

2022 ශිෂ්‍යත්වය

පරීසරය කෙටි ප්‍රශ්න 1000

කැඩ්නියෝල්ලුව 6 වැනි කාකය

අධ්‍යාපන කලාපය

අලේ ආඥාර

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

කාර්ය පත්‍රිකාව	5 ශ්‍රේණිය	6. අපේ ආහාර
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. සංගමාලය
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. නුචිල්ස්
 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

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. මඤ්ඤොක්කා 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. මඤ්ඤොක්කා
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

අප උපකාරක පංතියේදී ලබා දෙන මෙම නිබන්ධනය ද ඇහැදු මෙවැනි නිබන්ධන රාශියක් pdf ලෙස 3in1 Group එකෙන් ලබා ගත හැක.

සුවඟසක් ශිෂ්‍යත්ව විභාගයට පෙනී සිටින දරුවන් වෙනුවෙන් වාණිජ අරමුණකින් නොරච සතුවිත් ලබා දෙන නිබන්ධන නම වෙනස් කර අලෙවි කිරීමට කටයුතු නොකරන්න. පාසල් හෝ උපකාරක පංති සඳහා යොදා ගත හැකිය. ඔබ විසින් ලබා දෙන Like එක Comment එක අපට ශක්තියකි.

අප **3in1 Youtube** නාලිකාවෙන් ප්‍රශ්න පත්‍ර සඳහා පිළිතුරු සාකච්ඡා කිරීම නැරඹිය හැකිය.

ස්තුතිය!

හාසන හෙට්ට්ආරච්ච

(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

එක් තණ්ඩායමකට සිසුන් 10ක් පමණක් බඳවා ගනේ