

10 ශ්‍රේණිය ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව දරුවන් රැක බලා ගැනීම -
3 කොටස ඇගයීම

නිපුණතාවය 13

නිපුණතා මට්ටම 13-3 (ගර්හනී මවගේ පෝෂණය)

(1) ගර්හනී මව්වරුන්ගේ අයඩින් උග්‍රතාව හේතුවෙන්,

1. ගබ්සා වීම් සිදු වේ.
2. මළ දරු උපන් ඇති වේ.
3. ප්‍රාග් පරිණත දරු උපන් සිදු වේ.
4. ඉහත 1, 2, 3 යන සියල්ල ම සිදු වේ

(2) ගර්භාෂයේ වැඩෙන භ්‍රූණයේ ස්නායු පද්ධතියේ වර්ධනය සඳහා බලපාන පෝෂකයකි,

1. ෆෝලික් අම්ලය.
2. ඇස්කෝබික් අම්ලය.
3. නිකොටිනික් අම්ලය.
4. ලිනොලෙයික් අම්ලය.

(3) ගර්හනී අවධියේ දෙවැනි ත්‍රෛමාසිකයේ දී වැඩිපුර ශක්තිය කිලෝ කැලරි

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1) 360 ක් අවශ්‍ය වේ | 2) 475 ක් අවශ්‍ය වේ |
| 3) 750 ක් අවශ්‍ය වේ | 3) 260 ක් අවශ්‍ය වේ |

(4) ගර්භිණී අවධියේ තෙවැනි ත්‍රෛමාසිකයේදී කැල්සියම් වල දෛනික අවශ්‍යතාව මිලිග්‍රෑම්

- 1) 600 කි 2) 800 කි 3) 475 කි 4) 750 කි

(5) ගර්භිණී අවධියේ දෙවැනි ත්‍රෛමාසිකයේ දී සාමාන්‍ය කාන්තාවකට වඩා ප්‍රෝටීන්

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 1) ග්‍රෑම් 7ක් අවශ්‍ය වේ | 2) ග්‍රෑම් 9ක් අවශ්‍ය වේ |
| 3) ග්‍රෑම් 8ක් අවශ්‍ය වේ | 4) ග්‍රෑම් 6ක් අවශ්‍ය වේ |

පිළිතුරු

1 - 4

2 - 1

3 - 1

4 - 2

5 - 1

