

11 ශ්‍රේණිය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

නිපුණතාවය - 09

ප්‍රජාවගේ යහපැවැත්ම සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ උගුණතා හා ගැටළු පිළිබඳව විමර්ශන කරයි.

ක්‍රියාකාරකම්
පත්‍රිකාව



ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටළු අවම කර
ගනිමු. 9.2 - i කොටස

උපදෙස් :- 9.2 - i කොටසට අදාළ විවිධයේ ගත පාඩම ඇසුරින් කාර්යය පත්‍රිකාව සම්පූර්ණ කරන්න.

01. ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලව දක්නට ලැබෙන පෝෂණ ගැටළු

-
-
-
-

02. ඉහත ගැටළුවලට අමතරව වර්තමානයේදී දක්නට ලැබෙන පෝෂණ ගැටළු

A. B.

03. ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්දපෝෂණය

පෙන්වුම් කරන දර්ශක	එයට හේතු

04. i සෞඛ්‍ය වර්ධක සටහනේ දක්වා ඇති නිර්දේශ වගුවට ඇතුළත් කරන්න.

උස සටහන	අදාළ වර්ණය	බර සටහන	අදාළ වර්ණය

ii බර සටහනේ දක්වා ඇති දරුවාගේ නිර්දේශය කුමක්ද?

05. (a) උග්‍ර ක්‍රීඩා මන්දපෝෂණ තත්ත්වය පෙන්වුම් කරන අවස්ථා කි.

(b) පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

උග්‍ර ක්‍රීඩා මන්දපෝෂණ තත්ත්ව	රෝග ලක්ෂණ

9.2 - i කොටස - පිළිතුරු

(1) ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්දපෝෂණය

- යකඩ උග්‍රණතාව
- අයඩින් උග්‍රණතාව
- විටමින් A උග්‍රණතාව

2x4 ලකුණු 08

(2) A - අඩුබර දරු උපත් B – අධිපෝෂණය

2x2 ලකුණු 04

- (3)
- | | |
|-------------|------------------------------|
| 1. මිටිබව | හේතු :- වයසට සරිලන උස අඩුවීම |
| 2. ක්ෂය වීම | හේතු :- උසට සරිලන බර අඩුවීම |
| 3. කෘෂ බව | හේතු :- වයසට සරිලන බර අඩුවීම |

2x3 ලකුණු 06

(4) උස සටහන

බර සටහන

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| (1) නියමිත උස - කොළ | (1) අධි බර - දම්/ලාදම් |
| (2) මිටි බවට අවධානම - ලානිල් | (2) නියමිත බර - කොළ |
| (3) මිටි බව - තැඹිලි හා රතු | (3) අඩු බර අවධානම - ලා නිල් |
| | (4) අඩු බර - තැඹිලි |
| | (5) උග්‍ර අඩු බර - රතු |

2x8 ලකුණු 16
ලකුණු 02

(5) (a) අවස්ථා දෙකකි

(b) මැරස්මස්

- රෝග ලක්ෂණ

- මුහුණ රැලි වැටීම - වයසක පෙනුම
- ක්ෂය වීම බව
- සම රැලි වැටීම
- උස අනුව බර අඩුය
- උදාසීනයි
- උදරය හැකිලි ඇත
- හිසකෙස් අඩුයි

(c) ක්වොම්යෝකෝර් -

- හිසකෙස් තඹ පැහැතිය
- ආහාර අරුවිය
- ඉදිමීම
- උදරය විශාලය (අක්මාව ඉදිමීම)
- දියරමය පාවනය
- මලානික පෙනුම

අවස්ථා දෙක නම් කිරීමට

2x2 - ලකුණු 02

රෝග ලක්ෂණ 5 බැගින් දැක්වීමට

5x2 - ලකුණු 10

එකතුව

50