

# 12 ශ්‍රේණිය

## ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

04

විවිධ අවශ්‍යතා හා අවස්ථා සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කර පිළිගන්නවයි.

## ක්‍රියාකාරකම් පත්‍රිකාව



දුෂ්පෝෂණයෙන් පෙළෙන්නන්ට යෝග්‍ය ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි.

උපදෙස් - දුෂ්පෝෂණයෙන් පෙළෙන්නන්ට යෝග්‍ය ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම පාඩම කියවා පහත ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.

1. දුෂ්පෝෂණයේ එක් ආකාරයක් වන්නේ,

- I. ආමාශයික ප්‍රදාහයයි
- II. ආඝාතයයි
- III. අධිපෝෂණයයි
- IV. මලබද්දයයි

2. අධි ප්‍රෝටීන පාන වර්ගයකට උදාහරණයකි.

- I. පලතුරු යුෂ
- II. සෝයා මිශ්‍ර පාන
- III. ෆ්‍රූට්
- IV. තැඹිලි වතුර

3. ස්ථූලතාව ඇති විමට හේතුවකි,

- I. ව්‍යායාම මදකම
- II ක්‍රීඩා කිරීම
- III. ආහාර ගැනීමට පෙර ජලය පානය කිරීම
- IV. සැහැල්ලු ප්‍රධාන ආහාර වේල් ගැනීම

4. මන්දපෝෂණ රෝගියෙකුගේ රෝගී තත්ත්වය මත ආහාර ලබා දිය යුතු ආකාර නිවැරදිව දැක්වෙන පිළිතුර වනුයේ,

- I. ඝන ආහාර හා ද්‍රව ආහාර වශයෙන් පමණකි.
- II. ද්‍රවමය ආහාර වර්ග පමණකි
- III. අර්ධඝන ආහාර වශයෙන් පමණකි
- IV. ද්‍රව, අර්ධ ඝන, ඝන ආහාර වශයෙනි.

5. දියවැඩියාව හා හෘද රෝග වැලඳීමට අවදානමක් ඇති බව දැනගත හැකි ලක්ෂණයකි,

I. BMI අගය 18 ට අඩු වීම

II, BMI අගය 22.5ක් පමණ වීම

III. BMI අගය 20ට වඩා තරමක් වැඩි වීම

IV. BMI අගය 26ට වඩා වැඩි වීම

පිළිතුරු සපයන්න.

1) මන්දපෝෂණ තත්ත්වය වලක්වා ගැනීමට ආහාර වේලේ සැලසුම් විය යුතු ආකාර 3ක් ලියන්න.

-----  
-----  
-----

2) දුෂ්පෝෂණ තත්ත්වය දක්වන නිර්ණායකයක් නම් කරන්න.

-----

3) ස්ට්‍රෝකාව ඇති වීමට ප්‍රධානම හේතුව කුමක්ද?

-----  
-----

4) ස්ට්‍රෝකාව පාලනය කිරීම වැදගත් වීමට හේතු 3ක් සඳහන් කරන්න.

-----  
-----  
-----

## පිලිතුරු පත්‍රය

1. III

2. II

3. I

4. IV

5. IV

1.

I . සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් හෙවත් ජෛව අගයෙන් උසස් ප්‍රෝටීන සපයන ආහාර ලබා දීම

II .කැලරි අඩංගු ආහාර සහ අනෙකුත් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ලබා දීම

III .කොළ සහ කහ පැහැති එළවළු, අල වර්ග, ඉදුණු පලතුරු, සරු කළ ධාන්‍ය, ධාන්‍ය නිෂ්පාදිත ලබා දීම

2.

ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය

3.

ශරීරයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා වැඩිපුර කැලරි සහිත ආහාර දිගු කාලයක් පුරා ශරීරයට ලබා දීම මගින් ශරීරයේ මේද තැන්පත් වීමයි.

4.

I. රෝග ඇති වීමෙන් වැලකී සිටීමට

II. මනා ශරීර හැඩයක් පවත්වා ගැනීමට

III .කායික මෙන්ම විවිධ මානසික පසුබැඳි වලින් මිදීමට