ඇගයීම

නිපුණතාවය 09

නිපුණතා මට්ටම 9.2

ශ්‍රී ලංකාවේ පවත්නා පෝෂණ ගැටළු හඳුනා ගනිමින් ඒවා අවම කර ගැනීම සඳහා දායක වේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටළු අවම කර ගනිමු. i කොටස

බහුවර්ණ ඇගයීමඃ

නිවැරදි වර්ණය තෝරන්න.

01. පෝෂණ ඌණතාවයක් පෝෂණ ගැටළුවක් බවට පත්වන්නේ,
    i. පුද්ගල ජීවිතය පවත්වා ගැනීමට බලපෑම් ඇති කරන නිසා,
    ii. පෝෂණ ඌණතාවක් ලෙස අහිතකර බලපෑම් සිදුකිරීම,
    iii. රටේ ජනතාවගේ වැඩි පිරිසක් පෝෂණ ඌණතාවයෙන් පෙලෙන නිසා,
    iv. ඉහත කරුණු සියල්ලම නිසා.

02. ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්ද පෝෂණය පෙන්නුම් කරන දර්ශකයක් <u>නොවන්නේ</u>
    i. මිටිබව.
    ii. ක්‍ෂය විම.
    iii. ඉන වට ප්‍රමාණය.
    iv. කෘෂ වීම.

03. උග්‍ර ත්‍රිවු මන්ද පෝෂණ පෙන්වන රෝගි තත්ත්වයකි.
    i. නිරක්තය.
    ii. අයඩීන් ඌණතාව
    iii. මැරස්මස්
    iv. හයිපෝ තයිරොයිඩ්තාව

04. ශක්ති ජනක ආහාර ප්‍රමාණාත්වකව ලැබුණද තුණාත්මක හා ප්‍රමාණීමක ලෙස ප්‍රෝටීන් නොලැබීමෙන් ඇති වන තත්වය,

i. ක්වෝෂියෝකෝර් ය.

ii. මික්සෝඩිමා ය.

iii. මැරස්මස් ය.

iv. මිටි බව ය.

05. දරුවකුගේ උස හා බර දැක්වෙනක වර්ධන සටහනේ වයස අනුව නියසමිත උස හා බර වර්ධනය වී ඇති බව පෙන්වනුයේ,

i. නිල් වර්ණයෙන් ය.

ii. තැබිලි වර්ණයෙන් ය.

iii. රතු වර්ණයෙන් ය.

iv. කොළ වර්ණයෙන් ය.

ව්‍යුහගත ප්‍රශ්න

9.2 නිපුණතා මට්ටම - පෝෂණ ගැටළු අවම කර ගනිමු. - i කොටස

(1). ''පෝෂණ ගැටළු'' යන්න හඳුන්වන්න.

(2). ශ්‍රී ලංකාවේ හඳුනාගත් පෝෂණ ගැටළු නම් කරන්න.

(3). ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්දපෝෂණයට ගොදුරු වන කණ්ඩායම් සඳහන් කරන්න.

(4). ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්දපෝෂණ හඳුනා ගත හැකි දර්ශන පැහැදිලි කරන්න.

(5). ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්දපෝෂණ වළක්වා ගැනීමට ගත යුතු පියවර 5 ක් ඉදිරිපත් කරන්න.

ඇගයීම - i කොටස

ව්‍යුහගත ප්‍රශ්න :- පිළිතුරු

(1). රටක ව්‍යාහ කරන ජනතාවගෙන් වැඩි දෙනෙක් තුල යම් පෝෂණ ඌණතාවක් දක්නට ලැබේ නම් හෝ ජීවිතය පවත්වා ගෙන යාමට එම ඌණතාව ඉතා අහිතකර ලෙස බලපෑම් ඇති කරන්නේ නම්, එම තත්ත්වය පෝෂණගැටළු ලෙස හදුනයි.

ලකුණු 06

(2).
- ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්දපෝෂණය
- නීරක්තිය/යකඩ ඌණතාව
- අයඩීන් ඌණතාව
- විටමින් A ඌණතාව
- අඩුබර දරු උපත්
- අධිපෝෂණය

2 x 6 =12

(3). ළදරුවන් මුල් හා පසු ළමාවියේ දැරුවන්
- යොවුන්වියේ දරුවන්
- අනාගත මව්වරු
- ගර්භනී කාන්තාවන්
- තරුණ මව්වරු

ලකුණු 2 x 6 = 12

(4). මිටිබව - වයසට සරිලන උස අඩු වීම.
- ක්ෂය වීම - උසට සරිලන බර අඩු වීම.
- ක්ෂය වීම - වයසට සරිලන බර අඩු වීම.

දර්ශක 3ටම - ලකුණු 05

(5). ළදරුවන්ට මුල් මාස 06 තුල මව්කිරි පමණක් දීම.
- ගුණාත්මක හා ප්‍රමාණාත්වකව අතිරේක ආහාර දීම.
- පෝෂණය පිළිබඳව මහජනතාව දැනුවත් කිරීම.
- ළමා හා මාතෘ සායනවලදී මව්වරුන් දැනුවත් කිරීම.
- ආසාදන හා රෝග මැඩ පැවැත්වීම.
- ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබා දීම.
- අඩු ආදායම් අඩු පෝෂණ තත්ත්ව අය හඳුනාගෙන පෝෂක පරිපූරක ලබාදීම.

කරුණු 5ට ලකුණු 10

මුළු ලකුණු ___ / 50