

ඇගයීම

නිපුණතාව 03

නිපුණතා මට්ටම 3.1

ආහාර කාණ්ඩ හා පෝෂ්‍ය පදාර්ථ - I කොටස

බහුවරණ ඇගයීම

- නිවැරදි වරණය තෝරන්න.

01. ආහාර ලෙස හඳුන්වනු ලබන්නේ,

- සංයුතිය, ව්‍යුහය, වර්ගීකරණය, කෘත්‍ය සලකා බලා ශරීරය පෝෂණය කරන ද්‍රව්‍ය යි.
- ඝන හෝ ද්‍රව ලෙස පවතින ශරීරයට ශක්තිය, වර්ධනය, ආරක්ෂාව ලබා දෙන විෂ නොවන ද්‍රව්‍යයි.
- එදිනෙදා පරිභෝජනය කරන හා ඒවායේ විවිධත්වය අනුව වැදගත් වන ද්‍රව්‍ය යි.
- ජීවත් වීම සඳහා අවශ්‍ය වන විවිධ කාර්යයන් සඳහා යෙදවෙන ද්‍රව්‍ය යි.

02. පහත ප්‍රකාශ අතුරින් සාවද්‍ය ප්‍රකාශය වන්නේ,

- සහල්, කුරක්කන් ආදී ඒක ඛිප පත්‍රික ගණයට අයත් වේ.
- වී තැම්බීමේ දී සහල් ඇටය තුළට පෝෂ්‍ය පදාර්ථ විසරණය වේ.
- සත්ත්වමය ආහාර වල අසම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් අඩංගු වේ.
- පලතුරු පොටෑසියම්, කැල්සියම් වැනි ඛනිජ වර්ග හා විටමින් C ලබා දෙන මූලාශ්‍ර වේ.

03. බීටා කැරොටීන් බහුලව ඇති එළවළු වර්ගයකි.

- කොළ පැහැති එළවළු
- කරල් එළවළු
- අල සහිත එළවළු
- කහ පැහැති එළවළු

04. ආහාර පිරමීඩයේ පහළ තීරුවෙන් දක්වා ඇත්තේ,
- (i) ඛනි, පාන්, ධාන්‍ය හා අල වර්ග ය.
 - (ii) තෙල්, සීනි වර්ග ය.
 - (iii) මාළු, බිත්තර, මස් සහ පියලි ආහාර ය.
 - (iv) එළවළු හා පලතුරු ය.
05. කිරි හා කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන ආහාරයට ගැනීමෙන් ලැබෙනුයේ,
- (i) ඔමේගා 3 මේද අම්ලය යි.
 - (ii) කැල්සියම් හා පොස්පරස් ය.
 - (iii) විටමින් A, D, E හා K ය.
 - (iv) විටමින් A හා C ප්‍රතිඔක්සිකාරක ය.

නිපුණතා මට්ටම 3.1

ආහාර කාණ්ඩ හා පෝෂ්‍ය පදාර්ථ - I කොටස

ව්‍යුහගත ප්‍රශ්න

- 01. 'පෝෂණය' යන්න හඳුන්වන්න.
- 02. ආහාර කාණ්ඩ නම් කරන්න.
- 03. 'හිස් කැලරි ආහාර' පැහැදිලි කරන්න.
- 04. මේද අධික ලෙස පරිභෝජනය කිරීමෙන් ඇති වන රෝග තත්ත්ව නම් කරන්න.
- 05. ආහාර පිරමීඩයට අනුව පරිභෝජනය කිරීමේ දී වැඩියෙන්, මධ්‍යස්ථව හා අඩුවෙන්ම ලබා ගත යුතු ආහාර කාණ්ඩ නම් කරන්න.

ඇගයීම - I කොටස
ඛනුවරණ ඇගයීම - පිළිතුරු

01. ii
02. iii
03. iv
04. i
05. ii

ලකුණු $2 \times 5 =$ ලකුණු 10

ව්‍යුහගත ප්‍රශ්න - පිළිතුරු

01. පරිභෝජනයට ගත් ආහාර ජීර්ණය, අවශෝෂණය හා පරිවෘත්තියට භාජනය වී සිරුරට ශක්තිය ලබා දීම, වර්ධනය හා පැවැත්ම, ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා කිරීම යන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගැනීමේ සමස්ථ ක්‍රියාවලිය පෝෂණය ලෙස හැඳින් වේ.
 ලකුණු 03

02.

- ධාන්‍ය හා ධාන්‍ය නිෂ්පාදිත
- අල වර්ග හා පිෂ්ඨය අඩංගු වල
- එළවළු
- පලතුරු
- සත්ත්වමය ආහාර
- රනිල හා මාෂ බෝග
- කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන
- තෙල්, තෙල් සහිත අල හා බීජ වර්ග
- සීනි හා පැණිරස ආහාර

ලකුණු 03

03. සීනි අධික බීම වර්ගවල කැලරි අධික ය. එම නිසා නිස් කැලරි ආහාර ලෙස හඳුන්වයි. නිස් කැලරි බීම වර්ගවල එක බීම විදුරුවක සීනි හැඳි 8 - 9 අතර ප්‍රමාණයක් ඇත.

ලකුණු 03

04.

- ස්ථූලතාවය
- දියවැඩියාව
- රුධිර වාහිනී අවහිර වීම
- හෘද රෝග

රෝග 03ට ලකුණු 03

05. පහළින්ම - ඛනි, පානි,ධාන්‍ය හා අල, ඛතල
මධ්‍යස්ථ - කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන, සත්ත්ව ආහාර, මාෂ බෝග
ඉහළින්ම - තෙල්, සීනි අඩංගු ආහාර

කරුණු 03 ට ලකුණු 03

එකතුව

25