මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය

විද්‍යා විෂය ඒකක සංවර්ධන වැඩසටහන

7 ශ්‍රේණිය	ආහාරවල ඇති පෝෂක	ඒකකය - 17

- නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

1. අප ගන්නා ආහාර වල අඩංගු ප්‍රධාන පෝෂක වර්ගයකි.
   1. විටමින් 2. ලිපිඩ 3. ප්‍රෝටීන 4. ඉහත සියල්ලම
2. කාබෝහයිඩ්‍රේට් බහුල ආහාර වර්ගයක් නොවන්නේ,
   1. බත් 2. සෝයා 3. දෙල් 4. සීනි
3. නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
   1. ප්‍රෝටීන ශරීර වර්ධනයට වැදගත් වේ.
   2. ප්‍රෝටීන අඩංගු වන්නේ සත්ත්වමය ආහාර වල පමණි.
   3. ධාන්‍ය වර්ග වල බහුලව අඩංගු වන්නේ ප්‍රෝටීනයි.
   4. ප්‍රෝටීන, අප ගන්නා ආහාර වල ඉතා කුඩා ප්‍රමාණයෙන් අඩංගු වීම ප්‍රමාණවත්ය.
4. සිරුර ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා කිරීමේ කාර්යය සිදු කරනු ලබන්නේ,
   1. කාබෝහයිඩ්‍රේටවලින් ය. 3. ලිපිඩවලින් ය.
   2. විටමින් හා ඛණිජ ලවණවලින් ය. 4. ප්‍රෝටීනවලින් ය.
5. තන්තු බහුලව අඩංගු ආහාර වර්ගයකි.
   1. කිරි 2. පරිප්පු 3. නිවුඩු හාල් 4. මාළු
6. විටමින් A බහුල වන්නේ,
   1. කහ පැහැති පළතුරු 2. බටර් 3. පලා වර්ග 4. මල් ගෝවා
7. ආහාරයක ග්ලූකෝස් අඩංගු දැයි පරීක්ෂා කිරීම සඳහා සිදු කරනු ලබන්නේ,
   1. අයඩීන් පරීක්ෂාව 3. බයියුරේට් පරීක්ෂාව
   2. බෙනඩික්ට් පරීක්ෂාව 4. පාරභාසක තෙල් පැල්ලම් පරීක්ෂාව
8. තම්බාගත් පාන්පිටි ස්වල්පයක් ජලයේ දිය කර සාදා ගත් මිශ්‍රණයට බෙනඩික්ට් ද්‍රාවණයෙන් 2ml පමණ එකතු කර රත් කළ විට,
   1. ගඩොල් රතු පැහැති අවක්ෂේපයක් සෑදේ.
   2. තද දම් පැහැයක් ලැබේ.
   3. නිල් ⟶ කොළ ⟶ කහ ⟶ තැඹිලි ලෙස වර්ණ විපර්යාසය සිදු වේ.
   4. ඉහත කිසිවක් සිදු නොවේ.
9. ආහාර වල අඩංගු ප්‍රෝටීන පරීක්ෂා කිරීම සඳහා සිදු කරන පරීක්ෂාවේ දී යොදා ගනු ලබන බයියුරේට් ද්‍රාවණයේ අඩංගු වන්නේ,
   1. සෝඩියම් හයිඩ්‍රොක්සයිඩ් හා කොපර් සල්ෆේට්
   2. කොපර් සල්ෆේට් හා හයිඩ්‍රොක්ලෝරික් අම්ලය
   3. සෝඩියම් හයිඩ්‍රොක්සයිඩ් හා අයඩීන්
   4. සෝඩියම් ක්ලෝරයිඩ් හා කොපර් සල්ෆේට්
10. තුලිත ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම මගින්,
    1. අධික තරබාරුව ඇති විය හැක.
    2. හෘදයාබාධ වැළදීම සිදු විය හැක.
    3. විවිධ ඌනතා රෝග වලට ගොදුරු නොවේ.
    4. ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිකරණය හීන වී යා හැක.

B කොටස - රචනා

1. එදිනෙදා අප ලබා ගන්නා ප්‍රධාන ආහාර වේල් සඳහා ඇතුලත් වන ආහාර වල විවිධ පෝෂක වර්ග අඩංගු වේ.

   (i) ආහාර වල අඩංගු ප්‍රධාන පෝෂක වලට අමතරව තුලිත ආහාරයක අත්‍යවශ්‍යයෙන්ම අඩංගු විය යුතු සංඝටක 2 ක් නම් කරන්න. (ල. 02)

   (ii) ප්‍රෝටීන බහුලව අඩංගු ආහාර වර්ග 3 ක් නම් කරන්න. (ල. 03)

   (iii) විටමින් C බහුල ආහාර වර්ග 3 ක් ලියන්න. (ල. 03)

   (iv) ප්‍රෝටීන මගින් සිරුරේ ඉටු කරන කාර්යයන් 2 ක් ලියන්න. (ල. 02)

2. ඛණිජ ලවණ වර්ග ආහාරයේ අන්තර්ගත විය යුත්තේ කුඩා ප්‍රමාණ වලින් වුවද ඒවා සිරුරට අත්‍යවශ්‍ය වේ.

   (i) පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

ඛණිජ වර්ගය	ඛණිජ වර්ගය බහුලව අඩංගු ආහාර
කැල්සියම්	
යකඩ	
අයඩීන්	

   (ල. 03)

   (ii) විටමින් B බහුලව අඩංගු ආහාර වර්ග 2 ක් නම් කරන්න. (ල. 02)

   (iii) තන්තු බහුලව අඩංගු ආහාර වර්ග 3 ක් ලියන්න. (ල. 03)

   (iv) තන්තු සහිත ආහාර බහුලව ගැනීමේ වැදගත්කම් 2 ක් කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ල. 02)

3. තුලිත ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම තුලින් පුද්ගලයෙකුට ලබා ගත හැකි යහපත් ප්‍රතිඵල රාශියකි.

   (i) තුලිත ආහාරයක් යනු කුමක්ද? (ල. 03)

   (ii) දිවා ආහාරයක් සඳහා සුදුසු තුලිත ආහාර වේලක අඩංගු විය හැකි ආහාර වර්ග ලියා දක්වන්න.(ල. 04)

   (iii) තුලිත ආහාරයක් නොගැනීම නිසා ඇති විය හැකි අහිතකර තත්ව 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)

4. අප ගන්නා ආහාර වල අඩංගු පෝෂක හඳුනා ගැනීම සඳහා විවිධ පරීක්ෂණ විද්‍යාගාරයේ දී සිදු කරනු ලැබේ.

   (i) ග්ලූකෝස් හඳුනා ගැනීම සඳහා භාවිතා කරන ද්‍රාවණය කුමක්ද? (ල. 01)

   (ii) ග්ලූකෝස් හඳුනා ගැනීමේ පරීක්ෂාවේදී ලැබෙන වර්ණ අනුපිළිවෙළ ලියන්න.

   (iii) පිෂ්ටය පරීක්ෂා කිරීම සඳහා භාවිතා කරන ද්‍රාවණය කුමක්ද? (ල. 01)

   (iv) එම ද්‍රාවණය සමග පිෂ්ට ද්‍රාවණය ලබා දෙන වර්ණය කුමක්ද? (ල. 01)

   (v) රටකජු වල අඩංගු ප්‍රධාන පෝෂක වර්ගය කුමක් ද? (ල. 01)

   (vi) එම පෝෂකය හඳුනා ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.