





18. ශරීරය තුළ නිපදවා ගත නොහැකි ඇමයිනෝ අම්ලයකි,  
 1. ග්ලූටමික් 2. වැලින් 3. ආජිනීන්  
 4. සිස්ටීන් 5. ඇලනීන්
19. ඇමයිනෝ අම්ල අතරින් සරලම ඇමයිනෝ අම්ලය වන්නේ,  
 1. ග්ලයිසින් 2. සෙරින් 3. සිස්ටීන්  
 4. ලයිසින් 5. ඇලනීන්
20. පරිවෘතීය ක්‍රියාවලියේදී අධික ශක්ති ප්‍රමාණයක් නිපදවන ලබන කාබනික සංයෝග කාණ්ඩය වන්නේ,  
 1. කාබෝහයිඩ්‍රේට්ස් 2. සෙලියුලෝස් 3. ලිපිඩ්  
 4. ඇමයිනෝ පෙක්ටීන් 5. ඇස්පරජීන්
21. විටමින් B<sub>4</sub> , විටමින් B<sub>8</sub> රසායනික නාම පිළිවෙලින් දක්වා ඇත්තේ,  
 1. බයොටින්, ඇඩිනීන් 2. පිරිඩොක්සීන්, පැන්ටතොනික්  
 3. ඇඩිනීන්, ඇඩිනොසින් 4. නියැසින්, ඇඩිනීන්  
 5. බයොටින්, රයිබොෆ්ලේවින්
22. කාබෝහයිඩ්‍රේට්ස් ශක්තිය ලෙස උපයෝගී කරගෙන අන්ත්‍රවල ජීවත්වන බැක්ටීරියා මගින් සාදන විටමිනය වන්නේ,  
 1. විටමින් D 2. විටමින් B 3. විටමින් E  
 4. විටමින් A 5. විටමින් C
23. ජේශීවල අන්තර්ගත ප්‍රෝටීනමය සංයෝගය තෝරන්න.  
 1. මයොසීන් හා ඇක්ටීන් 2. ඇක්ටීන් හා ප්‍රෝලැක්ටීන්  
 3. ඇක්ටීන් හා කෝටිසෝන් 4. මයොසීන් හා ප්‍රෝලීන්  
 5. ඇල්පාටික් අම්ලය හා කෝටිසෝන්
24. A ආහාර මාර්ගයේ දී ජලයේ දියවීමෙන් ශරීරයට උරාගනී.  
 B දේහයේ මතුපිට ආවරණයේ අන්තර්ගත බැවින් දේහය විජලනය වීම පාලනය කරයි.  
 C ඊස්ට්‍රජන්, ටෙස්ටෝස්ටෙරෝන්, කෝටිසෝන් හා පිතෙහි සංඝටකයකි.  
 D අන්ත්‍රගත පිළිකා සෑදීම අවම කරයි.  
 මෙහි ලිපිඩ් පිළිබඳ සත්‍ය ප්‍රකාශ දක්වා ඇත්තේ,  
 1. A වල ය. 2. B වල ය. 3. BC වල ය.  
 4. AC වල ය. 5. AB වල ය.
25. යම් පෝෂකයකට සුඩැන් III එක්කර හොඳින් සෙලවූ විට එහි රතු, තැඹිලි වර්ණයක් ලෙස දක්නට ලැබුණි. එම පෝෂකය විය හැක්කේ,  
 1. ග්ලූකෝස් 2. ලිපිඩ් 3. ප්‍රෝටීන්  
 4. පිෂ්ටය 5. මෝල්ටෝස්
26. සින්ස්, කැල්සියම්, මැග්නීසියම් හා යකඩ අවශෝෂණයට බාධා කරන සාධකයකි.  
 1. විටමින් C 2. නිවුඩු සහල්වල අඩංගු ෆයිටික් අම්ලය  
 3. මේද අඩංගු ආහාර වැඩිපුර ගැනීම. 4. තන්තු ආහාර වැඩිපුර ගැනීම.  
 5. සමහර ඖෂධ වර්ග භාවිතය
27. අග්න්‍යාසයේ ප්‍රෝටීන් ජීර්ණය කරන එන්සයිම වන්නේ,  
 1. ට්‍රිප්සින් 2. ඇමයිලේස් 3. ලයිපේස්  
 4. පෙප්සින් 5. රෙනින්
28. තීව්‍ර මන්දපෝෂණයේ ප්‍රකට ලක්ෂණයකි,  
 1. නිරක්තිය 2. ජේශී ක්ෂයවීම. 3. ඉදිමාව  
 4. ඇස්වල විසලිබව 5. කුරුබව.

29. වයස අවුරුදු පහට අඩු දරුවන්ගේ කුරුබව වැඩියෙන්ම වාර්තාවන දිස්ත්‍රික්කයකි,  
 1. හලාවත 2. මොණරාගල 3. බදුල්ල  
 4. මාතලේ 5. වවුනියාව
30. නිරෝගී පුද්ගලයෙකුගේ ඉණ උකුළුවට ප්‍රමාණය අනුපාතයට අනුව පුරුෂ හා ස්ත්‍රීන්ගේ තිබිය යුතු නිවැරදි ප්‍රමාණය විය යුත්තේ,  
 1. පිරිමි 8 ස්ත්‍රී 9 2. පිරිමි 9 ස්ත්‍රී 8 3. පිරිමි 10 ස්ත්‍රී 9  
 4. පිරිමි 9 ස්ත්‍රී 10 5. පිරිමි 9 ස්ත්‍රී 9
31. අවුරුදු 1 1/2 ට අඩු දරුවන්ගේ මුහුණ, උදරය හා පාද ඉදිමීම දක්නට ලැබෙන්නේ,  
 1. මැරස්මස් 2. ක්වෝසියෝකෝර් 3. නිරක්තිය  
 4. සිරොප්තැල්මියාව 5. බෙරි බෙරියාව
32. \* ලෝකයේ පවතින ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය ගැටළු අතරින් ප්‍රමුඛ වේ.  
 \* බහුතරයක් අඩු ආදායම් ලබන ජනතාව උග්‍රතාවලට ලක්වේ.  
 \* ශරීර වර්ධනය රෝගවලින් වැළකී සිටීමට අත්‍යවශ්‍යයි.  
 \* පරිවෘත්තීය ක්‍රියා පාලනය කරයි.  
 ඉහතගැටළු හා ක්‍රියාකාරීත්වයන් කුමන පෝෂකයක් හා සම්බන්ධවේද?  
 1. මහා පෝෂක 2. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක 3. ප්‍රෝටීන්  
 4. කාබෝහයිඩ්‍රේට් 5. මේදය
33. නිවැරදි ආහාර පුරුදු හා නිවැරදි ජීවන රටාවට නිදසුනකි.  
 1. උදෑසන ආහාරය අනිවාර්යයෙන් ගැනීම හා ව්‍යායාම්වල නිතර වීම.  
 2. ශරීර ස්කන්ධය පාලනය කිරීම හා සමබල ආහාරවේලක් ගැනීම.  
 3. කුඩා ආහාර වේල් දිනකට කීපවතාවක් ගැනීම හා මේද අධික ආහාර වලින් වැළකීම.  
 4. නිවසේ සකසන ලද ආහාර පාරිභෝජනය හා පළතුරු දිනපතා ආහාරයට ගැනීම.  
 5. ක්ෂණික ආහාර නොගැනීම හා තන්තු ආහාර දෛනිකව නොගැනීම.
34. අස්ථි මාර්ධවය හෙවත් ඔස්ටියෝ මැලේෂියා රෝගී තත්වය ඇතිවිය හැකි වයස් කාණ්ඩය වනුයේ,  
 1. ළදරුවන් හා ගර්භණී මව්වරුන්. 2. මහළු හා ළමාවිය.  
 3. නව යොවුන් දරුවන් හා කිරිදෙන මවුවරු. 4. ළමාවිය හා ගර්භණී මව්වරු  
 5. නවයොවුන් වියේ දරුවන් හා ගර්භණී මවුවරු.
35. හිමි යකඩ බහුලව අඩංගු වනුයේ,  
 1. ගොටුකොළ 2. කිරි 3. බිත්තර 4. නිවිති 5. මාළු
36. ආහාර විෂවීම බහුල වශයෙන් සිදුවන බැක්ටීරියාවකි.  
 1. ලැක්ටො බැසිලස් 2. සැල්මොනෙල්ලා  
 3. හෙලිකො බැක්ටර් පයිලෝරි 4. සැකරොමයිසීස්  
 5. ඇසටොබැක්ටර් ඇසිටයි.
37. එක් ආහාරවේලක් සඳහා සුදුසු ආහාර ද්‍රව්‍ය නියමිත ප්‍රමාණවලින් ඇතුළත් කර සකස් කරනු ලබන ලේඛනය,  
 1. බොජුන් පත 2. ආහාර පංගුව  
 3. ආහාර පිඟාන 4. ආහාර කාණ්ඩ  
 5. ආහාර ප්‍රමාණය ලෙසය.
38. ළදරු වියේදී අනුපූරක ආහාර හඳුන්වා දීමේදී ආහාර වේලට එක්කළ හැකි විටමින් A බහුල ආහාර කාණ්ඩයකි.  
 1. මාළු, හාල්මැස්සන්, මුං ඇට, සෝයා 2. පලාවර්ග, කඩල, සත්වආහාර, බටර්  
 3. පීකුදු, බිත්තර කහමද, වට්ටක්කා, කොළ පැහැතිපලා වර්ග  
 4. පැපොල්, අඹ, මාෂහෝග, පොල්තෙල්  
 5. සීනි හා පැණි, කිරි නිෂ්පාදන, කැරට්, බටර්

39. මුල් ළමාවියේ දරුවන්ට ලබාදිය යුතු විශේෂ පෝෂක කවරේද?
1. කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේදය
  2. ප්‍රෝටීන්, කැල්සියම්, ජලය
  3. ශක්තිය, විටමින්, කැල්සියම්
  4. ශක්තිය හා ප්‍රෝටීන්, කැල්සියම්, යකඩ
  5. මේදය, ප්‍රෝටීන්, යකඩ
40. දුෂ්පෝෂණයෙන් පසුවන්නන්ට ආහාර සැලසුම් කිරීමේදී ඇතුළත් කළ යුතු ආහාර විය යුත්තේ,
1. බටර්, චීස්, අයිස්ක්‍රීම්, මේද සහිත මාළු
  2. පාන්, කේක්, බේකරි නිෂ්පාදන. මැකිරෝනි.
  3. නිවුඩ්ඩ සහිත ධාන්‍ය, පලාවර්ග, එළවළු, පලතුරු
  4. මේද රහිත මස්, වියළි පලතුරු, අලවර්ග, ප්‍රඩිං වර්ග
  5. කුඩා මාළු, මේද සහිත කිරි, ජේස්ට් වර්ග, බටර්
41. \* ප්‍රමාණවත් ජලය හා තත්තු බහුල ආහාර ගැනීම. \* දිනපතා නැවුම් පලතුරු ගැනීම.  
\* නිවුඩු සහිත ධාන්‍ය ආහාරයට ගැනීම. \* දිනපතා ව්‍යායාම කිරීම.
- ඉහත කරුණු අනුගමනය කිරීමෙන් වළක්වාගත හැකි රෝගී තත්වය වන්නේ,
1. දියවැඩියාව
  2. මළබද්ධය
  3. හෘදරෝග
  4. ආමාශික ප්‍රදාහය
  5. ස්ප්‍රලතාව
42. බිරියානි, වටලප්පන්, විශේෂිත කැඳ වර්ග, ගුලාබ්ජාමුන් යන ආහාර වර්ග කුමන උත්සවයකට අයත්ද?
1. දීපවාලි
  2. රාමසාන්
  3. හජ්ජ්
  4. නත්තල්
  5. තෙපොංගල්
43. ආහාර පිරමීඩයට අනුව දෛනික ආහාර වේලට එළවලු ඇතුළත් කළයුතු ප්‍රමාණය ඇතුළත් වරණය තෝරන්න.
1. 1-2 දක්වා
  2. 3-4 දක්වා
  3. 3-5 දක්වා
  4. 2-3 දක්වා
  5. 2-4දක්වා
44. පවිත්‍රතාව රැක ගැනීම සඳහා යොදාගන්නා දුර්වල සේදුම් කාරකයකි.
1. විම් දියර
  2. ජලය
  3. ඩෙටෝල්
  4. විම්කැට
  5. ලයිෆ්බෝයිසබන්
45. මුළුතැන්ගෙයි භාවිතාකරන උපකරණ අතරින් දැඩි අවධානයක් යොමුකර පිරිසිදු කළයුතු උපකරණයකි,
1. ශීතකරණය
  2. විදුලි පෝරණුව
  3. මිශ්‍ර කිරීමේ උපකරණ
  4. හීටරය
  5. රත්තනැටිය
46. ආහාර තෝරා ගැනීමේදී වඩාත් සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණකි.
1. ආහාරයේ ගුණාත්මක බව
  2. ආහාරයේ ප්‍රමිතිය
  3. ආහාරයේ පෙනුම
  4. පාරිභෝගිකයින්ගේ දැනුවත් බව
  5. පාරිභෝගික රුචිය
47. අධිශීතකරණයේ මස් වර්ග ගබඩා කළයුතු උෂ්ණත්වය වන්නේ,
1.  $-18^{\circ}\text{C}$
  2.  $-4^{\circ}\text{C}$
  3.  $3^{\circ}\text{C} - 4^{\circ}\text{C}$
  4.  $5^{\circ}\text{C}$
  5.  $-5^{\circ}\text{C} - 6^{\circ}\text{C}$
48. පිසීමේදී ජලය අඩු තත්වයක් ඇතිවිට දුඹුරු පැහැ කාබොලක් හටගනු ලබන්නේ,
1. ප්‍රෝටීන් ආහාර
  2. පිෂ්ටමය ආහාර
  3. ලිපිඩ සහිත ආහාර
  4. සීනි
  5. ජෙලටින්
49. ස්ට්‍රික් කිරීම හා හැලියේ රෝස්ට් කිරීමට යන පිසීමේ ක්‍රම දෙකෙහි සංකලනයකි.
1. ග්‍රිල් කිරීම
  2. බ්‍රේස්ට් කිරීම
  3. පෝච්කිරීම
  4. බැඳීම
  5. පෝරණුවේ පිළිස්සීම.
50. ග්‍රිල් කරන ලද මස් ඉස්සන් කරිය/ඉස්සෝ කෙබඹ සතේ කරිය සඳහා වඩාත් ගැලපෙන බත් වර්ගය වන්නේ,
1. එළවලු බත්
  2. බිරියානි
  3. කහබත්
  4. නාසිගුරාන්
  5. ලම්ප්‍රි බත



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education NWP වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP  
 වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education NWP වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP  
 වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education NWP වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP  
**වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව**  
**Provincial Department of Education - NWP**  
 වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education NWP වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP  
 වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education NWP වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP  
 වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education NWP වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP

28	S	II
----	---	----

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 12 ශ්‍රේණිය - 2020

**Second Term Test - Grade 12 - 2020**

විභාග අංකය .....

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II

කාලය පැය තුනයි

**උපදෙස්:-**

පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න හයකට පිළිතුරු සපයන්න.

01. (i) සමානුපාතික බව යන්න හඳුන්වන්න.
- (ii) පශ්චාත් නූතන සම්ප්‍රදාය බිහිවීමට හේතු වූ කරුණු සඳහන් කරන්න.
- (iii) පෝෂණ තත්ත්වය හඳුන්වන්න.
- (iv) පලතුරු බහුලව ආහාරයට එක්කර ගැනීමෙන් වළක්වාගත හැකි රෝග තත්ත්ව හතරක් නම් කරන්න.
- (v) උග්‍ර තීව්‍ර මන්ද පෝෂණයෙන් ආකාර කවරේද?
- (vi) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක අගය ගණනය සඳහා යොදාගනු ලබන සමීකරණය සඳහන් කරන්න.
- (vii) දියවැඩියාව පාලනය සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග සඳහන්කරන්න.
- (viii) උත්සව අවස්ථා සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු කවරේද?
- (ix) සලාද වැසුම් වර්ග දෙකක් නම් කරන්න.
- (x) පෝරණුව භාවිතයෙන් අතුරුපස සකස් කිරීමේදී සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණු සඳහන් කරන්න. (උ 2 x10 = 20)
  
02. (i) (අ) අභ්‍යන්තර අවකාශයක් යන්න හඳුන්වන්න. (උ. 2)  
 (ආ) ශ්‍රී ලංකාවේ භූ දර්ශන නිර්මාණයේ ආරම්භය සඳහන් කරන්න. (උ. 2)
- (ii) වටිනාකම් පද්ධතිය නිදසුන් මගින් පැහැදිලි කරන්න. (උ. 4)
- (iii) වයනයෙහි විවිධත්වයක් ඇති කිරීමෙන් අලංකාරයක් ඇතිකර ගත හැක. පැහැදිලි කරන්න. (උ. 4)
- (iv) නිර්මාණකරණයේ මූලික සාධකයක් වන ආර්ථික පරිසරය හඳුන්වන්න. (උ. 4)

(මුළු ලකුණු 16)

03. (i) ළමාවියේ ඇතිවන කැල්සියම් උග්‍රතාවය නිසා ඇතිවන අස්ථි විකෘති රෝගයේ ලක්ෂණ 2ක් දක්වන්න. (උ. 4)
- (ii) (අ) පෝෂණ උග්‍රතා යන්න නිර්වචනය කරන්න. (උ. 2)  
 (ආ) එහි අහිතරක ප්‍රතිවිපාක සඳහන් කරන්න. (උ. 2)
- (iii) අයඩින් යන්න හඳුන්වා එහි උග්‍රතා ලක්ෂණ 2ක් දක්වන්න. (උ. 4)
- (iv) යකඩ අවශෝෂණය වැඩි කිරීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග සඳහන් කරන්න. (උ. 4)

04. (i) නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන පැහැදිලි කරන්න. (උ. 4)
- (ii) (අ) නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන සකස් කිරීමට ශ්‍රී ලංකා වෛද්‍ය පර්යේෂණ ආයතනය මගින් නිර්දේශ ලබාගත් ආයතන 2ක් සඳහන් කරන්න. (උ. 2)
- (ආ) ආහාර පිරමීඩයට අයත් ආහාර කාණ්ඩ 4ක් සඳහන් කරන්න. (උ. 2)
- (iii) බෝ නොවෙන රෝග වළක්වා ගැනීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග 4ක් සඳහන් කරන්න. (උ. 4)
- (iv) හෘද රෝගියෙකු සඳහා යෝග්‍ය දිවා ආහාර වේලක බොජුන්පතක් ලියන්න. (උ. 4)
- 
05. (i) ප්‍රෝටීන් නිර්වචනය කරන්න. (උ. 4)
- (ii) ආහාරමය සංසටකයක් ලෙස ජලයේ වැදගත්කම පහදන්න. (උ. 4)
- (iii) (අ) තිරිඟු පිටි වල විටමින් B හා යකඩ හා තන්තු වැනි පෝෂක හිඟය එය මඟහරවා ගැනීමට ගතහැකි පියවර සඳහන් කරන්න. (උ. 2)
- (ආ) ප්‍රතිඔක්සිකාරක වර්ග නම් කරන්න. (උ. 2)
- (iv) ආහාරයට ගත් මාළු කැබැල්ලක් ජීර්ණය වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (උ. 4)
- 
06. (i) (අ) ආහාරවිෂ විය හැකි ආකාර දක්වන්න. (උ. 3)
- (ආ) බැක්ටීරියා වර්ධනයට අවශ්‍ය සාධක ලියන්න. (උ. 1)
- (ii) ආහාර පිසීමෙන් ඇති ප්‍රයෝජන 4ක් ලියන්න. (උ. 4)
- (iii) (අ) පිටි මෝලි භාවිතයේදී එහි ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමට ගනු ලබන පියවර 3ක් ලියන්න. (උ. 3)
- (ආ) පිටි මෝලි සකස් කිරීමට තිරිඟු පිටි වෙනුවට යොදාගත හැකි ආදේශක 4ක් ලියන්න. (උ. 2)
- (iv) ශීතනයෙන් පිළියෙළ කරගන්නා අතුරුපස සඳහා ජෙලටින් වල වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න. (උ. 4)
- 
07. (i) ජීවන පරසර නිර්මාණය ජනජීවිතයට කරනු ලබන ධනාත්මක බලපෑම් සඳහන් කරන්න. (උ. 4)
- (ii) නූතන සංකල්පයට අනුව ඉදි වූ ගොඩනැගිලිවල විශේෂ ලක්ෂණ 4ක් සඳහන් කරන්න. (උ. 4)
- (iii) ප්‍රථමාධාර නිර්වචනය කරන්න. (උ. 4)
- (iv) (අ) රොට්, තෝසෙ පිසීමේදී තාපස සංක්‍රමණය වන ප්‍රධාන ක්‍රම 2ක් සඳහන් කරන්න. (උ. 2)
- (ආ) බිත්තර ගබඩා කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න. (උ. 2)
- 
08. පහත සඳහන් මාතෘකා අතුරෙන් 4ක් පිළිබඳ කෙටි සටහන් ලියන්න.
- (i) හරිත සංකල්පය
- (ii) ප්‍රෝටීනයක ගුණ හානි වීම.
- (iii) කිරි හා කිරිනිෂ්පාදන වල වැදගත්කම
- (iv) ආහාර විෂවීම.
- (v) ක්ෂුද්‍ර තරංග මගින් ආහාර පිස ගැනීම. (උ. 4 x 4 = 16)