පවුල, අණු පවුල

35. පවුලක අවශ්‍යතා වර්ගීකරණයට අනුව භෞතික අවශ්‍යතා හා සාමාජීය අවශ්‍යතා ඇතුලත් පිළිතුරු කාණ්ඩය වන්නේ,
   (1) අධ්‍යාපනය, සහයෝගය (2) රැකවරණය, පරිත්‍යාග ශීලීබව
   (3) ආහාර පාන, නිවාස (4) සෞඛ්‍ය පහසුකම්, භාණ්ඩ හා උපකරණ

36. නිවසක් ගොඩ නැගීමට භූමියක් තෝරා ගැනීමේදී යටිතල පහසුකම් ලෙස වඩාත් වැදගත් වන්නේ,
   (1) ජලය, අවට පරිසරය, භූමියේ ප්‍රමාණය
   (2) විදුලිය, ජලය, පොදු පහසුකම්
   (3) අවට පරිසරය, ජලය, භූමියේ පිහිටීම
   (4) ජලය, විදුලිය, නිරවුල් ඔප්පු

37. නිවසක් තුල සිසිලස ඇති කිරීම සඳහා සංවාතනය වැදගත් වේ. සංවාතනය ලෙස හැඳින්වෙන්නේ,
   (1) හිරු එළිය නිසා වාතයේ උෂ්ණත්වය ඉහළ යාමයි.
   (2) වායු අංශු රත්වී ඉහලට ගමන් කිරීමයි.
   (3) කාමරයක් තුල මනාව වාතය සංසරණය වීමයි.
   (4) වායු අංශු කාමරය තුල ගමන් කිරීමයි.

38. ගෘහ සැලසුම් ඇඳීමේදී කාමරයක වර්ග ප්‍රමාණයෙන් දොර සඳහා වෙන්කරන අනුමත වර්ග ප්‍රමාණය වන්නේ,
   (1) වර්ග ප්‍රමාණයෙන් 1/15 යි. (2) වර්ග ප්‍රමාණයෙන් 1/7 යි.
   (3) වර්ග ප්‍රමාණයෙන් 1/10 යි. (4) වර්ග ප්‍රමාණයෙන් 1/8 යි.

39. නිවසක ඉඩකඩ සීමිත නිදන කාමරයක් සඳහා වඩාත් සුදුසු බහුකාර්ය හා ඉඩකඩ පිරිමසින ගෘහ භාණ්ඩ ඇතුලත් කාණ්ඩය වන්නේ,
   (1) අල්මාරිය, කවිච්චිය (2) ලාච්චු සහිත ඇඳ, හකුලන ඇඳුම් රාක්කය
   (3) තට්ටු ඇඳ, හකුලන මේසය (4) හකුලන ඇඳ, බිත්ති අල්මාරිය

40. ගෘහීය සම්පත් වර්ගීකරණයට අනුව භෞතික සම්පත් හා භෞතික නොවන සම්පත් නිවැරදිව ඇතුලත් කාණ්ඩය වන්නේ,
   (1) දැනුම, කුසලතා, ජලය, විදුලිය (2) ශ්‍රමය, ආකල්ප, ප්‍රජා පහසුකම්, මුදල්
   (3) කාලය, මුදල්, කුසලතා, ශ්‍රමය (4) මුදල්, ජලය, කාලය, විදුලිය

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි.
All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

දෙවන වාර පරීක්ෂණය 2018

10 ශ්‍රේණිය **ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - II** **කාලය පැය 02 යි.**

නම/ විභාග අංකයඃ

- පළමු ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.
- පළමු ප්‍රශ්නයට ලකුණු 20 යි. තෝරා ගන්නා අනෙක් ප්‍රශ්නයකට ලකුණු 10 බැගින් හිමි වේ.

---

(01) රැකියා විරහිත උපාධිධාරී අඹු සැමි යුවලක් වන සමන් සහ ජයනි ඔවුන්ගේ නිවසේ ඉදිරි කොටසේ හෙල බොජුන් හලක් පවත්වා ගෙනයති. ගැබිණියක් වන ජයනිගේ සහායට ඇගේ මව නිවසේ නැවතී සිටී. මෙම පවුලේ සාමාජිකයින් ගෙවත්තේ එළවලු හා මල් වැවීමට උනන්දුවක් දක්වයි.

i. ජයනිට ආහාර වේල සැලසුම් කිරීමේදී විශේෂයෙන් එකතු කළ යුතු පෝෂ්‍ය පදර්ථ 04 ක් සඳහන් කරන්න.

ii. විනෝදාංශයක් ලෙස ගෙවතු වගාව සිදු කිරීමෙන් මෙම පවුලට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 04 ක් ලියන්න.

iii. මොවුන්ගේ හෙල බොජුන් හල තුළ සකස් කරන ආහාරවල රසය සුවඳ, වර්ණය, පරිරක්ෂණය සඳහා යොදනු ලබන දේශීය කාරක 01 බැගින් ලියන්න.

iv. මෙම පවුලට සුදුසු දිවා ආහාර වේලක බොජුන්පතක් සැලසුම් කරන්න.

v. මෙම හෙලබොජුන් හලෙහි ආහාර පිළිගැන්වීම සඳහා වඩාත් යෝග්‍ය පිළිගැන්වීමේ ක්‍රමය සඳහන් කරන්න.

vi. දේශීය ආහාර ද්‍රව්‍ය යොදා, පිළිවෙල කළහැකි කෙටි කෑම වර්ග 04 ක් නම් කරන්න.

vii. කොළ කැඳ සකස් කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය සඳහන් කරන්න.

viii. කොස් කොත්තු සෑදීමේදී එයට යොදන එළවළු කැපීමට වඩාත් සුදුසු ක්‍රමවේදය කුමක් ද?

ix. මෙම බොජුන් හලට සුදුසු ඉඩකඩ පිරිමසින ගෘහ භාණ්ඩ 02 ක් නම් කරන්න.

x. ගර්භණී මවගේ රාත්‍රී ඇඳුම අලංකාර කිරීමට සුදුසු මැහුම් ක්‍රම 02 ක් නම් කරන්න.

(ලකුණු 2 x 10 = 20)

(02) i. ස්වභාවික කෙඳි ලබා ගන්නා ප්‍රධාන ක්‍රම 03 ක් නම් කරන්න.

ii. කපු රෙදි වර්ග ළදරු ඇඳුම් සඳහා යෝග්‍ය වීමට හේතු 03 ක් සඳහන් කරන්න.

iii. ගෘහීය අවශ්‍යතා සඳහා අලංකාර වූ විවිධ උපාංග භාවිතා කරනු ලැබේ.

(අ) මසා නිම කළහැකි ක්‍රියානුරූපී බව්න් යුත් උපාංග 02 ක් නම් කරන්න.

(ආ) ඔබ නම් කළ උපාංගයක් මැසීමට භාවිතා කරන මූලික හා විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම 02 බැගින් ලියන්න.

(03) i. පෝෂක සංඝටකයක් ලෙස මිනිස් සිරුරට ජලයෙහි ඇති ප්‍රයෝජන තුනක් සඳහන් කරන්න.

ii. කාබෝහයිඩ්‍රේට් ආහාර වැඩිපුර ගැනීමෙන් ඇතිවන අහිතකර ප්‍රතිඵල මොනවා ද?

iii. අවුරුදු 75 ක කාන්තාවක් සඳහා ආහාර වේල් සකස් කිරීමේදී සලකා බැලිය යුතු කරුණු 04 ක් සඳහන් කරන්න.

(04) i. පහත සඳහන් ආහාරවල අඩංගු ප්‍රෝටීන නම් කරන්න.

(අ) කිරි

(ආ) තිරිඟු

(ඇ) මාෂභෝග

ii. ආහාර පිළියෙළ කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 03 ක් සඳහන් කරන්න.

iii. අමු එළවළු සලාදයක් ආහාරයට එක් කර ගැනීමෙන් සැලසෙන වාසි කවරේ ද?

(05) i. සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් සකස් කිරීමේදී අවධානය යොමුකළ යුතු කරුණු 03 ක් ලියන්න.

ii. කැල්සියම් වලින් සිරුරට සිදුවන කෘත්‍යයන් නම් කරන්න.

iii. (අ) ආහාර පිසීමේදී ආහාරය තුළට තාපය සංක්‍රමණය වන ක්‍රම 03 ක් සඳහන් කරන්න.

(ආ) ඉන් එක් ක්‍රමයක් පැහැදිලි කරන්න.

(06) i. උපාංග නිර්මාණයේ දී අනුගමනය කළයුතු යහපත් වැඩ පුරුදු හා ආරක්ෂක පූර්වෝපායන් 03 ක් ලියන්න.

ii. කෙඳි හඳුනා ගැනීමේ පරීක්ෂණ 03 ක් ලියන්න.

iii. (අ) ඇඳුම් මැසීම සඳහා රෙදි තෝරාගැනීමේදී රෙදිවල දක්නට ලැබෙන දෝෂ 03 ක් නම් කරන්න.

(ආ) එම දෝෂ ඉවත්කර ගැනීමට කරනු ලබන ක්‍රියාවලිය කිනම් නමකින් හඳුන්වයි ද?

(07) i. (අ) ඇඳුම් නිර්මාණය සඳහා පතරොම සකස්කිරීම වඩාත් සුදුසුවේ. පතරොම භාවිතයෙන් ඇඳුම් නිර්මාණය කිරීමේදී සැලසෙන වාසි 04 ක් ලියන්න.

(ආ) සම්මත මිනුම් යන්න හඳුන්වන්න.

ii. (අ) තාවකාලික මැහුම් ක්‍රමයක් යන්න හඳුන්වන්න.

(ආ) එය භාවිතා කරන අවස්ථා 03 ක් ලියන්න.

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

1 -(3)	2 -(4)	3 -(3)	4 -(4)	5 -(2)	6 -(2)	7 -(2)	8 -(3)	9 -(1)	10 -(4)
11-(3)	12 -(2)	13 -(1)	14 -(2)	15 -(1)	16 -(3)	17 -(4)	18 -(3)	19 -(4)	20 -(1)
21-(4)	22 -(1)	23 -(3)	24 -(4)	25 -(3)	26 -(3)	27 -(4)	28 -(1)	29 -(3)	30 -(4)
31-(2)	32 -(1)	33 -(1)	34 -(3)	35 -(1)	36 -(2)	37 -(3)	38 -(1)	39 -(2)	40 -(4)

(නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු 01 බැගින් 40 යි.)

II කොටස

(01) i.
- කැල්සියම්
- ප්‍රෝටීන්
- විටමින් A
- ෆෝලික් අම්ලය
- අයඩීන් (ල.02)

ii.
- මල් වැවීමෙන් අලංකාරයක් ලැබීම.
- වස විෂ වලින් තොර එළවලු ආහාරයට ගැනීමට හැකිවීම.
- ආර්ථික වාසියක් සැලසීම.
- නැවුම් එළවලු ආහාරයට ගැනීමට හැකිවීම.
- මානසික සුවයක් ලැබීම. (ල.02)

iii.
- රසය - දෙහි, සියඹලා, තක්කාලි
- සුවඳ - රම්පෙ, කරපිංච, සේර
- වර්ණය - කහ, මිරිස්, තුනපහ
- පරිරක්ෂණය - ගොරක, ලුණු (ල.02)

iv. ජයනිගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා ගැන සැලකිලිමත් වෙමින් සකස් කළ බොජුන් පහකට (ල.02)

v. ස්වයං සේවා ක්‍රමය (බුෆේ ක්‍රමය) (ල.02)

vi.
- මඤ්ඤොක්කා වඩේ
- මඤ්ඤොක්කා කට්ලට්, රෝල්
- කව්පි වඩේ
- බතල යෙදූ පැටිස් (නිවැරදි පිළිතුරු වලට ලකුණු දෙන්න.) (ල.02)

vii.
- සුදුසු කොළ වර්ග (ගොටුකොළ, මුකුණුවැන්න, රනවරා, පෙනල, හාතවාරිය, පොල්, ලුණු, කැකුළු හාල්) (ල.02)

viii. ජුලියන් ක්‍රමය (ල.02)

ix. හකුලන පුටු, හකුලන මේස, බිත්ති කබඩ් (ල.02)

x. දම්වැල් මැස්ම, ලේසි ඩේසි මැස්ම, කතිර මැස්ම, නැටි මැස්ම (ල.02)

(ලකුණු 2 x 10 = 20)

(02) i.
- ශාක කෙඳි
- සත්ව කෙඳි
- ඛනිජ කෙඳි (ල.03)

ii.
- සිනිඳු බව හා මෘදු බවකින් යුක්ත වීම
- නිතර සේදීමට හැකිවීම.
- ඉහළ උෂ්ණත්වයකට භාජනය කළහැකි වීම.
- මනා අවශෝෂකතාවයකින් යුක්ත වීම. (ල.03)

iii. (අ) අත් පිස්නා රදවනය, ලියුම් රදවනය, බෝතල් ආවරණය (ල.02)

(ආ)
- මූලික මැහුම් ක්‍රම - නූල් ඇදීම, සිහින් නූල් දුවවීම, වාටි මැස්ම
- විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම - දම්වැල්, ලේස ඩේසි, කතිර නැටි ආදිය..... (ල.02)

(03) i.
- ආහාර ජීර්ණය පහසු කිරීමට
- බහිස්‍රාවිය සඳහා
- ශරීර උෂ්ණත්වය පාලනය
- විජලනය වැලැක්වීම
- සිරුරේ ජල තුලනය පවත්වා ගැනීම
- ස්නේහකයක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම (ල.03)

ii.
- බර වැඩිවීම හා ස්ථූලතාවය
- දියවැඩියාව
- හෘද රෝග අවධානම
- ආහාර රුචිය අඩුවීම (ල.03)

iii.
- කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා මේදය, ලුණු ප්‍රමාණය අඩුකිරීම, ජීර්ණයට පහසු ආහාර ලබා දීම
- සෙලියුලෝස් අඩංගු ආහාර එක් කිරීම.
- ප්‍රෝටීන් අවශ්‍ය ප්‍රමාණය එක් කිරීම.
- වැඩි Ca ප්‍රමාණයක් ලබා දෙන ආහාර එක් කිරීම (ල.04)

(04) i. (අ) කේසීන් (ආ) ග්ලූටනින් (ඇ) ලෙගියුමින් (ල.03)

ii. • අත්ගැසීම • කැපීම • කලවම් කිරීම • මිශ්‍ර කිරීම
• පදම් කිරීම (ල.03)

iii. • වර්ණය රසය පවත්වා ගත හැකිවීම. • රුචිය වැඩිවේ
• විටමින් C ලබාගත හැකි වීම • මල බද්ධය වලක්වා ගැනීම
• පෝෂණ ගුණය රැකගත හැකි වීම • ආහාර වේලට අලංකාරයක් ඇති වීම (ල.04)

(05) i. • පිරිසිදු උපකරණ හා මෙවලම් භාවිතය • ස්ථානය හා පෞද්ගලික පවිත්‍රතාව
• අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පමණක් දියර යෙදීම හා සේදීම • සුදුසු පරිදි පියන වසා පිසීම
• කෘතීම ආකලන අඩුවෙන් භාවිතය (ල.03)

ii. • අස්ථි හා දත් වර්ධනය • ස්නායු හා මාංශපේශී ක්‍රියාකාරීත්වය
• රුධිරට කැටි ගැසීම සඳහා • හෘදපේශි නිසි ක්‍රියාකාරීත්වය
• එන්සයිම ක්‍රියාකාරීත්වය • විටමින් B_{12} අවශෝෂණයට (ල.02)

iii. (අ) • සංවහනය • සංනයනය • විකිරණය (ල.03)
(ආ) පිළිතුරට අනුව ලකුණු ලබාදෙන්න. (ල.02)

(06) i. • මැසීම සඳහා සූදානම් වීමේදී දෑත්වල පවිත්‍රතාව පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම හා මැසීමෙන් පසු ස්ථානය යථාවත් කිරීම.
• ඉඳිකටු කතුරු වැනි තියුණු උපකරණ හුවමාරුවේදී ආරක්ෂාකාරී පියවර අනුගමනය කිරීම.
• උපාංග නිර්මාණය සඳහා පතරොම තබා රෙදි කැපීමේදී රෙද්දේ දික්නූල්, හරස්නූල්, බලවාටිය, විකර්ණය පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම.
• මැසීම සඳහා රෙද්දේ වර්ණයට හා වයනයට ගැළපෙන නූල් තෝරා ගැනීම.
• මැසීම අවසානයේ දී හොඳපිට මෙන්ම නොපිටද මනා නිමාවකින් යුක්ත වීම. (ල.03)

ii. • අන්වීක්ෂයෙන් බැලීම • කෙන්දක් කඩා බැලීම
• පුළුස්සා බැලීම • ජල අවශෝෂකතාව (ල.03)

iii. (අ) • රෙද්දේ රැළි තිබීම හා පොඩි වී තිබීම.
• දළ ස්වභාවයෙන් යුක්ත වීම.
• රෙද්දේ හැකිලුණු ස්වභාවය හා රැළි සහිත වීම.
• රෙද්දේ පළල ඒකාකාරී නොවීම හා වියමන ඇදවීම.
• සේදීමෙන් පසු රෙද්ද හැකිලීම. (ල.03)
(ආ) පිරියම් කිරීම (ල.01)

(07) i. (අ) • ඇඳුම කැපීමේ කාර්යය ක්‍රමවත්ව කළ හැකි වීම.
• රෙදි පිරිමසා ගත හැකි වීම.
• මූලික පතරොම මගින් වෙනත් පන්න ගොඩනගා ගත හැකි වීම.
• එකම පන්නය කිහිප වාරයක් මැසීමේ දී රෙදි කපා ගැනීමේ පහසුව (ල.04)
(ආ) සම්මත මිනුම් යනු එකම වයස් සීමාවක පසුවන පුද්ගල නියැදියක මිනුම්වල සාමාන්‍ය අගයන් වේ. (ල.01)

ii. (අ) ස්ථිර මැහුමක් යෙදීමට පෙර යොදාන මැහුම් වර්ගයකි. උදා- නූල් ඇදීම (ල.02)
(ආ) • රෙදි දෙපොටක් මූට්ටු කිරීමට පෙර, ස්ථිර මැස්මක් යොදනතෙක් එය එකට රඳවා තබා ගැනීමට
• වාටියක පළල ඒකාකාරීව තබාගැනීමට
• මුද්‍රිත රෙද්දක ඇති මෝස්තර හෝ තනි පැහැති රෙද්දක් මත අඳින ලද මෝස්තර වෙනත් රෙද්දක් මත තබා ගැනීමට සූදානම් කරන අවස්ථාවක
• රෙදිපිළි සහ ඇඳුම් අලංකාර කිරීම සඳහා යොදාගන්නා ද්‍රව්‍ය හා උපාංග ස්ථිර මැස්මක් යොදාන තෙක් රඳවා තබා ගැනීමට (රේන්ද, රැළි පටි, බ්‍රේඩිං) (ල.03)