සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි.
All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
තෙවන වාර පරීක්ෂණය 2020
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - I

11 ශ්‍රේණිය | කාලය පැය 01 යි.

නම/ විභාග අංකයඃ

i. ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න. මෙම පත්‍රය සඳහා ලකුණු 40 ක් හිමි වේ.
ii. 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1, 2, 3, 4 පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ පිළිතුර තෝරන්න.
iii. ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට ගැළපෙන කවය තුළ (×) ලකුණ යොදන්න.

01. සංකීර්ණ කාබෝහයිඩ්‍රේටයකි,
(1) ග්ලූකෝස් (2) මෝල්ටෝස් (3) ෆ්‍රක්ටෝස් (4) ගැලැක්ටෝස්

02. ප්‍රෝටීන් වැඩි ම ප්‍රමාණයක් අඩංගුව ඇත්තේ,
(1) පරිප්පුවල ය. (2) දඹලවල ය. (3) මුංවල ය. (4) සෝයා බෝංචිවල ය.

03. ඒක අසංතෘප්ත මේද අම්ලයක් අඩංගු ආහාරයකි,
(1) ඔලිව් තෙල් (2) සෝයා තෙල් (3) තල තෙල් (4) රටකජු තෙල්

04. මාගරින් 5g ක හා බත් 3g ක ශක්ති අගය වනුයේ,
(1) කිලෝ කැලරි 55 කි. (2) කිලෝ කැලරි 70 කි. (3) කිලෝ කැලරි 52 කි. (4) කිලෝ කැලරි 40 කි.

05. ශාකමය ආහාරවල විටමින් A හඳුන්වනුයේ,
(1) බීටා කැරොටීන් ලෙස ය. (2) ටොකොෆෙරෝල් ලෙස ය.
(3) රෙටිනෝල් ලෙස ය. (4) කෝලි කැල්සිෆෙරෝල් ලෙස ය.

06. පෝෂණ වගුවෙහි මිලි ග්‍රෑම් (mg) වලින් දක්වා ඇති පෝෂකය වනුයේ,
(1) කාබෝහයිඩ්‍රේට් ය. (2) ප්‍රෝටීන් ය. (3) මේද ය. (4) යකඩ ය.

07. ආහාර පිරමීඩයෙහි ඉහළ සිට පහළට පිළිවෙලින් අඩංගු කර ඇති ආහාර ද්‍රව්‍ය කිහිපයකි,
(1) බිත්තර, මස්, අන්නාසි, බටර්, පාන්, කිරි
(2) රටකජු, කිරි, මස්, බෝංචි, අඹ, බත්
(3) ධාන්‍ය, වෙරළු, බණ්ඩක්කා, බිත්තර, යෝගට්, කජු
(4) වට්ටක්කා, මාළු, කිරි, අඹ, සීනි, බතල

08. 'A' නැමැති පෝෂ්‍ය පදාර්ථය හා සම්බන්ධ කරුණු කීපයක් පහත දැක්වේ.
- සිරුරේ පටක වර්ධනය
- එන්සයිම නිෂ්පාදනය
- හෝමෝන නිෂ්පාදනය
- ප්‍රතිදේහ නිෂ්පාදනය

'A' විය හැක්කේ,
(1) විටමින් A ය. (2) ප්‍රෝටීන් ය.
(3) මේද ය. (4) විටමින් B සංකීර්ණය ය.

09. බිත්තර සුදු මදයේ හා සහල්වල අඩංගු ප්‍රෝටීන වනුයේ පිළිවෙලින්,
(1) කොලැජන්, ඉලාස්ටින් (2) කේසීන්, ඇවිඩින්
(3) සෙයින්, ලෙගියුමින් (4) ඇල්බියුමින්, ඔරයිසින්

මෙම ප්‍රශ්න පත්‍ර සියලුම සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රමවේද අනුගමනය කරමින් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ නිර්දේශ අනුව මුද්‍රණය, පැකට් කිරීම හා බෙදාහැරීම සිදුකර ඇත.

10. පහත දක්වා ඇත්තේ රාත්‍රී ආහාර වේලකි,

- එළවළු මිශ්‍ර නූඩ්ල්ස්
- කුකුළු මස් කරිය
- චිලි පේස්ට්
- මිශ්‍ර පළතුරු සලාදය

මෙහි අඩංගු පෝෂක පිළිවෙලින්,

(1) ප්‍රෝටීන්, කැල්සියම්, යකඩ, විටමින්

(2) කැල්සියම්, විටමින්, ප්‍රෝටීන්, යකඩ

(3) කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, ලිපිඩ, විටමින්

(4) ප්‍රෝටීන්, කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ලිපිඩ, විටමින්

11. පහත දැක්වෙන අගයන්ගෙන් ස්ථුලතාවය පෙන්නුම් කරන ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක අගය වනුයේ,

(1) 23.5 ට වඩා වැඩි (2) 30 ට වඩා වැඩි (3) 18.5 ට වඩා අඩු (4) 18.5 සිට 23.5 අතර

12. ලිපිඩ ජීර්ණය ආරම්භ වන්නේ,

(1) ආමාශය තුළදී ය. (2) ග්‍රහනිය තුළදී ය. (3) මුඛය තුළදී ය. (4) ක්ෂුද්‍රාන්තය තුළදී ය.

13. බාහිර ආස්‍රැතිය නම් මූලධර්මය මඟින් පරිරක්‍ෂණය නොවන ආහාරය කුමක් ද?

(1) ලුණු දෙහි (2) වියළන ලද කොස් (3) චට්නි (4) අල ටොෆි

14. පහත සඳහන් කරුණු අතුරෙන් ඩිම්බ කෝෂ හා සම්බන්ධ නිවැරදි කරුණ වනුයේ,

(1) පරිණත ඩිම්බ මුදා හැරීම. (2) ඩිම්බ පරිවහනය.

(3) කලලය අධිරෝපණය වීම. (4) ප්‍රසවය සිදු වීම.

15. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ හයිඩ්‍රොක්ලෝරික් අම්ලය (Hcl අම්ලය) නිෂ්පාදනය කරනු ලබන ග්‍රන්ථිය වන්නේ,

(1) පැරොටිඩ් ග්‍රන්ථි (2) අධෝජිහ්ව ග්‍රන්ථි

(3) ආමාශයික ග්‍රන්ථි (4) උප ඌර්ධව හනුක ග්‍රන්ථි

16. ළදරු පෝෂණය හා සම්බන්ධ නිරවද්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.

(1) ලුණු හා සීනි අඩංගු ආහාර නිතර ලබා දිය යුතු ය.

(2) ළදරුවාට වයස මාස 06 ක් පමණ වනතුරු අවශ්‍ය ශක්ති ප්‍රමාණය මව්කිරිවලින් සැපයේ.

(3) ළදරුවාගේ දත්වල වැඩීමටත්, අස්ථි ශක්තිමත් වීමටත් කැල්සියම් අත්‍යාවශ්‍ය නොවේ.

(4) ළදරු ශරීරය තුළ යකඩ සංචිත ව ඇති බැවින් අතිරේක ආහාර ලබා දීමේ දී යකඩ අඩංගු ආහාර නොදිය යුතු ය.

17. මව්කිරි නිපදවීමට වැදගත් වන හෝමෝනය වනුයේ,

(1) ඊස්ට්‍රජන් (2) ප්‍රොජෙස්ටරෝන් (3) ප්‍රෝලැක්ටින් (4) ඇන්ඩ්‍රජන්

18. ළදරුවකුට මාස නවය සම්පූර්ණ වත්ම දිය යුතු එන්නතක් වනුයේ,

(1) B.C.G. එන්නත (2) සරම්ප එන්නත

(3) ජැපනීස් එන්සෙෆලයිටීස් (4) පෝලියෝ එන්නත

19. වයස මාස 9 - 10 පමණ ළදරුවකු සාමාන්‍යයෙන්,

(1) හිස ඍජු ව තබා ගනියි. (2) උදව් ඇති ව වාඩි වෙයි.

(3) තනිව ඇවිදීමට පෙළඹෙයි. (4) දණ ගායි.

20. පළමු වසර තුළ දී දරුවාගේ කායික වර්ධනයේ දැකිය හැකි ලක්‍ෂණයක් නොවනුයේ,

(1) උදව් නැති ව තනි ව වාඩි වීම.

(2) උස හා බර වැඩි වීම.

(3) දත් වර්ධනය වීම.

(4) ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය වර්ධනය වීම.

21. ගර්භනී අවධියේ ඇතිවිය හැකි සුළු ආබාධයක් වනුයේ,
(1) දියවැඩියාව (2) පාද ඉදිමුම (3) අධි රුධිර පීඩනය (4) තැලසීමියාව

22. ස්‍යුනිකා උත්තේජන හෝමෝනය ස්‍රාවය කරනු ලබන්නේ,
(1) පිටියුටරි ග්‍රන්ථියෙනි (2) තෛරොයිඩ් ග්‍රන්ථියෙනි
(3) අධෝ හනුක ග්‍රන්ථියෙනි (4) අග්න්‍යාසයෙනි

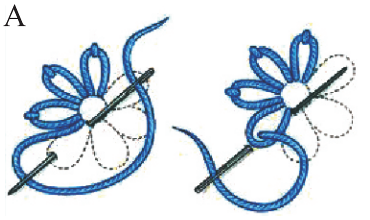
23. පහත දක්වා ඇති කරුණු අතරින් පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනය හා සම්බන්ධ නිවැරදි කරුණ කුමක් ද?
(1) පූර්ව ප්‍රසව අවධිය සාමාන්‍යයෙන් සති 36 කි.
(2) ඩිම්බ කෝෂවලින් මසකට වරක් එකවර ඩිම්බ දෙකක් මුදා හැරේ.
(3) යුක්තාණුවක වර්ණ දේහ යුගල 23 ක් අඩංගු වේ.
(4) කලලය පෝෂණය කිරීම සඳහා ගර්භාෂ බිත්තිය සකස් වේ.

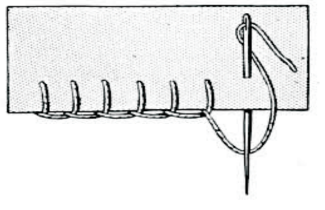
24. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව යෞවන අවධිය හඳුන්වා දෙනු ලබන්නේ,
(1) අවුරුදු 12 - 20 දක්වා ය. (2) අවුරුදු 10 - 24 දක්වා ය.
(3) අවුරුදු 10 - 15 දක්වා ය. (4) අවුරුදු 12 - 18 දක්වා ය.

25. මව්කිරිවල අඩුවෙන් ම ඇති පෝෂකයක් වනුයේ,
(1) මේදය (2) විටමින් A (3) යකඩ (4) රයිබොෆ්ලේවින්

26. විවෘත පැතලි මූට්ටුවෙහි නොමැසූ අද්දර මැසීම සඳහා යෝග්‍ය මැහුම් ක්‍රමයක් වනුයේ,
(1) මෝවිට මැස්ම (2) හුරුළු කටු මැස්ම (3) පිස්මේන්තු මැස්ම (4) නැටි මැස්ම

27. මෙහි A සහ B රූප සටහන්වලින් දක්වෙනුයේ පිළිවෙලින්,

A


B


(1) ලේසි ඩේසි මැස්ම හා බ්ලැන්කට් මැස්ම
(2) නැටි මැස්ම හා බ්ලැන්කට් මැස්ම
(3) ලේසි ඩේසි මැස්ම හා හුරුළු කටු මැස්ම
(4) දම්වැල් මැස්ම හා නැටි මැස්ම

28. අත් පිස්නා රඳවනයේ වටේ දාරය මැසීම සඳහා වඩාත් යෝග්‍ය ක්‍රමයක් වනුයේ,
(1) නැටි මැස්ම යෙදීම. (2) බඳන යෙදීම.
(3) කතිර මැස්ම යෙදීම. (4) සිහින් නූල දුවවීම.

29. ඇඳුම් නිර්මාණයේ දී පතරොම භාවිතයෙන් සැලසෙන වාසියක් නොවනුයේ,
(1) ඇඳුම් කැපීමේ කාර්යය ක්‍රමවත් ව කළහැකි වීම.
(2) රෙදි පිරිමසා ගතහැකි වීම.
(3) වෙනත් පන්න ගොඩ නඟා ගතහැකි ය.
(4) රෙදි වැඩිපුර අවශ්‍ය වීම.

30. කුෂන් කවරයේ විවරය පියවීම සඳහා යෝග්‍ය ක්‍රමයක් නොවනුයේ,
(1) ටේප් ඇල්ලීම (2) සැනගාංචු යෙදීම
(3) වෙල්කෝ ටේප් ඇල්ලීම (4) බොත්තම් හා කාස මැසීම

31. ඕර්ලෝන් යනු,

(1) කෘත්‍රිම පොලිමයිඩ රෙද්දකි. (2) ඇක්‍රිලික් කෙන්දකි.

(3) පොලියෙස්ටර් කෙන්දකි. (4) අර්ධ කෘත්‍රිම කෙන්දකි.

32. ළමා ගවුමෙහි විවරය මැසීම සඳහා යෝග්‍ය ක්‍රමයක් වනුයේ,

(1) මුහුණත ලා වාටිය යෙදීම (2) බ්ලැන්කට් මැස්ම යෙදීම

(3) බඳන වාටියක් යෙදීම (4) ටේප් ඇල්ලීම

33. ළමා ගවුමෙහි ඉදිරිපස පපුව මිනුම ගණනය කරන නිවැරදි ක්‍රමය වනුයේ,

(1) පපුව මිනුම $2+1 \quad 2+1$ (2) පපුව මිනුම $4+1 \quad 4+1$

(3) පපුව මිනුම $2+2 \quad 2+1$ (4) පපුව මිනුම $+2 \quad 2+1$

34. විස්තෘත පවුලක ලක්ෂණයක් වනුයේ,

(1) පෞද්ගලිකත්වය වැඩි ය. (2) ත්‍යාගශීලී බව අඩු ය.

(3) ත්‍යාගශීලී බව වැඩි ය. (4) පහසුවෙන් තීරණ ගැනීමට හැකි වේ.

35. නිවසක එක් නිදන කාමරයක් පමණක් ඇතිවිට එහි වර්ගඵලය විය යුත්තේ,

(1) වර්ග අඩි 100 කි. (2) වර්ග අඩි 120 කි.

(3) වර්ග අඩි 150 කි. (4) වර්ග අඩි 140 කි.

36. භෞතික නොවන සම්පතක් වනුයේ,

(1) මුදල් (2) කාලය (3) ජලය (4) ඉඩකඩ

37. සුන්දර බව, ප්‍රීතිමත් බව හා සන්සුන් බව ඇති කරවන රේඛා වර්ගය වනුයේ,

(1) සිරස් රේඛා (2) තිරස් රේඛා

(3) විකර්ණාකාර රේඛා (4) වක්‍ර රේඛා

38. කිසියම් ඉඩ ප්‍රමාණයක් තුළ ඊට සාපේක්ෂ ප්‍රමාණයෙන් යුත් ගෘහ භාණ්ඩ සහ උපාංග තැන්පත් කිරීම හඳුන්වනුයේ,

(1) අවධාරණය යනුවෙනි. (2) තුලනය යනුවෙනි.

(3) ඒකගත්වය යනුවෙනි. (4) සමානුපාතය යනුවෙනි.

39. කිසියම් කාර්යයක සාර්ථකත්වයට කළමනාකරණය වැදගත් වේ. කළමනාකරණයේ මූලික පියවර වන්නේ,

(1) සංවිධානයයි (2) පාලනයයි (3) සැලසුම් කිරීමයි (4) ඇගයීමයි

40. වර්ණයක ගුණාංගයක් නොවනුයේ,

(1) වර්ණයේ අඳුරු බව (2) වර්ණයක අගය

(3) තීව්‍රතාවය (4) වර්ණ නාමය

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි.
All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

තෙවන වාර පරීක්ෂණය 2020

11 ශ්‍රේණිය **ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - II** **කාලය පැය 02 යි.**

නම/ විභාග අංකයඃ

- **පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුලුව තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.**
- **පළමු ප්‍රශ්නයට ලකුණු 20 යි. තෝරා ගන්නා අනෙක් ප්‍රශ්නයකට ලකුණු 10 බැගින් හිමි වේ.**

---

(01) කිරි නිෂ්පාදිත ආහාර සැකසීම ප්‍රධාන ජීවන උපාය කරගත් කමනි ගෙවත්තේ එළවළු පළතුරු ටිකක් වගා කර ගැනීමට ද අමතක නොකළේය. කමනිගේ මවද තම නිවසේ ජීවත් වන අතර ඇය මැහුම් ගෙතුම් පිළිබඳ හසල දැනුමක් ඇති තැනැත්තියකි. අවාසනාවකට මෙන් ඇය ජීර්ණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග වලින් පෙළීම පිළිබඳ කමනි කනස්සල්ලෙන් පසුවන්නීය.

(i) කිරි හා කිරි ආහාර වල අඩංගු මේද අම්ලය ලියන්න.

(ii) හිස් කැලරි ආහාර වර්ග 03 ක් සඳහන් කරන්න.

(iii) ප්‍රතිඔක්සි කාරක අඩංගු විටමින් වර්ග 02 ක් ලියන්න.

(iv) ගෘහීය සම්පත් කළමනාකරණ ක්‍රියාවලියේ පියවර අනුපිළිවෙලින් දක්වන්න.

(v) ජීර්ණ ක්‍රියාවලියේ දී අවශ්‍ය වන ජීර්ණ යුෂ ස්‍රාවය කරන ඉන්ද්‍රි 04 ක් නම් කරන්න.

(vi) ආමලසය පැහැදිලි කරන්න.

(vii) උපාංගයකට මෘදු ස්වභාවයක් ගෙන දිය හැකි ශිල්පීය ක්‍රමය නම් කර එම ස්වභාවය ලබාදීමට භාවිතා කරන මූලික මැහුම් ක්‍රමයක් නම් කරන්න.

(viii) විවර පියවීමේ ක්‍රම 02 ක් ලියන්න.

(ix) පළතුරු පැසීමට පෙර පොත්ත කහ පැහැගැන්වීම සඳහා යොදන වායුව නම් කරන්න.

(x) මුදවාපු කිරි බඳුන්වල දිලීර සෑදීම වැළැක්වීම සඳහා යොදන උපක්‍රමයක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 2 × 10 = 20)

(02) (i) ඇඳුම් මැසීම සඳහා සමහර රෙදි පිළියම් කළ යුතු වේ.

(අ) රෙදි පිරියම් කිරීම යනුවෙන් අදහස් වන්නේ කුමක් ද? (ලකුණු 1½)

(ආ) රෙදි පියම් කිරීමේ ක්‍රම 02 ක් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 1½)

(ii) නූල් ඇදීම සහ වාටි මැස්ම, ඇඳුම් මැසීමේ දී භාවිතා කරන ක්‍රම 02 කි. මෙම මැහුම් ක්‍රම දෙක මසා නිම කරන අයුරු රූප සටහන් ආශ්‍රිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 04)

(iii) පතරොම් නිර්මාණය කිරීමේ දී අනුගමනය කළයුතු කරුණු 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

මෙම ප්‍රශ්න පත්‍ර සියලුම සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රමවේද අනුගමනය කරමින් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ නිර්දේශ අනුව මුද්‍රණය, පැකට් කිරීම හා බෙදාහැරීම සිදුකර ඇත.

(03) (i) ෂෝර්ට් ක්‍රස්ට් ප්‍රෙස්ට්‍රිස් සෑදීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය හා එය සාදන ආකාරය පියවරෙන් පියවර සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)

(ii) ඉහත ආහාරය සැකසීමේදී සිදුවන තාප සංක්‍රමණ ක්‍රමය හා පිසීමේ ක්‍රමය සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(iii) නිවහනට පැමිණි අමුත්තන් දස දෙනෙකුට රාත්‍රී ආහාර වේලක් සඳහා සුදුසු පිළිගැන්වීමේ ක්‍රමය සඳහන් කර මේසය සකස් කරන අයුරු දළ රූප සටහනකින් දක්වන්න. (ලකුණු 04)

(04) (i) ක්ෂීරණ මවකට සුදුසු දිවා ආහාර වේලක බොජුන් පතක් සැලසුම් කරන්න. (ලකුණු 03)

(ii) ආහාර වේල්වල වැඩිපුර මේදය අඩංගු කිරීම සිරුරට අහිතකරය. සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 03)

(iii) පහත සඳහන් ආහාර වර්ග සකස් කිරීමේ දී එහි ගුණාත්මක භාවය රැකගැනීම සඳහා අනුගමනය කළයුතු පියවර සඳහන් කරන්න.

(අ) පළතුරු සලාදය (ලකුණු 02)

(ආ) මුකුණුවැන්න මැල්ලුම (ලකුණු 02)

(05) (i) (අ) ආහාර නරක්වීම හඳුන්වන්න.

(ආ) ආහාර නරක්වීම කෙරෙහි බලපාන භෞතික හේතූන් 04 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(ii) පහත සඳහන් උපක්‍රම මූලික වශයෙන් යොදාගෙන පරිරක්ෂණය කරනු ලබන ආහාර 02 බැගින් නම් කරන්න.

(අ) වැඩි තාපයක් යෙදීම :- (ලකුණු 02)

(ආ) පරිරක්ෂණ කාරක යෙදීම :- (ලකුණු 02)

(iii) අඹ උපයෝගී කරගෙන සකස් කරන පරිරක්ෂිත ආහාරයක් නම් කර එය සකස් කිරීමේ ක්‍රියාවලිය ගැලීම් සටහනකින් දක්වන්න. (ලකුණු 04)

(06) (i) ප්‍රසන්න ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීමට හේතුවන කරුණු 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(ii) තෝරාගත් ගෘහ භාණ්ඩ කාමරයක් තුළ ස්ථාන ගත කිරීමේ දී අවධාරණය කළ යුතු කරුණු 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(iii) කොළ පැහැය භාවිතා කරමින් නිදන කාමරයකට ඒක වර්ණ සංයෝගයන් යොදා ගන්නා ආකාරය විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04)

(07) ජීවන චක්‍රයේ විවිධ අවධීන් අතරින් මුල් ළමාවිය සුවිශේෂී ස්ථානයක් ගනී.

(i) මුල් ළමා වියේ පෙන්නුම් කරන චර්යාමය ගැටළු 04 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(ii) මුල් ළමාවියේ දරුවන් පෙන්නුම් කරන යහපත් චිත්තවේග හා අයහපත් චිත්ත වේග 02 බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 04)

(iii) ළදරුවකුගේ සංවර්ධනය සඳහා ක්‍රීඩාභාණ්ඩ දීම වැදගත් වේ. උදාහරණ දෙමින් සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 04)

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

1 -(2)	2 -(4)	3 -(1)	4 -(3)	5 -(3)	6 -(4)	7 -(2)	8 -(2)	9 -(4)	10 -(3)
11 -(2)	12 -(2)	13 -(2)	14 -(1)	15 -(3)	16 -(2)	17 -(3)	18 -(3)	19 -(4)	20 -(1)
21 -(2)	22 -(1)	23 -(4)	24 -(2)	25 -(3)	26 -(1)	27 -(1)	28 -(2)	29 -(4)	30 -(1)
31 -(1)	32 -(1)	33 -(1)	34 -(3)	35 -(2)	36 -(2)	37 -(4)	38 -(4)	39 -(3)	40 -(1)

(නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 40)

II කොටස

(01) (i) සංතෘප්ත මේද අම්ල

(ii) අයිස්ක්‍රීම්, චොක්ලට්, කේක්, ටොෆී, පැණි බීම වර්ග

(iii) විටමින් C, විටමින් E

(iv) සැලසුම් කිරීම, සංවිධානය කිරීම, ක්‍රියාත්මක කිරීම, ඇගයීම

(v) බේටග්‍රන්ථි, අග්න්‍යාසය, අක්මාව, පිත්තාශය

(vi) ආමාශය තුළදී ආහාර මිශ්‍ර වී තලපයක් බඳු තත්වයකට පත්වේ. මෙය ආම්ලකය ලෙස හැඳින්වේ.

(vii) ක්විල්ට් කිරීම, හීන්නූල් දිවවීම

(viii) බොත්තම් හා කාස මැස්ම, දෙපෙති ජන්තු ඇල්ලීම, සැනගංචු යෙදීම, වෙල්කෝටේප් ඇල්ලීම

(ix) එතිලීන් වායු ගත කිරීම

(x) තනුක ෆෝමලින් පෙගවූ කඩදාසි ඇතිරීම

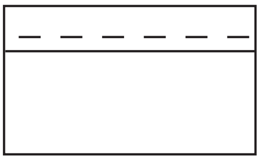
(ල. 2 x 10 = 20)

(02) (i) (අ) රෙදි නිෂ්පාදනයේ දී, ගබඩා කිරීමේදී හා ප්‍රවාහනයේදී රෙදි වලට සිදුවිය හැකි පොඩිවීම, පළල ඒකාකාරී නොවීම, දළ බවත් තිබීම, වියමන ඒකාකාරී නොවීම, මග හරවා ගැනීම පිණිස අනුගමනය කරන ක්‍රියාවලිවේ. (ල.1½)

(ආ) සේදීම, ස්ත්‍රික්ක කිරීම, විකර්ණය ඔස්සේ ඇඳීම (ල.1½)

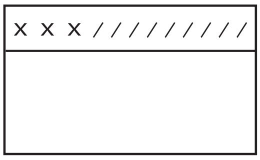
(ii) (අ) නූල් ඇඳීම -

මැසීම ආරම්භයේ දී ගැටයක් යොදා දකුණේ සිට වමට මැසීම කරනු ලබයි. පිස්මේන්තුවක් ගසා මැස්ම අවසන් කළ යුතුයි. (ල.02)



(ආ) වාටි මැස්ම -

දකුණේ සිට වමට මසනු ලබන මැහුම් ක්‍රමයකි. මැසීම ආරම්භයේ දී රෙදි දෙපොට ඉඳි කටුව තුළින් ගසා වාටිය ආරම්භක ස්ථානයෙන් ඉඳිකටුව මතු කරන්න. නූලේ කෙළවර 1cm පමණ රෙදි දෙපොට අතර සඟවා ඉඳිකටුව ඇල හැඩයට කුඩා මැස්මක් යොදා ගන්න. ආපසු මැස්ම තුනක් (කතිර ආකාරයෙන්) යොදා මැස්ම නිම කරන්න. (ල.02)



(iii)
- දුඹුරු කඩදාසියෙහි රේඛා දිගත් රේඛාවට සමාන්තරව ගැනීම.
- දුඹුරු කඩදාසියෙහි ඔපය සහිත පෘෂ්ඨය මත පතරොම නිර්මාණය කිරීම.
- පතරොම නිර්මාණයේදී වක්‍ර රේඛා නිදහස් අතින් ඇඳීම.
- මිමි ගැනීම, මිමි ගණනය කිරීම.
- ඍජු රේඛා සඳහා මිනුම් පටිය ඍජුව භාවිතා කිරීම.
- පතරොම නිර්මාණයේ දී මැහුම් වාසි තැබීම. (ල.03)

(03) (i) <u>ෂෝර්ට් ක්‍රස්ට් පේස්ට්‍රිය</u>

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :-

තිරිඟු පිටි 100g

මාගරින් 50g

ලුණු ස්වල්පයක්

බිත්තර කහමද ½

අයිස් වතුර මේස හැඳි 1½

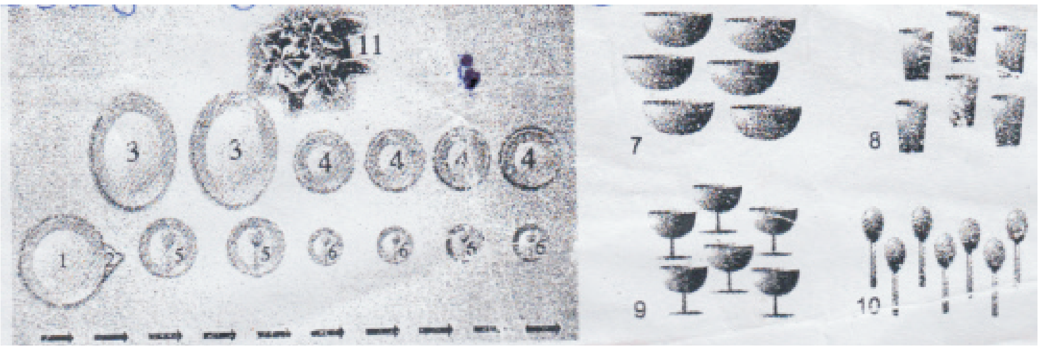
පිළිතුරු ඉතිරි කොටස

සාදන ක්‍රමය :-

1. හලාගත් පිටිවලට ලුණු කුඩු අවශ්‍ය පමණට එකතු කරන්න.
2. පිටි හා ලුණු මිශ්‍රණයට මාගරින් එකතු කර ඇඟිලි තුඩු වලින් මිශ්‍ර කරන්න. (බිස්කට් කුඩු වල ස්වභාවය එනතුරු)
3. පිටි මිශ්‍රණයට අයිත් වතුර හා බිත්තර කහ මදයද එකතු කරමින් අත් ගසන්න.
4. පිටි මිශ්‍රණය මෘදු වූ පසු විනාඩි 20 - 30 ක් වසා තබන්න.
5. පිටි ස්වල්පයක් තැවරූ ලෑල්ලක රෝලින් පින් එකක් ආධාරයෙන් තුනී කරගන්න.
6. අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට තුනී කර පැටිස්, රෝල්ස් වැනි කෑම සාදා ගත හැකිය. (ල.02)

(ii) ගැඹුරු තෙලේ පිසීම සංවහනය. (ල.03)

(iii) ස්වයං සේවා ක්‍රමය (නම් කිරීමට ලකුණු 01) (ල.04)



1. ආහාර ගන්නා පිඟන්
2. අත පිස්නය
3. ප්‍රධාන ආහාර දීසි
4. ව්‍යංජන දීසි
5. ප්‍රධාන ආහාර දීසිය සඳහා හැඳි සහිත භාග දීසි
6. ව්‍යංජන සඳහා හැඳි සහිත භාග දීසි
7. අත සෝදන කෝප්ප
8. වතුර වීදුරු
9. අතුරුපස සහිත බඳුන්
10. අතුරුපස හැඳි

(04) (i) සිසු පිළිතුරු අනුව (සැ.යු.:- කැල්සියම් අඩංගු ආහාර වැඩිපුර අඩංගු වීම වැදගත් වේ.) (ල.03)

(ii)
- සිරුරේ බර වැඩිවීම හේතුවෙන් ස්ථූලතාවය ඇතිවේ.
- හෘද රෝග වලට නැඹුරුවීමේ ප්‍රවනතාවය ඇතිවේ.
- ක්ලෝස්ටරෝල් ප්‍රමාණය වැඩිවේ.
- ජීර්ණ අපහසු වන ග්‍රැස්ට්‍රයිටිස් ඇතිවේ. (ල.03)

(iii) (අ) පළතුරු සලාදය :-
- නොතැලුණු ඉදුණු පළතුරු තෝරා ගැනීම.
- පිළිගැන්වීමට ආසන්නයේ පිළියෙල කිරීම.
- කහට පිපෙන පළතුරු අවසානයේ කැපීම, දෙහි යුෂ මිශ්‍ර කිරීම.
- අනවශ්‍ය ලෙස කලවම් නොකිරීම.
- පිළියෙල කිරීමේදී සුදුසු මෙවලම් උපකරණ භාවිතය. (ල.02)

(ආ) මුකුණුවැන්න මැල්ලුම :-
- පිරිසිදුකර හොඳින් සේදීම.
- වතුර බේරීමට හැරීම.
- අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට කපා ගැනීම.
- මද උෂ්ණත්වයේ පිස ගැනීම.
- ලිපෙන් බා තිවුනු පසු දෙහි යුෂ මිශ්‍ර කිරීම. (ල.02)

(05) (i) (අ) ආහාරයට ආවේනික වූ පැහැය, රසය, වයනය, සගන්ධය, සුවඳ ආදී භෞතික ලක්ෂණයන් වෙනස් වීමට භාජනය වූ පරිභෝජනයට සුදුසු ආහාරයකි. (ල.01)

(ආ) තැලීම, පොඩිවීම, සීරීම, කැපීම (ල.½×4=02)

(ii) (අ) වැඩි තාපයක් යෙදීම :- ජෑම්, චට්නි, කෝඩියල්, පැස්චරීකෘත කිරි, කල්කිරි (ල.02)

පිළිතුරු ඉතිරි කොටස

(ආ) පරිරක්ෂණ කාරක යෙදීම :- කරවල, අච්චාරු, ලුණු දෙහි, කෝඩියල්, ජෑම්, චට්නි, දෝසි (ල.02)

(iii) අඹ චට්නි සෑදීම :-

පැසුණු පළතුරු තේරීම සේදීම පොත්ත ඉවත් කර කැබලි කිරීම සීනි, විනාකිරි, ලුණු එයට මිශ්‍ර කිරීම මඳ ගින්නේ හැඳිගාමින් පිසීම උකුවන තෙක් හැඳිගෑම විනාකිරෙන් අඹරාගත්, සුදු ළූණු, අමු ඉඟුරු, කුරුලු පොතු, මිරිස් කුඩු, කුළුබඩු එකතු කිරීම හොඳින් මිශ්‍ර කිරීම පදමට ආ පසු උඳුනෙන් ඉවතට ගැනීම ඇසුරීම් කිරීම (ල.04)

(06) (i)
1. පවුලේ සාමාජිකයින් අතර ගෞරවය, ඉවසීම හා සහයෝගය.
2. නිවසේ භෞතික සංවිධානයේ ක්‍රමවත් බව.
3. නිවසේ අභ්‍යන්තර හා බාහිර අලංකාරය ප්‍රසන්න වීම.
4. යුතුකම් හා වගකීම් නොපිරිහෙලා ඉටුකිරීම තුළින් පවුලේ සාමාජිකයින් අතර අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතාව ගොඩනැගීම. (ල.03)

(ii)
1. කාමරයෙන් ඉටුවන කාර්ය අනුව ගෘහ භාණ්ඩ තෝරාගැනීම.
2. ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය ලැබීමට බාධා නොවන පරිදි ගෘහ භාණ්ඩ ස්ථානගත කිරීම.
3. බිත්ති වල හේත්තු නොවන ලෙස ස්ථාන ගතකිරීම.
4. විශාල ගෘහ භාණ්ඩ පළමුව ස්ථානගත කළ යුතුය.
5. නිතර භාවිතා වන ගෘහභාණ්ඩ පළමුව ස්ථානගත කළයුතුය.
6. නිතර භාවිතා වන ගෘහභාණ්ඩ කියවීම් මේස, ජනේල අසල තැන්පත් කළ යුතුය. (ල.03)

(iii) ඉතාම ලා කොළ පැහැයේ සිට තද කොළ පැහැය දක්වා අදාළ නිදන කාමරයේ බිත්ති, සිවිලිම, දොර ජනේල තිර රෙදි ඇඳ ඇතිරිලි, කොට්ට උර, පාපිස්නා ආදිය සඳහා වර්ණ යොදා ගන්නා ආකාරය විස්තර විය යුතුයි. (ල.04)

(07) (i)
- ගොත ගැසීම
- ඇඳ තෙමීම
- කෝපාවේගය
- ඇඟිලි ඉරීම
- ප්‍රතිශේධනය

(ල.03)

(ii)
- යහපත් :- ආදරය, සෙනෙහස, සතුට, ප්‍රීතිය
- අයහපත් :- බිය, කනස්සල්ල, ඊර්ෂ්‍යාව, තරහා (ල.1½ × 2 = 03)

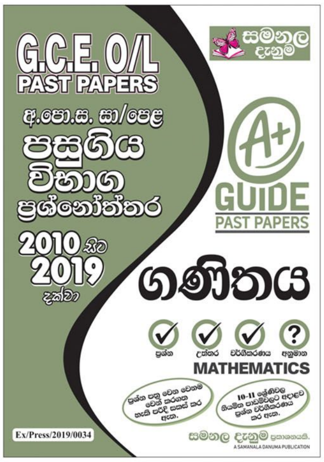
(iii)
- කායික හා චාලක වර්ධනය :- හුළං පුරවන ලද ක්‍රීඩා භාණ්ඩ
- භාෂා වර්ධනය :- විවිධ ශබ්ද නිකුත් කරන ක්‍රීඩා භාණ්ඩ
- වර්ණ කෙරෙහි සංවේදිතාව වැඩිවීම :- විවිධ පාට සහිත ක්‍රීඩා භාණ්ඩ (ල.04)

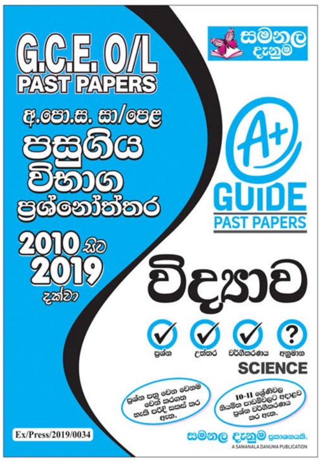
අපොස සා/පෙළ පසුගිය විභාග ප්‍රශ්නෝත්තර වට්ටම් සහිතව ගෙදරටම ගෙන්වාගැනීමට

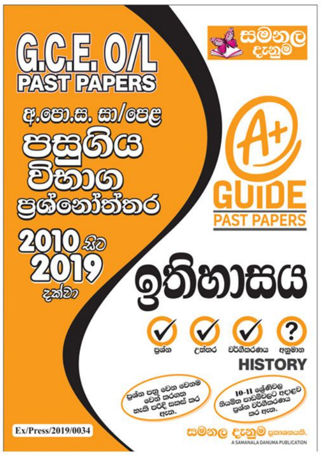
www.lol.lk
Learn Ordinary Level

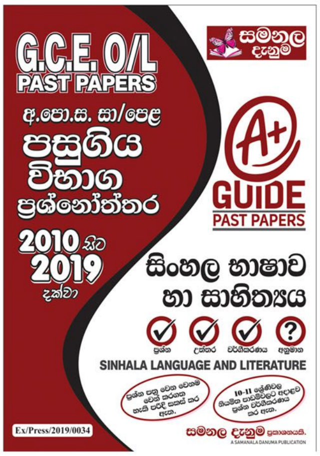
LOL.lk online Book Store

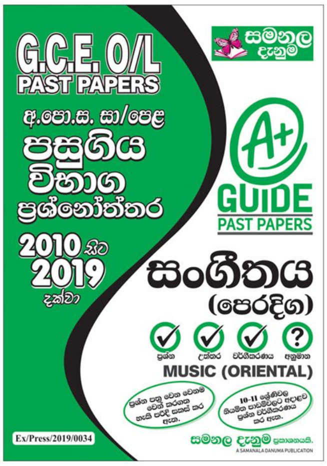
අමතන්න - 071 777 4440/0756999990/071 8540371

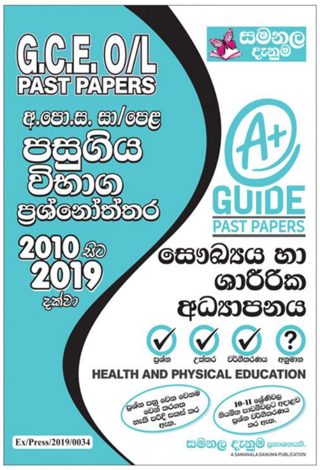


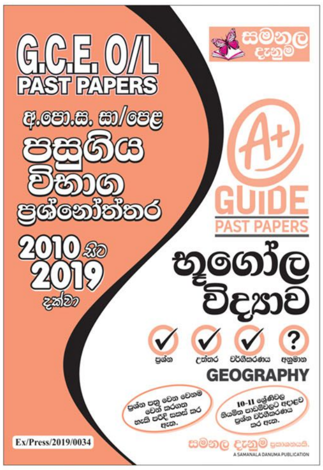


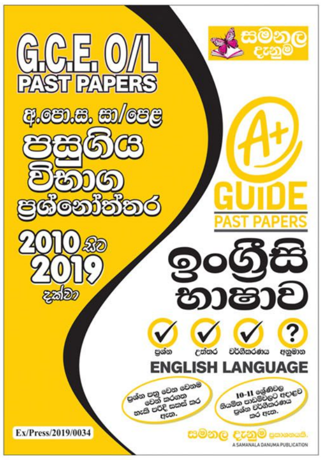


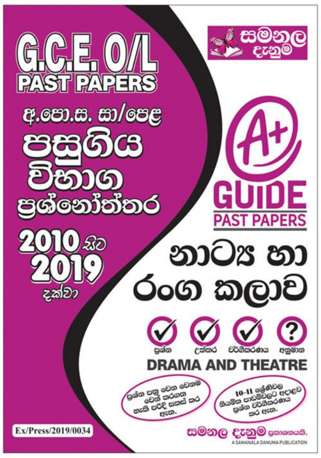


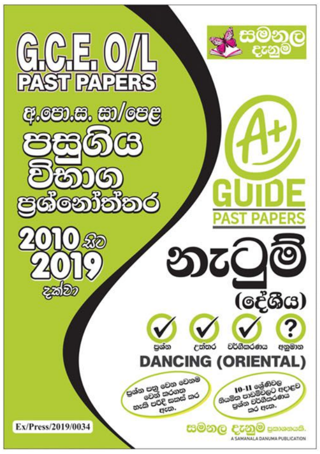


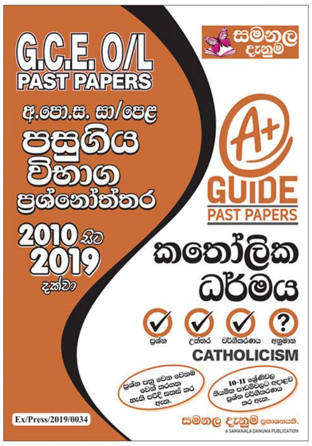


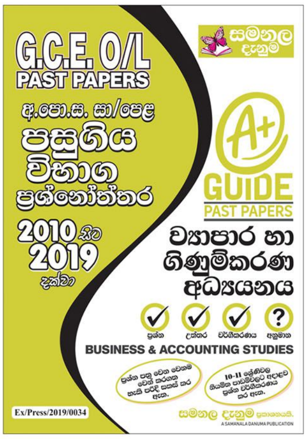


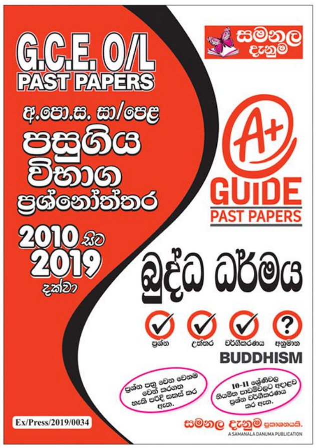


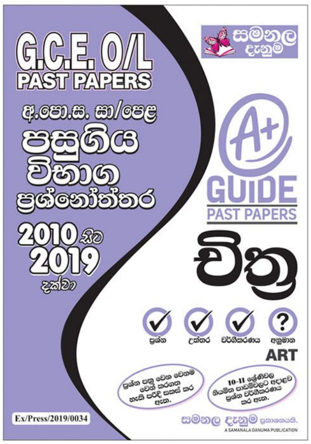










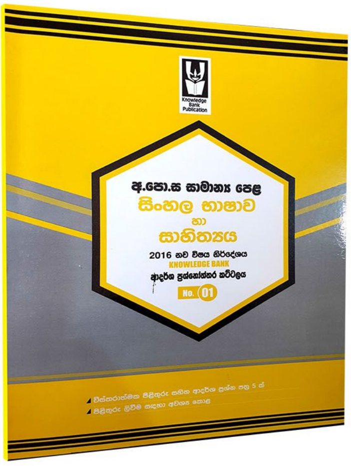


LOL.lk
online Book Store

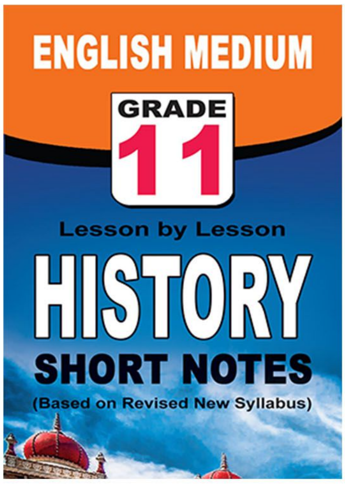
071 777 4440/0756999990/071 8540371

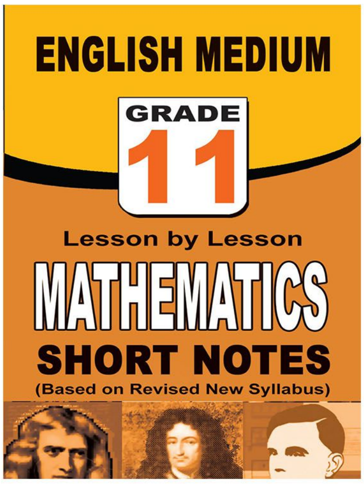
පළාත් ප්‍රශ්න පත්‍ර සහ පිළිතුරු පත්‍ර පොත්

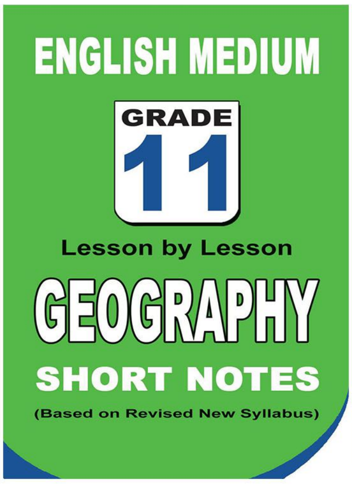
ආදර්ශ ප්‍රශ්න පත්‍ර සහ පිළිතුරු පත්‍ර පොත්

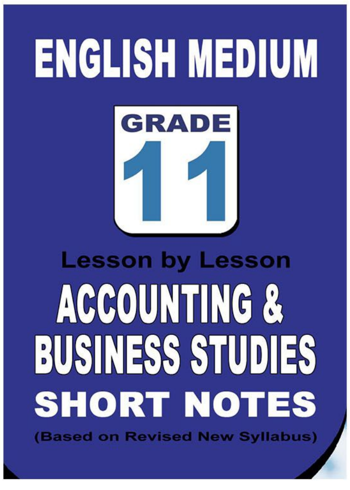


කෙටි සටහන් පොත්









වට්ටම් සහිතව ගෙදරටම ගෙන්වාගැනීමට

www.lol.lk

Learn Ordinary Level

අමතන්න - 071 777 4440/0756999990/071 8540371

PAST PAPERS
WIKI

ප්‍රශ්නපත්‍ර පොත් ගෙදරටම ගෙන්ව ගන්න ඔන්ලයින් ඕඩර් කරන්න

WWW.LOL.LK
වෙත යන්න

BUY NOW

Secure Payments By PayPal
NO PAYPAL ACCOUNT NEEDED!

ONLINE BOOK STORE

An evening of fun for young readers