

6 ඒකකය - අපේ ආහාර ප්‍රශ්න පත්‍රය

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් 5 ශ්‍රේණිය

01. ප්‍රධාන ආහාරයක් ලෙස ගත නොහැකි දෙයකි ,
(1) බන් (2) කොස් (3) මස්
02. අපේ රටේ ඇති ප්‍රධාන ආහාර වේල් ගණන,
(1) 2 (2) 3 (3) 5
03. ශක්තිය ලබාදෙන ආහාරවල අඩංගු වන්නේ,
(1) මේදය (2) විටමින් (3) කාබෝහයිඩ්‍රේට්
04. කැල්සියම් බහුල ආහාරයකි,
(1) මස් (2) ලොකු මාලු (3) හාල්මැස්සන්
05. කැල්සියම් උග්‍රතාවය නිසා ඇති විය හැකි රෝගයකි,
(1) ඔස්ටියෝපොරෝසිස් (2) අංගවිකල වීම (3) ගලගණ්ඩය
06. ප්‍රෝටීන් අඩංගු ශාකමය වර්ධක ආහාරයකි,
(1) බිත්තර (2) බිම්මල් (3) මාළු
07. සෝයා බෝංචිවල අඩංගු වන්නේ,
(1) ප්‍රෝටීන් (2) විටමින් (3) ඛනිජලවණ
08. විටමින් හා ඛනිජ ලවණ සහිත ආහාර ගැනීමෙන් ලැබෙන්නේ,
(1) ආරක්ෂාව (2) වර්ධනය (3) ශක්තිය
09. විටමින් A පෝෂ්‍ය පදාර්ථය අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නොලැබුණු විට ඇතිවන තත්ත්වයකි,
(1) ශක්තිය හීනවීම (2) ඇස් පෙනීම දුර්වල වීම (3) දන් දුර්වල වීම
10. විටමින් B නොලැබීමෙන් කුසගින්න නොදැනීම මෙන්ම කට කොන් වන විම සිදුවිය හැක. එයට අමතරව සිදුවිය හැකි තවත් අයහපතක් වන්නේ ,
(1) අස්ථි දුර්වලවීම (2) සම ඉරිතැලීම (3) බර අඩුවීම
11. විටමින් C අඩුවීමෙන් සිදු නොවන දෙයක් වන්නේ,
(1) මුඛය ආශ්‍රිත රෝග ඇතිවීම (2) බර අඩුවීම (3) තුවාල සුවවීම පමාවීම
12. විටමින් D අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නොලැබීමෙන් ඇතිවිය හැකි රෝගී තත්ත්වයකි,
(1) ඇස්පෙනීම දුර්වලවීම (2) සම ඉරිතැලීම (3) අස්ථි ආශ්‍රිත රෝග ඇතිවීම
13. ඛනිජ වර්ග, කැල්සියම්, යකඩ, අයඩින් වැනි පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නොලැබීමෙන් අස්ථි දුර්වලවීම, දන් දුර්වලවීම සිදුවිය හැක. එයට අමතරව සිදුවිය හැකි තවත් අයහපතක් වන්නේ,
(1) සම ඉරිතැලීම (2) රක්ත හීනතාවය ඇතිවීම (3) බර අඩුවීම

14. ශරීරයට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථයක් වන මේදය අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා අඩුවෙන් ලැබුණු විට සිදුවිය හැකි දුර්විපාකයකි,
 (1) සම ඉරිතැලීම (2) දත් දුර්වලවීම (3) ශරීරයේ පිරිපුන් බව හිනවීම
15. හිස කෙස් ගැලවී යාම සිදුවන්නේ විටමින් E අඩුවීමෙන් නම්, ලේ කැටි ගැසීම ප්‍රමාද වන්නේ කිනම් විටමින් වර්ගය අඩුවීමෙන් ද?
 (1) A (2) K (3) B
16. එක් එක් පුද්ගලයකුට ලබාගතයුතු ආහාර අවශ්‍යතාව වෙනස් වන ආකාරය තීරණය කිරීමට වයස හා රැකියාව බලපායි. මීට අමතරව බලපාන තවත් කරුණක් වන්නේ,
 (1) සමේ පැහැය (2) ජාතිය (3) නිරෝගී - රෝගී බව
17. මුහුදු මාළු , කරවල , ලුණු සහිත පරිසරයක වැඩෙන පැළෑටි ආහාරයට ගැනීමෙන් ලැබෙන අයඩින් නැමති පෝෂ්‍ය පදාර්ථය හිඟ වීමෙන් සෑදිය හැකි රෝගය ,
 (1) පැපොල් (2) ගලගණ්ඩය (3) නිවීමෝනියාව
18. දේශීය පාන වර්ගයක් නොවේ,
 (1) දිවුල් (2) ඇපල් (3) රණාවරා
19. මේස දරණුවක් සාදා ගැනීමට යොදා ගන්නා මැනුම් ක්‍රමයකි.
 (1) වාටි මැස්ම (2) නැටි මැස්ම (3) බිලැන්කට් මැස්ම
20. ආහාර රසවත් කිරීමට යොදා ගන්නා කලු පොල් සාදා ගන්නේ,
 (1) කබලේ පොල් බැඳ ගැනීමෙන් (2) පොල්වලට කළුපාට වර්ණක යෙදීමෙන්
 (3) පොල් තැම්බීමෙන්
21. කඩ හා හෝටල්වල ඇති ආහාර අපිරිසිදුභාවය පිළිබඳව පැමිණිලි කළ හැක්කේ,
 (1) ශ්‍රී ලංකා පොලීසියට (2) සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුවට
 (3) පාරිභෝගික සේවා අධිකාරියට
22. පාචනය රෝගය ඇති කරන්නේ,
 (1) පුසා (2) මදුරුවා (3) ගෙමැස්සා
23. වර්ණක යෙදූ තේ කොල බලා ගැනීමට ඒවා දැමිය යුත්තේ,
 (1) ඇල් ජලය විදුරුවකට (2) උණු ජලය විදුරුවකට (3) ටීනර් දැමූ විදුරුවකට
24. වී කොටා ඒවා පොලන ලද පසුව ඉතිරි වන සහල් කැබලි වලින් සකස් කර ගන්නා ආහාරය
 (1) කිරිබත් (2) මුරුතැන් බත් (3) සුන්සහල් බත්
25. ආහාර වේලේ මගහැරීම නිසා ඇති විය හැකි රෝගී තත්ත්වයකි,
 (1) පණු රෝග (2) අම්ල පිත්ත රෝගය (3) සංගමාලය
26. ආහාර රසවත් කිරීමට යොදාගන්නා බීජයකි
 (1) සේර (2) කුරුඳු (3) එනසාල්