

# 2022 ශිෂ්‍යත්වය

## පරිසරය කෙරි ප්‍රශ්න 1000

### කැඩ්නියෝල්ලුව 6 ව්‍යාකෘත

### අධ්‍යාපන කලාපය

### අලේ ආචාර

පිලිතුරු 3 in 1 youtube  
 නාලිකාව ඔස්සේ  
 නැරඹිය හැකිය



**සැකසුම - හසින හෙට්ටිආරච්චි**

**(Dip. In Sci. N.I.E./O.U.S.L.)**

Online Class details – [WhatsApp](#) 071 – 9020298 [Facebook](#) 3in1 [Youtube](#) 3in1

<b>කාර්ය පත්‍රිකාව</b>	<b>5 ශ්‍රේණිය</b>	<b>6. අපේ ආහාර</b>
සැකසුම :- දීපිකා රාජගුරු අ/ මෛත්‍රීපාල සේනානායක ප්‍රා.වි		ප්‍රාථමික අංශය කැබිනිගොල්ලුව අධ්‍යාපන කාර්යාලය

• නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අදින්න.

1. "අයඩින්කරණය කරන ලද ලුණු පැකට්ටුවක පහත සඳහන් සංකේතය දක්වා ඇත.මෙයින් අදහස් කෙරෙන්නේ කුමක් ද?

1. තෙතමනය ඇති තැනක නොතබන්න.
2. නළ ජලය යොදා ගැනීමෙන් වළකින්න.
3. නොසෝදා පාවිච්චි කරන්න.
4. උණු වතුරෙන් පමණක් සෝදන්න.



2. ගලගණ්ඩය රෝගයට ප්‍රධාන හේතුවක් වන්නේ,

1. අයඩින් උග්‍රතාව
2. යකඩ උග්‍රතාව
3. විටමින් උග්‍රතාව
4. කැල්සියම් උග්‍රතාව

3. ලුණු කුඩු ඉක්මනින් ම දිය වන්නේ,

1. උණු ජලයේ
2. ඇල් ජලයේ
3. ශීත කළ ජලයේ
4. උණුකර නිවාගත් ජලයේ

4. බතල වල ඇති බහුලම පෝෂකය වන්නේ,

1. ප්‍රෝටීන්
2. පිෂ්ටය
3. විටමින්
4. ලිපිඩ

5. වැලි යට තැබීමෙන් කල් තබා ගත හැකි ආහාර වර්ග සඳහා නිදසුනකි,

1. දෙහි,මාළු
2. අඹ,අල
3. ඵෑණු,දෙල්
4. දෙහි,කොස් ඇට

6. අපිරිසිදු ජලය පානය කිරීමෙන් වැළඳිය හැකි රෝගයක් වන්නේ,

1. මැලේරියාව
2. ක්ෂය රෝගය
3. මී උණ
4. සෙංගමාලය

7. විටමින් බහුල ආහාරයක් වන්නේ,

1. කඩල ය
2. බතල ය
3. සෝයා ය
4. තක්කාලි ය

8. දියවැඩියා රෝගය පාලනය කිරීම සඳහා වඩාත් සුදුසු ආහාරය වන්නේ,

1. පාන්
2. නුඬිල්ස්
3. කවිපි
4. මඤ්ඤොක්කා

9. "කළු පොල් මාලුව"පිළියෙල කර ගැනීමේ දී යොදා ගනු ලබන බීජ වර්ගයක් වන්නේ,

1. කළු කවිපි ය
2. කොස් ඇටය
3. රට දෙල් ය
4. බීං පොල් ය

10. පියනකින් නො වසා පිසිය යුතු ආහාර වර්ගයක් වන්නේ,

1. බතල ය
2. දෙල් ය
3. මඤ්ඤොක්කා
4. කොස් ය

11. ඇලුමිනියම් භාජනයක පිසිනු ලබන ආහාරයට මිශ්‍ර කිරීමට සුදුසු ද්‍රව්‍යක් නොවන්නේ,

1. කුරුඳු
2. සුදු ඵෑණු ය
3. ගොරක ය
4. ඉඟුරු ය

12. අත්වල කොහොල්ලෑ ගැවුනු විට ඒවා පහසුවෙන් ඉවත් කර ගැනීමට යොදා ගත හැකි සුදුසු දේ වන්නේ,

1. සබන් 2. ඇල් ජලය 3. උණු ජලය 4. භූමිතෙල්

13. ශරීර වර්ධනය සඳහා වැඩි බලපෑමක් ඇති කරනු ලබන ආහාර යුගලය වන්නේ,

1. එළකිරි සහ දොඩම් ය 2. බිත්තර සහ කුරක්කන් රොටිය  
3. මුං ඇට සහ සෝයා බෝංචි ය 4. සෝයා බෝංචි සහ නිවිනිය

14. කැඳ සෑදීම සඳහා ගන්නා කොළ වර්ගයක් නොවන්නේ,

1. ගොටු කොළ ය 2. යකි නාරං කොළ ය  
3. කෝප්ප කොළ ය 4. එළබටු කොළ ය

15. ප්ලාස්ටික් කෝප්පයක අසුරන ලද යෝගට් කැමට ප්‍රථම විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් විය යුත්තේ,

1. අසුරන ලද දිනය බැලීම 2. කල් ඉකුත් වන දිනය බැලීම  
3. අඩංගු දේ බැලීම 4. ප්‍රමිති ලාංඡනය බැලීම

16. බත් පිසීම සඳහා සහල් ගැරීමට වඩාත් ම උචිත භාජනය වන්නේ,

1. මැටි කෝප්පයකි 2. වළඳයි 3. නැඹිලියයි 4. කොරහයි

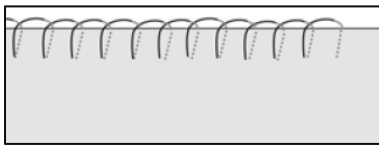
17. ලේන්සුවක මලක් මැසීමේ දී මලෙහි නටුව මසා ගැනීමට නම් වඩාත් ම සුදුසු මැහුම් ක්‍රමය කුමක් ද?

1. නැටි මැස්ම 2. කතිර මැස්ම 3. පිස්මේන්තු මැස්ම 4. බ්ලැන්කට් මැස්ම

18. සිරුරට අවශ්‍ය ප්‍රෝටීන් ලබා ගැනීම සඳහා සුදුසු ආහාරයක් වන්නේ,

1. අර්තාපල් ය. 2. පරිප්පු 3. කැරට් 4. ගොටු කොළ

19. මෙම මැහුම් ක්‍රමය හඳුන්වන්නේ,



1. දම්වැල් මැස්ම නමිනි  
2. කතිර මැස්ම නමිනි  
3. බ්ලැන්කට් මැස්ම නමිනි  
4. නැටිමැස්ම නමිනි

20. මඤ්ඤාත්කා අලවල වඩාත් බහුලව අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථය වන්නේ,

1. විටමින් 2. කාබෝහයිඩ්‍රේට් 3. ලවණ 4. ප්‍රෝටීන

21. ශරීර වර්ධනය කිරීම සඳහා වැඩිම දායකත්වයක් සැපයෙන ආහාර ද්‍රව්‍ය කාණ්ඩයකි,

1. බත්, සීනි, මුං ඇට 2. පරිප්පු, නිවිනි, ගොටු කොළ  
3. පරිප්පු, මුං ඇට, සෝයා බෝංචි 4. අඹ, අන්නාසි, දොඩම්

22. වෙළඳපොළලේ ඇති බීම බෝතලයක අධික සීනි සහිත බව දැක්වෙන වර්ණය,

1. රතු වර්ණය 2. කහ වර්ණය 3. කොළ වර්ණය

23. පාන් කැබැල්ලක් කල් ඉකුත්වීමේදී දැකිය හැකි ලක්ෂණයකි,

1. හොඳ සුවඳකින් යුක්ත වීම 2. ප්‍රනීත සුවඳකින් යුක්ත වීම  
3. ඇලෙන සුළු ස්වභාවයකින් යුක්ත වීම

24. අඹ මාළුවක් පිසීමට භාවිතා නොකල යුතු භාජනයයි,

1. පිත්තල 2. ඇළුමිනියම් 3. මැටි

25. වියලීමෙන් කල් තබා ගත හැකි ආහාරයක් නොවන්නේ

1. දෙල් 2. කොස් 3. කෙසෙල්

26. ආහාර ගැනීමේ දී පිළිපැදිය යුතු පුරුද්දක් නොවේ,  
 1. තමන්ට අවශ්‍ය පරිදි කෑම බෙදා ගැනීම  
 2. ඉවතලන දෑ පිඟානේ පසෙකින් තබා ගැනීම  
 3. යහළුවන්ගේ පිඟන් මත තිබෙන ආහාර දෙස බැලීම
27. මේදය බහුල ආහාරයක් වන්නේ,  
 1. රටකපු 2. දඹල 3. නිවිති
28. අව්වාරු බෙදා ගැනීම සඳහා වඩාත් සුදුසු හැඳි වර්ගය වන්නේ,  
 1. පිත්තල 2. ඇළුම්නියම් 3. පොල් කටු
29. මඤ්ඤාක්කා සමග එකතු කළ විට විෂ වන දෙයක් වන්නේ,  
 1. දෙල් 2. ඉරිඟු 3. ඉඟුරු
30. හබල පෙති සෑදීමට ගන්නා ධාන්‍ය වර්ගයක් වන්නේ,  
 1. තල 2. වී 3. කුරක්කන්
31. විටමින් C බහුල ආහාරයක් වන්නේ,  
 1. දොඩම් 2. කඩල 3. මුං
32. දියවැඩියා රෝගීන් සඳහා සුදුසු ආහාරයක් වන්නේ,  
 1. කුරක්කන් රොට් 2. හකුරු 3. පාන්
33. ඉස්සෝ වැංජන සෑදීමේ දී එහි උෂ්ණාධික බව අවම කිරීමට යොදන ශාක පත්‍ර විශේෂය වන්නේ,  
 1. කතුරුමුරුංගා 2. මුරුංගා 3. සේර
34. ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාරයක් නොවන්නේ,  
 1. මාළු 2. දඹල 3. ගොටු කොළ
35. යකඩ බහුලවම ඇත්තේ,  
 1. කැරට් 2. නිවිති 3. දොඩම්
36. අපිරිසිදු ආහාර ගැනීමෙන් ඇතිවන රෝග තත්ත්වයකි,  
 1. සෙංගමාලය 2. පාවනය 3. උණසන්නිපාතය
37. ශරීරය වර්ධනය කරන ආහාර කාණ්ඩයක් වන්නේ,  
 1. බත්, කොස් 2. අර්තාපල්, සීනි 3. දඹල, මුං ඇට
38. පියනකින් නොවසා පිසිය යුතු ආහාරයක් වන්නේ,  
 1. කොස් 2. දෙල් 3. මඤ්ඤාක්කා
39. අර්ධ ලෙස සකස් කළ ආහාර වර්ගයක් නොවන්නේ,  
 1. පපඩම් 2. සොසේජස් 3. සහල්
40. මෙම අල වර්ගය තම්බා ගැනීමේදී විෂ සහිතය,  
 1. නියඟලා 2. හුළං කිරිය 3. අර්තාපල්
41. මී පැණි වල දමා කල් තබා ගන්නා ආහාරයකි,  
 1. මස් 2. කරවල 3. මාළු
42. ශාක හෝ සත්ත්ව නොවන ආහාරයක් වන්නේ,  
 1. බීමමල් 2. සීනි 3. මාළු
43. ඒප්‍රනය නිතර භාවිතා කරනු ලබන්නේ,  
 1. කෝකියා 2. හෙදිය 3. ගුරුවරයා

44. ආහාර රසවත් කිරීමට යොදා ගන්නා පොතු වර්ගයකි,  
 1. සේර 2. රම්පේ 3. කුරුඳු
45. පූර්ණ ලෙස සකස් කර ඇති ආහාරයක් වන්නේ  
 1. පරිප්පු 2. නුඬුලස් 3. වීස්
46. ආහාර රසවත් කිරීමට යොදා ගන්නා ස්වභාවික රසකාරයක් නොවන්නේ,  
 1. කරපිංචා 2. සුදුරු 3. අජනමොටෝ
47. දවසේ ආහාර වේලේ අතරින් වැදගත්ම ආහාර වේල වන්නේ,  
 1. උදේ 2. දවල් 3. රාත්‍රී
48. ආහාරපාන වැඩි වීම නිසා ඇතිවන රෝගී තත්ත්වයකි,  
 1. අධිරුධිර පීඩනය 2. දියවැඩියාව 3. තරබාරු බව
49. හුමාලයෙන් තම්බා සකස් කර නොගන්නා ආහාරයකි,  
 1. ඉඳි ආප්ප 2. ආප්ප 3. පිට්ටු
50. කැල්සියම් උග්‍රතාවය නිසා ඇති වන රෝගයක් වන්නේ,  
 1. ගලගණ්ඩය 2. අස්ථි දිරායාම 3. සෙංගමාලය
51. අප විසින් පාලනයකින් යුතුව ශරීරයට ලබාගත යුතු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ තුන වන්නේ,  
 1. සීනි, ලුණු, මේදය හෙවත් තෙල් 2. විටමින්, ලුණු, සීනි  
 3. මේදය හෙවත් තෙල්, ලුණු, ජලය

ස්තූතිය!

**ශාස්ත්‍ර හේතුවේතුව**  
(Dip. In Sci. N.I.E./O.U.S.L.)



**3 in 1 youtube** නාලිකාව ඔස්සේ නැරඹිය හැකිය.

Online Class details – [WhatsApp](#) 071 – 9020298 [Facebook](#) 3in1 [Youtube](#) 3in1