

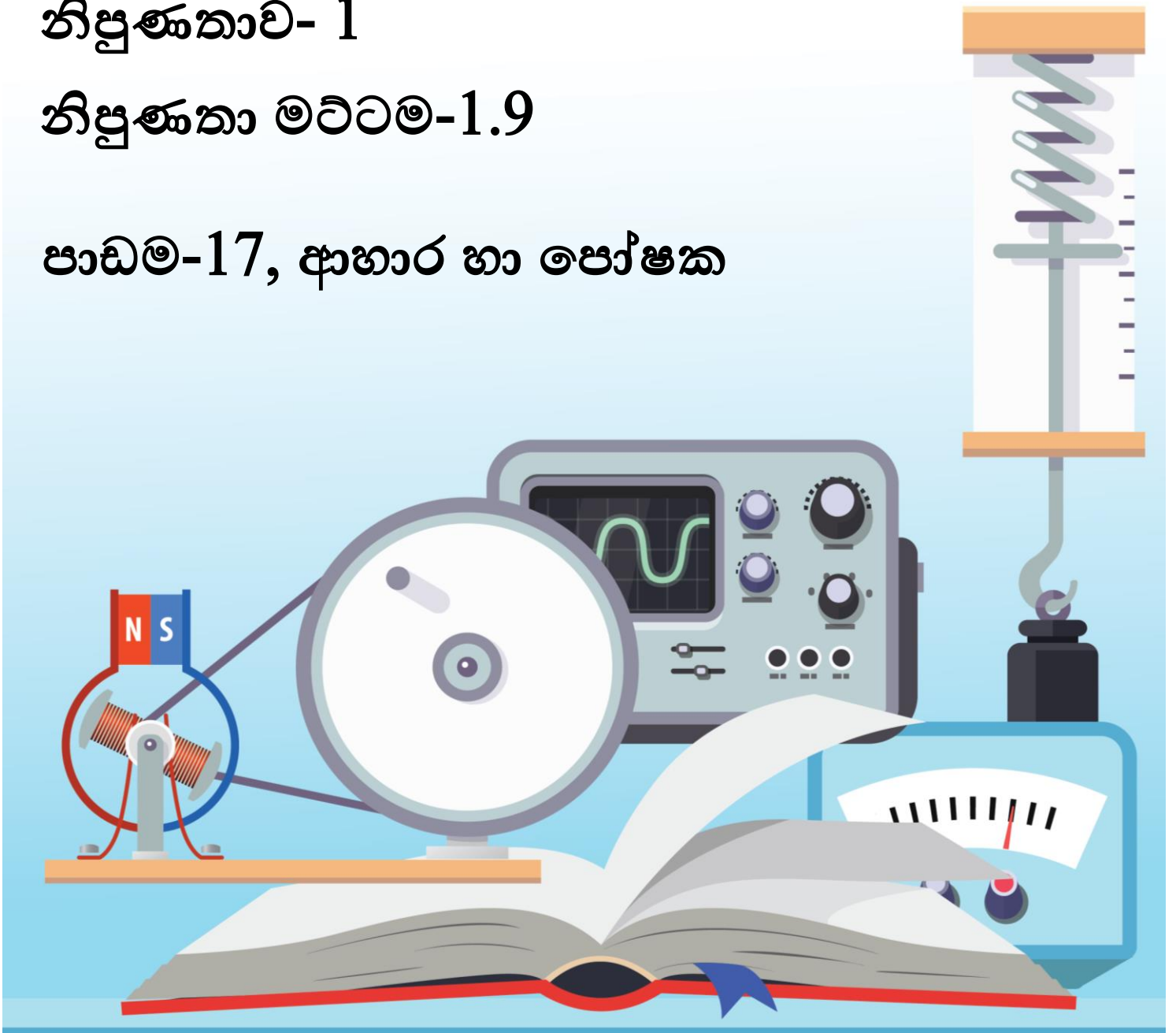
විෂයය - විද්‍යාව

ශ්‍රේණිය - 7

නිපුණතාව- 1

නිපුණතා මට්ටම-1.9

පාඩම-17, ආහාර හා පෝෂක



අන්තර්ගතය - පෝෂක වගර්, ඒවා හඳුනාගැනීම සහ උනන්දු රෝග

සැකසුම - දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

# නිපුණතා මට්ටම-1.9

ආහාරයක ඇති පෝෂක හඳුනා ගැනීම සඳහා සරල පරීක්ෂණ සිදුකරයි.

පෙළපොතෙහි දෙවන කොටසෙහි පිටු අංක 88 සිට 101 දක්වා කියවා අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

## I කොටස

1. අප ගන්නා ආහාරවල අන්තගර්භ ප්‍රධාන පෝෂක වගර් පහ නම් කරන්න.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. එම එක් එක් පෝෂකයෙන් අපගේ ශරීරයට ඉටුවන කාර්යයක් බැගින් සඳහන් කරන්න.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. පහත සඳහන් ආහාරවල අන්තගර්භ වන පෝෂකය ලියන්න.

- I. හකුරු .....
- II. මී කිරි .....
- III. තල .....
- IV. බිත්තර .....
- V. මස් .....
- VI. පලාවගර් .....
- VII. මස් .....
- VIII. හාල් මැස්සන්.....
- IX. ගස්ලඹු .....
- X. කැරටි .....

4. ගොටුකොළ තන්තු අඩංගු ආහාරයකි. තන්තු අඩංගු වෙනත් ආහාර වගර් 2ක් සඳහන් කරන්න.

.....  
.....

5. ආහාරයේ තන්තු අඩංගුවීම වැදගත්වීමට හේතු 3 ක් ලියන්න.

.....  
.....  
.....

6. දිනකට ජලය ලීටර පහක්වත් පානය කළ යුතු බව වෛද්‍ය මතයයි. ජලය අපගේ ශරීරයට වැදගත් වන ආකාර 3 ක් සඳහන් කරන්න.

.....  
.....  
.....

7. ග්ලූකෝස් ද්‍රාවණ 2 ml ගෙන එයට බෙනඩික්ට් ද්‍රාවණ 2 ml දමා ජල තාපකයක රත්කළ විට ලැබෙන වණර් වෙනස්වීම් පෙළ, පිළිවෙලින් ලියන්න.

.....  
.....  
.....

ඉහත වණර් විපයරාසයේ අවසානයට ලැබෙන වණර්‍යෙන් නිගමනය කළ හැකි දේ ලියන්න.

.....  
.....

8. පාන්වල පිෂ්ටය අන්තගර්ත බව තහවුරු කිරීමට කරන පරීක්ෂණය කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න.

.....  
.....  
.....

9. පොල්වල අන්තගර්ත පෝෂකය හඳුනා ගැනීමට සිදු කරන සරල පරීක්ෂණයක් ලියන්න.

.....  
.....  
.....  
.....

## II කොටස

(01)

I. බිත්තර සුදු මදයෙහි අන්තගර්භ පෝෂකය හඳුනා ගැනීමට කරනු ලබන පරීක්ෂාව කුමක් ද?

.....

II. එම පරීක්ෂාව සඳහා යොදාගන්නා රසායන ද්‍රව්‍ය 2 නම් කරන්න.

.....

.....

III. මෙම පරීක්ෂාව කළ පසු, නිරීක්ෂණය කළ හැකි වණර් වෙනස කුමක් ද?

.....

IV. බිත්තර ආහාරයට නොගන්නා අයෙකුට එම පෝෂකය ලබා ගැනීමට ගත හැකි, ශාකමය ආහාරයක් සඳහන් කරන්න.

.....

V. එම පෝෂකය දිනකට වැඩිම ග්‍රෑම් ගණනක් ගත යුත්තේ, කවර වයස් කාණ්ඩයක සිටින පුද්ගලයින් ද?

.....

(02)

I. තුලිත ආහාරයක් යනුවෙන් අදහස් වන්නේ කුමක් ද?

.....

.....

II. තුලිත ආහාරයක් නොගැනීමෙන් ඇතිවන අහිතකර තත්ත්ව 3ක් සඳහන් කරන්න.

.....

.....

.....

III. උදෑසන ආහාරය සඳහා සුදුසු තුලිත ආහාර වේලක් ලියන්න.

.....

.....

.....

.....

IV. පහත සඳහන් උනන්දු රෝග ඇති වන්නේ ආහාරයේ කවර පෝෂකය උන විමෙන් ද?

- විදුරු මස් දියවීම -

.....

- ඇස් බිටෝ ලප ඇතිවීම -

.....

- ගලගණ්ඩය -

.....

V. බෝ නොවන රෝග ඇති වීමට බලපාන වැරදි ආහාර රටා මොනවා ද?

.....

.....

.....