ක්‍රියාකාරකම් පත්‍රිකාව

10 ශ්‍රේණිය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

නිපුණතාව - 09

ප්‍රජාවගේ යහ පැවැත්ම සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ඌනතා සහ ගැටලු පිළිබඳව විමර්ශනය කරයි

නිපුණතා මට්ටම : 9.1 - 11 කොටස

පාඩම : පෝෂණ ඌනතා

ප්‍රශ්න

01. පහත දක්වා ඇත්තේ විටමින් ඌනතා වල රෝග ලක්ෂණ කිහිපයකි,

A. නොමේරූ දරු උපත් සඳහා බලපෑම් ඇති වීම.

B. ඇස් රතු වීම හා ප්‍රදාහයට පත් වීම.

C. හෘදය විශාල වීම

D. ආලෝකයට මද සංවේදී බව

E. පාචනය ඇති වීම

ඉහත රෝග ලක්ෂණ වලින් විටමින් B කාණ්ඩයේ ඌනතා රෝග වලට අදාළ ලක්ෂණ ඇතුළත් පිළිතුර තෝරන්න.

01. C D E
02. A C D
03. A B C
04. B C D
05. D E A

02. විටමින් K අවශෝෂණයට බාධා කරන සාධකයකි,

01. මේද ශරීරයට අවශෝෂණය නොවීම
02. ජලය ප්‍රමාණවත් ව පානය නොකිරීම
03. ප්‍රෝටීන් ශරීරයට ඌන වීම
04. ආසාදන වලට ලක් වීම

03. ඔබට ඉදිරිපත් කරන ලද වීඩියෝව ඇසුරින් පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

විටමින් ඌනතාව	ඌනතා රෝග	රෝග ලක්ෂණ

04. දුෂ්පෝෂණයට බලපාන හේතු මොනවා ද?

05. මව්වරුන් හා දරුවන් සඳහා ප්‍රමාණවත් ආහාරවරණයක් නොලැබීමට හේතු මොනවා ද?

06. ශ්‍රී ලංකාවේ වර්තමාන පෝෂණ ඌනතා පිළිබඳ තොරතුරු එක්රැස් කරන්න.

පිළිතරු

01. **1**

02. **1**

විටමින් ඌනතාව	ඌනතා රෝග	රෝග ලක්ෂණ
විටමින් A	තමස් අන්ධතාව	රාත්‍රී කාලයේ ඇස් නොපෙනීම,ඇසේ බිටෝ ලප ඇති වීම
විටමින් **B** සංකීර්ණය	බෙරි බෙරි රෝගය,පෙලාග්‍රා	ආහාර අරුචිය,සමේ තුවාල හට ගැනීම
විටමින් **C**	ශීතාද රෝගය	විදුරුමසින් ලේ ගැලීම
විටමින් **D**	රිකට්සියාව	අස්ථි මෘදු වී දුර්වල වීම
විටමින් E		ප්‍රාග් පරිණත දරු උපත් ඇති වීම
විටමින් **K**		රුධිරය කැටි ගැසීම පමා වීම

04. අඩු ආදායම් තත්ත්ව,අහිතකර ගෘහ පරිසරය,මව්වරුන්ට හා ප්‍රමාණවත් ආහාර නොලැබීම හා ආහාදන වලට ගොදුරු වීම

05. ප්‍රමාණවත් ආහාර අනුභව නොකිරීම,ආසාදන හා වෙනත් ලෙඩ රෝග

06. පිළිතුරු සඳහා පහත සබැඳි අධ්‍යයනය කරන්න.

කියවීම් ද්‍රව්‍ය

10 ශ්‍රේණිය පොළ පොත

https://www.bbc.com/sinhala/sri-lanka-43863383

https://parenting.lk/2016/09/977