

# 10 ශ්‍රේණිය

## ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

නිපුණතාවය - 13

දැරුවන් රැක බලා ගැනීම

ක්‍රියාකාරකම්  
පත්‍රිකාව



ගර්භිණී මවගේ පෝෂණය

**10 ශ්‍රේණිය                      ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව 13:3                      දරුවන්**  
**රැක බලා ගැනීම (නිරෝගී දරු උපතක් සඳහා සුදානම්**  
**විමසා බලයි)**

**උපදෙස් - 13:3 ( 3 කොටසට අදාළ වීඩියෝගත**  
**පාඩම ඇසුරින් කාර්යය පත්‍රිකාව සම්පූර්ණ කරන්න)**

**(1) ගර්භිණී අවධියේ දෙවන, තෙවැනි ත්‍රෛමාසිකවල වැඩියෙන්**  
**අවශ්‍ය පෝෂක 4 ක් ලියන්න.**

**(2) ගර්භිණී අවධියේ ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාව වැඩි විය යුතුය. හේතුව**  
**පැහැදිලි කරන්න.**

**(3) ගර්භිණී මවගේ අයඩින් උපතනාව නිසා ඇති විය හැකි**  
**තත්ත්වයන් මොනවාද?**

**(4) මෙම අවධියේදී විටමින් A වැඩිපුර අවශ්‍ය ඇයි?**

**(5) ගර්භිණී මව තන්තු සහිත ආහාර වැඩිපුර ගත යුතුය.**  
**හේතුව පැහැදිලි කරන්න.**

## පිළිතුරු පත්‍රය

(1)

- ★ ශක්තිය
- ★ ප්‍රෝටීන්
- ★ කැල්සියම්
- ★ යකඩ
- ★ සින්ක්
- ★ අයඩින්
- ★ විටමින් A

(2)

කලලයේ වැඩීම සහ මවගේ පටක වර්ධනය (වැඩි වන රුධිර පරිමාව, ගර්භාෂය, පෙකෙනිවැල, කලල ඛනිධය) සඳහා ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාව වැඩිවේ.

(3)

- ගබ්සා විම
- ප්‍රාග් පරිණත දරු උපන් ඇතිවීම
- මළ දරු උපන් ඇතිවීම
- මන්ද මානසික දරු උපන් ඇතිවීම

(4)

මවගේ සිරුරේ ප්‍රෝටීන් සංශ්ලේෂණය, භ්‍රෑණයේ ඇස්වල පෙනීම, අපිච්ඡද පටකවල මනා පැවැත්ම සඳහා විටමින් A වල අවශ්‍යතාව වැඩි වේ.

(5)

ගර්භිණී මවට ඇතිවන මලබද්ධය වැළැක්වීම සඳහා තන්තු සහිත ආහාර ලබාදීම ද අවශ්‍ය වේ. විශාල වන ගර්භාෂය නිසා අන්ත්‍රවල ඇති කරන තෙරපීම මෙම අවධියේ මලබද්ධය ඇති වීමට හේතු වේ. මේ නිසා ඵලදායී හා පලතුරු ආහාර වේලට වැඩිපුර එකතු කර ගත යුතු ය.