

## 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. ii කොටස

බහුවරණ ඇගයීම:

නිවැරදි වරණය තෝරන්න.

01. මුල් ළමවිය (අවුරුදු 1 - 5 දක්වා) දරුවකුගේ නිමෝග්ලොබින් කඩයිම් සීමාව (ඩෙසිලිටර් එකට ග්‍රෑම් වලින්) වනුයේ,

- i. 12 කි.      ii. 13 කි.      iii. 11.0 කි.      iv. 11.5 කි.

02. “හයිපො තයිරොයිඩ්නාව” ඇතිවනුයේ කුමන පෝෂකයක් උණ වීමෙන්ද?

- ii. යකඩ      ii. විටමින් A      iii. ප්‍රෝටීන්      iv. අයඩින්

03. කිරි, බිත්තර කහමද, පීකුළු හා බීටා කැරොටින් බහුල ආහාර ලබාදීමෙන් වළක්වා ගතහැකි පෝෂණ ගැටළුවකි,

- i. විටමින් A උණතාව      ii. යකඩ උණතාව  
iii. අයඩින් උණතාව      iv. කැල්සියම් උණතාව

04. අඩුබර දරු උපත් ලෙස හඳුන්වන්නේ,

- i. උපත් බර කි.ග්‍රෑ 2.5 ට වැඩි දරුවන්      ii. උපත් බර කි.ග්‍රෑ 2.5 ට අඩු දරුවන්  
iii. උපත් බර කි.ග්‍රෑ 2.0 ට අඩු දරුවන්      iv. උපත් බර කි.ග්‍රෑ 3ට ට අඩු දරුවන්

05. ස්ථූලතාව (Obesity) ලෙස තීරණය කළහැකි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක (BMT) පරාසය / අගය වනුයේ,

- i. 18.5 - 23.5 අතර      ii. 23.5 ට වැඩි  
iii. 30 ට වඩා වැඩි      iv. 23.5 - 30 අ

9.2 - ii කොටස ඇගයීම සඳහා පිළිතුරු

බහුවරණ පිළිතුරු

(1). - 3, (2). - 4, (3). - 1, (4). - 2, (5). - 3

2x5 = ලකුණු 10

චක්‍රගත ප්‍රශ්න

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

- (1). නිරක්තිය ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන කරුණු 4 ක් ඉදිරිපත් කරන්න.
- (2). අයඩින් උණවීම නිසා තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථියට සිදුවන බලපෑම කුමක්ද?
- (3). විටමින් A උණතාව වළක්වා ගත හැකි පියවර සාකච්ඡා කරන්න.
- (4). අඩු බර දරු උපත් වළක්වා ගැනීමට යෝජනා ඉදිරිපත් කරන්න.
- (5). ස්ථූලතාව නිසා සිදුවන සංකූලතා මොනවාද?

ii කොටස . ඇගයීම.

ව්‍යුහගත ප්‍රශ්න :- පිළිතුරු

- (1). නිරක්තිය ඇතිවීමට බලපාන කරුණු:
- සිරුරට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට යකඩ, ආහාර මගින් නොලැබීම.
  - ප්‍රමාණවත් ලෙස අවශෝෂණය නොවීම.
  - යකඩ අවශෝෂණයට අවශ්‍ය වෙනත් සාධක වන පෝලික් අම්ල, විටමින් C ප්‍රෝටීන් විටමින් B<sub>12</sub> වැනි දෑ නොලැබීම.
  - අධික රුධිර වහනය සිදුවීම.
  - පණු ආසාදන තිබීම.
  - තැලසිමියා වැනි රෝග ඇතිවීම.

2x4 = ලකුණු 08

- (2). තයි‍රොක්සින් නිපදවීම දුර්වල වීම නිසා තයි‍රොයිඩ් ග්‍රන්ථිය, අපහසුවෙන් ක්‍රියාකිරීම නිසා විශාල වේ. ගලගණ්ඩය ලෙස හඳුන්වනුයේ මෙම තත්ත්වයි. මෙය හයිපර්තයි‍රොයිඩතාව නිසා ඇතිවන සංකූලතාවකි.

ලකුණු 04

- (3). විටමින් A උග්‍රණතාව වළක්වා ගැනීම සඳහා
- විටමින් A බහුලව අඩංගු සත්ත්ව හා ශාක ආහාර ගැනීම.
  - අවශෝෂක ලෙස ආහාර වේලේ මේද අඩංගු කිරීම.
  - මාස 06 කට වරක් විටමින් A අධිමාත්‍රාව ලබාදීම.
  - ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම.

2x4 = ලකුණු 08

- (4). අඩුබර දරු උපත් වළක්වා ගැනීමට,
- ළමාවියේ / යොවුන්විය දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම.
  - ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය නිසි පරාසය තුළ පවත්වා ගැනීම.
  - ගර්භණී කාලයේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම.
  - මාතෘ සායන සඳහා සහභාගී වීම, උපදෙස් පිළිබඳව, අවශ්‍ය පරිපූරක පෝෂණ එන්නත් ලබා ගැනීම.
  - ගැබ්ණි මව කායික මානසික විවේකයෙන් සිටීම.

2x5 = ලකුණු 10

- (5). ස්ථූලතාවයේ සංකූලතා,
- |                   |                                     |
|-------------------|-------------------------------------|
| • අධි රුධිර පීඩනය | • පිළිකා                            |
| • හෘදයාබාධ        | • ආසාතය වැනි                        |
| • දියවැඩියාව      | • මානසික අසහනය                      |
| • සන්ධි ආබාධ      | • සමාජ ගැටළු (සිරුරේ ගැන්වීම් වැනි) |
| • නහර ගැටගැසීම    |                                     |

2x5 = ලකුණු 10

මුළු ලකුණු 

50
----