

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 - ii කොටස

නිපුණතාවය 09

උපදෙස් :- 9.2 - ii කොටසට අදාළ විඩියෝ ගත පාඩම හෝ කියවීම් ද්‍රව්‍ය ඇසුරින් කාර්යය පත්‍රිකාව සම්පූර්ණ කරන්න.

හිස්තැන් සම්පූර්ණ කරන්න.

01. පෝෂණ උගුණතාව නිසා ඇතිවන නිරක්තිය හා වෙනත් හේතු නිසා ඇතිවන නිරක්තිය අනුපිළිවෙලින් හා ලෙස හඳුන්වයි.
(a) (b)
02. සමහර ආහාරවල අඩංගු අයඩින් අවශෝෂණයට බාධා පමුණුවයි.
03. සත්ත්ව ආහාරවල අඩංගු හා ශාක ආහාරවල අඩංගු ආහාර ගැනීමෙන් විටමින් A උගුණතාව වළක්වා ගත හැකිය.
(a) (b)
04. අඩු බර දරු උපතක් ලෙස හඳුන්වන්නේ උපත් බර කි.ග්‍රෑ. ට අඩු දරුවන්ය. එම දරුවන් උපකරණය තුළ විශේෂ සත්කාර ලබාදෙයි.
(a) (b)
05. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) අගයට වඩා වැඩි හා ඉහළට ප්‍රමාණය පුරුෂයින්ගේ සෙ.මී. ද, ස්ත්‍රීන්ගේ සෙ.මී. වඩා වැඩිවීම ස්ථූලතාවය ඇතිවීමට හේතු වේ.
(a) (b) (c)

පහත සඳහන් කරුණු ඇතුළත් වන සේ “පෝෂණ ගැටළු අවම කරගනිමු” යන්නෙන් කුඩා පොත් පිටවක් නිර්මාණය කර ගුරුතුමියගේ මගපෙන්වීම මත යහළුවන් අතර බෙදා හරින්න.

(1)	යකඩ උගුණතාව/නිරක්තිය	උගුණතා ලක්ෂණ	වළක්වා ගැනීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග
(2)	අයඩින් උගුණතාව	බලපෑම් සිදුකරන කණ්ඩායම් හා ලක්ෂණ	වළක්වා ගැනීම
(3)	විටමින් A උගුණතාව	උගුණතා ලක්ෂණ	වළක්වා ගැනීම සඳහා ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ග
(4)	අඩුබර දරුවන්	ඇතිවීමට බලපාන හේතු	වළක්වා ගැනීමට ගතයුතු පිළියම්
(5)	අධිපෝෂණය	ඇතිවීමට බලපාන හේතු	වළක්වා ගැනීමේ ක්‍රම

9.2 - ii කොටස - පිළිතුරු

හිස්තැන් පුරවන්න

- (1) (a) පෝෂණ නිරක්තිය (b) පෝෂණ නොවන නිරක්තිය
- (2) ගලගන්වාකාරක (Goitrogens)
- (3) (a) රෙටිනෝල් (b) බීටා කැරොටීන්
- (4) (a) කි.ග්‍රෑ. 2.5 ට (b) ආසිතකාරකය (Incubator)
- (5) (a) 30 ට (b) 90 cm (c) 80 cm

හිස්තැන් සඳහා 2x10 - ලකුණු 20

පෝෂණ ගැටළු පිළිබඳව සකස් කළ පොත් පිංච සඳහා ලකුණු 50 යි.

එම පොත විෂයභාර ගුරුතුමියට ඉදිරිපත් කරන්න.

- පෝෂණ ගැටළු නියමිත මාතෘකා යටතේ පෙළගැස්ම - ල. 10 යි
- කරුණුවල නිරවද්‍යතාව - ල. 10 යි
- කරුණු ඉදිරිපත් කිරීමේ පැහැදිලි බව - ල. 10 යි
- නිර්මාණාත්මක බව - ල. 10 යි
- පොතක් ලෙස නිම කිරීමේ යෝග්‍යතාව - ල. 10 යි
 - මූල පිටුව
 - පටුන
 - විෂය අන්තර්ගතය
 - අවසන් කිරීම
 - ඉදිරිපත් කිරීම