

BH B180 ගෞන්තුය ව්‍යාපෘති - ගෙහු ආරම්භක වද්‍යාල II ACADEMIC COMPONENT - HOME ECONOMICS II

2020-08-31

පැය 1300 - පැය 1600

କୁଳ୍ପ - ଅନ୍ଧା ରହଣି

ପ୍ରୋଟେକ୍ଷନ୍:-

- I කොටසේ පුද්න සියලුම ම මෙම පත්‍රයේ ම පිළිතුරු සපයන්න.
 - II කොටසෙන් පුද්න තහරකව පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.
 - I කොටසේ පිළිතුරු පත්‍රය II කොටසේ පිළිතුරු පත්‍රයට අමුණන්න.
 - II කොටසේ සෑම පිළිතුරක් ම නව පිටුවකින් අරඹන්න.
 - අන් අකුරු පැහැදිලි ව ලියන්න.

○ നിര അംകയും :-

I කොටස

- (iii) ආහාර දුම්බුරු පැහැවීමට හේතුවකි,
1. දුම්බුරු පැහැ ගන්වන සංයෝග
 2. මූලුවීම
 3. ජලවීව්ලේදානය
 4. මෙලාබි ප්‍රතික්‍රියාව (.....)
- (iv) පහත ප්‍රකාශ අතරින් සාවදා ප්‍රකාශය කුමක් ද?
1. සේයා බෝඩ්වල 40%ක් පමණ ප්‍රෝටීන අඩංගු ය
 2. සහල්වල 6%ක් පමණ ප්‍රෝටීන අඩංගු ය
 3. සාමාන්‍යායෙන් මේනිසාට ලැබිය යුතු ගක්තිය 100% ක් ම මෙදයෙන් ලැබේ
 4. මෙදය වැඩිපුර ම ගක්තිය ලබා දෙන පෝෂ්‍ය පදාර්ථය සි (.....)
- (v) පිෂ්ටය අඩංගු ආහාර පිසීමේ දී ඇතිවන විපර්යාසය වන්නේ,
1. කුරමල් ඇතිවීම සි
 2. ජේල් ඇතිවීම සි
 3. බෙක්ට්‍රේන් ඇතිවීම සි
 4. ආහාරය බිඳුවීම සි (.....)
- (vi) ඇමයිනේ අම්ල දෙයකට වැඩි සාඛාවක් එකතුවීමෙන් සැදෙන්නේ,
1. ප්‍රෝටීන සි
 2. පොලි පෙප්ටියිඩ් සි
 3. බිඩි පෙප්ටියිඩ් සි
 4. ඔලිගා පෙප්ටියිඩ් සි (.....)
- (vii) පරිජ්‍ය වර්ග පිසීමට පෙර පෙයවීමට හේතුව කුමක් ද?
1. මෙලෙක්වීමට සැලැස්වීම
 2. ප්‍රමාණයේ වෙනසක් ඇති කිරීම
 3. විෂදුවා ඉවත් කිරීම
 4. පිසීම පහසු කරවීම (.....)
- (viii) ගර්හනී සමයේ මවට දිනකට අවශ්‍ය වන කැල්සියම් ප්‍රමාණය වන්නේ,
1. 100 mg ය
 2. 200 mg ය
 3. 400 mg ය
 4. 800 mg ය (.....)
- (ix) එන්සයීම ප්‍රතික්‍රියා හේතුවෙන් ආහාරවල වර්ණ විපර්යාස ඇතිවීමට ප්‍රධාන වගයෙන් හේතු වන්නේ,
1. ඇමයිනේ අම්ල තාප වියෝජනය සි
 2. පිනොල් ඔක්සිකරණය වීම සි
 3. වර්ණක වියෝජනය සි
 4. කයිරෝසින් ප්‍රතික්‍රියාව සි (.....)
- (x) පහත සඳහන් සංයෝග අතරින් රස ප්‍රවර්ධකයක් වන්නේ කුමක් ද?
1. රයිබෝප්ලොවින්
 2. ඇස්කොබික් අම්ලය
 3. මොනොසෝඩියම් ග්ලුටමේටි
 4. ලෙසිනින් (.....)
- (xi) ක්ෂේපුන්තුයේ ඇති පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හා ජලය රැඹිරයට මූෂුවීමේ ක්‍රියාව වන්නේ කුමක් ද?
1. ජීරණය
 2. පරිවෘත්තිය
 3. අවශ්‍යාත්මකය
 4. කායික ක්‍රියා (.....)
- (xii) ආහාර පිළියෙළ කිරීමේ දී පිටි මෝලියට සිනි එකතු කිරීමේ අරමුණක් තොවන්නේ කුමක් ද?
1. ආහාරයට පැණිරස එකතු කිරීම
 2. වායු මූඩුල් හට ගැනීම
 3. ඇල්කොහොල් ඇතිවීම
 4. කාබන්බයොක්සයිඩ් ඇතිවීම (.....)

අ.පි.බ.

- (xiii) ගේරයේ ඇති ග්ලකෝස්, ග්ලයිකෝජන් බවට පන් කිරීම වැදගත් වන්නේ,
 1. තෙතරාක්සීන් ය 2. එරිනොග්නින් ය
 3. ඉන්සියුලින් ය 4. ග්ලකගන් ය (.....)

(xiv) පිටම්න් පිළිබඳ අයකා ප්‍රකාශය කුමක් ද?
 1. පරිවහන්තිය ක්‍රියා යාමනය කරයි
 2. ගේර සෞඛ්‍ය හා ප්‍රජනනය පවත්වා ගතියි
 3. ගේරයේ සාමාන්‍ය වර්ධනයට සැංසු ව දායක වේ
 4. මේදයේ සහ ජලයෙහි දිය වන නිසා විෂ නොවේ (.....)

(xv) ඔස්ට්‍රීයේ මැලේසියා රෝග සමනය කිරීම සඳහා වඩාත් සුදුසු ද්‍රව්‍යයක් වන්නේ,
 1. මස් ය 2. කොඩිල්ටර්සිල් ය
 3. එලුවල් ය 4. බිත්කර ය (.....)

(xvi) උස 160 cm වූ ද බර 64 kg වූ ද පුද්ගලයකුගේ ගේර ස්කන්ඩ දර්ශකය කියද?
 1. 18 2. 20 3. 25 4. 30 (.....)

(xvii) ආහාර ජීරණයෙන් පසු ඉතිරි වන ද්‍රව්‍ය මල ලෙස සිරුරෙන් පිට වේ. මල ද්‍රව්‍යයෙහි වැඩිපුර ම අඩංගු වන්නේ,
 1. එතුළුය ද්‍රව්‍ය සි 2. ජීරණය නොවූ පටක කන්තු සි
 3. බැක්ටීරියා සි 4. ජලය සි (.....)

(xviii) පෝෂණ තක්ත්වය තීරණය කිරීමේ ප්‍රධාන කුමයක් වන්නේ,
 1. බර හා උස මැනීම සි
 2. වෙළදාවරයා පරීක්ෂණ කර තීරණය කිරීම සි
 3. දෙනික ආහාර වට්ටෝරුව පිරික්සීම සි
 4. කායික පරීක්ෂණය සි (.....)

(xix) ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටුලු අවම වීමට එක් හේතුවකි,
 1. ජනගහනය අඩු වෙමින් පැවතීම
 2. සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රවර්ධනය
 3. පෝෂණය පිළිබඳ මතා දැනුවත් බව
 4. පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා දීමේ වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක වීම (.....)

(xx) ග්‍රාමීය ආහාර පිසීමේ කුම පිළිබඳ යලි සැලකිලිමත් වීමට හේතුවක් වන්නේ,
 1. රටේ පවතින දියුනාව සි
 2. වෙළුද ප්‍රවාරණය සි
 3. ඒවායෙහි සරල බව සි
 4. සෞඛ්‍ය කෙරෙහි ඇති සැලකිලිමත් බව සි (.....)

(ලකුණු 02 x 20 = ලකුණු 40)



අධ්‍යාපනවේද (විශේෂ) උපාධිය (2017 - 2021)
කොටස I - 2020 (පෙරහුර පරීක්ෂණය)
BH B180 හාස්ත්‍රීය විෂයය - ගෙහු ආර්ථික විද්‍යාව II
II කොටස

- ප්‍රශ්න හතරකට පමණක් පිළිබුරු සපයන්න.

02. (i) පෝෂණය යනු කුමක් ද? (ලකුණු 03)

(ii) සමාජයේ පවතින පෝෂණ තත්ත්වය තීරණය කරන කුමය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05)

(iii) පෝෂණ ගැටුලු තීරාකරණය කර ගත හැකි ආහාරය විස්තර කරන්න. (ලකුණු 07)

03. (i) “ආහාරය ඔග්ධ ය.” මෙම ප්‍රකාශය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)

(ii) පෝෂණය හා සෞඛ්‍ය අතර සම්බන්ධතාව විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05)

(iii) වර්ධන අවධි අනුව අපගේ පෝෂණ කුම හා ආහාර ප්‍රමාණ වෙනස් වේ. විග්‍රහ කරන්න. (ලකුණු 07)

04. අප ආහාරයට ගත්තා පහත සඳහන් ආහාර ද්‍රව්‍යවල ජීරණ ක්‍රියාවලිය විස්තර කරන්න.

(i) කිරි හා කිරි ආස්ථික තිශ්පාදන (ලකුණු 05)

(ii) පළකුරු හා එලුවල් (ලකුණු 05)

(iii) බාහා

05. පහත සඳහන් අමුදව්‍යවල්න් සකස් කර ගත්තා විවිධ ආහාර වර්ග විස්තර කරන්න.

(i) කිරි (ලකුණු 05)

(ii) කුකුල් මස් (ලකුණු 05)

(iii) පරිප්පූ (ලකුණු 05)

අ.ප.ර.

06. පැණි රසැති ආහාර ද්‍රව්‍ය නිෂ්පාදනය කරන ආයතනවල සාම්පූර්ණ වන පහත සඳහන් ද්‍රව්‍යවල කාර්යයන් විස්තර කරන්න.
- (i) එන්සයීම (ලකුණු 05)
 - (ii) pH යමක (ලකුණු 05)
 - (iii) සීනි (ලකුණු 05)
07. (i) “ආහාරයේ ගුණාත්මක හාටය” අර්ථ දක්වන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) ආහාරයේ ගුණාත්මක හාටය දියුණු කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05)
- (iii) පිසීමේ කුම විස්තර කරන්න. (ලකුණු 07)



அறிவுறுத்தல்கள்

- பகுதி I இன் எல்லா வினாக்களுக்கும் இத்தாளிலேயே விடையளிக்குக.
 - பகுதி II இன் நான்கு வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக.
 - பகுதி I இன் விடைத்தானை பகுதி II இன் விடைத்தான்டன் இணைக்குக.
 - பகுதி II இன் ஒவ்வொரு வினாவுக்குமான விடையைப் புதியதொரு பக்கத்தில் தொடங்கி எழுதுக.
 - தெளிவான கையெழுத்தில் எழுதுக.

சுட்டிலக்கம்

പക്കാ - I

- எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை தருக.
 - மிகச்சரியான விடையின் இலக்கக்கைக் காப்பட்டுள்ள இடைவெளியில் எழுகுக.

01. i. மாணவன் வருவங் கூறிய சில கூற்றுக்கள் கீழே காப்பட்டுள்ளன.

- A. கொழுப்பு அடங்கிய உணவுகள் நீரில் கரையக் கூடியவை.
 - B. கொழுப்பு அடங்கியுள்ள உணவுகள் குளோரோபோமில் கரையும் தன்மை கொண்டவை.
 - C. கொழுப்பு உணவுகள் இரசாயனப் பதார்த்தங்களில் கரையமாட்டா.

இக்கூற்றுக்களில் தவறானவை மாத்திரம் அடங்கியுள்ள கேர்வு எது?

1. A, C 2. A, B 3. B, C 4) A, B, C

(.....)

iii. பின்வரும் கொழுப்புமிலங்களை கடையாக காப்பன் எண்ணிக்கையைக் கொண்டது எது?

1. $\text{CH}_3(\text{CH}_2)4\text{COOH}$ 2. $\text{CH}_3(\text{CH}_2)6\text{COOH}$
 3. $\text{CH}_3(\text{CH}_2)2\text{COOH}$ 4. $\text{CH}_3(\text{CH}_2)3\text{CH} = \text{CH}(\text{CH}_2)7\text{COOH}$

(..., ..., ...)

- iii. உணவு கபிலநிறமாவதற்கான ஒரு காரணம் பின்வருவனவற்றுள் எது?
1. கபிலநிறத்தை உருவாக்கும் சேர்வைகள்
 2. பாண்டலடைதல்
 3. நீர்ப்பகுப்பு
 4. மெலாட் தாக்கம்
- (.....)
- iv. பின்வரும் கூற்றுக்களில் பிழையானது எது?
1. சோயா அவரையில் ஏற்தாழ 40% புரதம் அடங்கியுள்ளது.
 2. அரிசியில் ஏற்தாழ 6% புரதம் அடங்கியுள்ளது.
 3. பொதுவாக மனிதனுக்குக் கிடைக்க வேண்டிய சக்தி 100% கொழுப்பிலிருந்தே கிடைக்கின்றது.
 4. அதிக அளவு சக்தியைத் தரும் ஒரு போசணைக்கூறு கொழுப்பு ஆகும்.
- (.....)
- v. மாப்பொருள் அடங்கிய உணவைச் சமைக்கும் போது ஏற்படும் மாற்றத்தை குறிக்கும் செயற்பாடு யாது?
1. கரமல் உருவாதல்
 2. ஜெல் உருவாதல்
 3. தெத்திரின் உருவாதல்
 4. உணவுப்பொருள் சிதைவடைதல்
- (.....)
- vi. பத்துக்கு மேற்பட்ட அமினோ அமிலங்கள் சேர்வதால் உருவாகும் பொருள் யாது?
1. புரதம்
 2. பொலிபெத்தைத்டு
 3. டைபெத்தைத்டு
 4. ஓலிகோபெத்தைத்டு
- (.....)
- vii. பருப்பு வகைகளைச் சமைக்கமுன் ஊறவைப்பதன் நோக்கம் யாது?
1. மென்மையடையச் செய்தல்
 2. பருமனில் மாற்றம் ஏற்படுத்தல்
 3. நச்சுப்பொருள்களை நீக்குதல்
 4. சமைத்தலை இலகுவாக்குதல்
- (.....)
- viii. கர்ப்பினிக் காலத்தில் தாய்க்கு நாளோன்றுக்குத் தேவைப்படும் கல்சியத்தின் அளவு யாது?
1. 100 mg
 - 2) 200 mg
 - 3) 400 mg
 - 4) 800 mg
- (.....)
- ix. நொதியத் தாக்கத்தினால் உணவு நிறமாற்றமடைய முக்கிய காரணம் யாது?
1. அமினோ அமில வெப்பப்பிரிகை
 2. பீனோல் ஓட்சியேற்றமடைதல்
 3. நிறப்பொருள்கள் பிரிகையடைதல்
 4. தைரொசின் தாக்கம்
- (.....)
- x. பின்வரும் சேர்வைகளுள் சுவை மேம்படுத்திச் சேர்வை எது?
1. இரைபோபிளோவின்
 2. அசுக்கோபிக் அமிலம்
 3. மொனோசோடியம் குளுட்டமேற்று
 4. லெசித்தீன்
- (.....)
- xi. சிறுகுடலில் உள்ள போசணைப் பதார்த்தங்களும் நீரும் குருதியுடன் கலக்கும் செயற்பாடு யாது?
1. சமிபாடு
 2. அனுசேபம்
 3. அகத்துறிஞ்சல்
 4. உடலியல் செயற்பாடு
- (.....)

xii. உணவு தயாரிக்கும்போது மாப்பசைக்கு சீனி சேர்ப்பதன் நோக்கம் அல்லாதது யாது?

1. உணவுக்கு இனிப்பூட்டல்
2. வாயுக் குழிழ்கள் உருவாகச் செய்தல்
3. அற்ககோல் உருவாகச் செய்தல்
4. காபனீரோட்சைட் உருவாகச் செய்தல்

(.....)

xiii. உடலில் உள்ள குஞக்கோசை கிளைக்கோசனாக மாற்றுவதற்கு அவசியமானது யாது?

1. தைரொக்சின்
2. எபினெப்ரின்
3. இங்கலின்
4. குஞக்ககன்

(.....)

xiv. விற்றமின் தொடர்பான தவறான கூற்று எது?

1. அவை அனுசேபத்தை சீராக்கும்
2. அவை ஆரோக்கியத்தையும் இனப்பெருக்கத்தையும் பேணும்.
3. அவை விலங்கு உடலின் சாதாரண வளர்ச்சியில் நேரடியாகப் பங்கு கொள்ளும்.
4. அவை கொழுப்பில் அல்லது நீரில் கரைவதனால் நஞ்சாவதில்லை.

(.....)

xv. ஓஸ்ரியோ - மலேசியா நோயைத் தணிப்பதற்குப் மிகப் பொருத்தமான ஒரு பொருள் பின்வருவனவற்றுள் எது?

1. இறைச்சி
2. கொட் ஈரல் எண்ணேய்
3. மரக்கறிகள்
4. முட்டை

(.....)

xvi. 160 cm உயரமும் 64 kg நிறையும் கொண்ட ஒருவரது உடல் திணிவுச் சுட்டி யாது?

1. 18
2. 20
3. 25
4. 30

(.....)

xvii. சமிபாட்டைந்த உணவு மலம் ஆக வெளியேற்றப்படுகின்றது. மலத்தின் கூறுகளுள் அதிக அளவில் காணப்படுவது யாது?

1. சேதனப் பொருட்கள்
2. சமிபாடு அடையாத தாவர நார்கள்
3. பற்றீரியாக்கள்
4. நீர்

(.....)

xviii. போசாக்கு நிலையைத் தீர்மானிக்கும் பிரதான முறைகளுள் ஒன்று பின்வருவன வற்றுள் எது?

1. நிறை, உயரம் அளவிடல் மூலம் தீர்மானித்தல்.
2. வைத்தியரின் பரிசோதனை மூலம் தீர்மானித்தல்.
3. நாளாந்த உணவுப் பட்டியலைப் பரிசீலித்தல்.
4. உடலியல் சோதனை நடத்துதல்.

(.....)

xix. இலங்கையில் போசணைக் குறைபாடுகள் மிகக் குறைந்தளவில் காணப்படுவதற் கான ஒரு காரணம் பின்வருவனவற்றுள் எது?

1. சனத்தொகை வீழ்ச்சியடைந்து செல்லல்
2. சுகாதாரரேவை மேம்பாடுகள்
3. போசணை பற்றிய சிறந்த விழிப்புணர்வு
4. சத்துணவு வழங்கும் திட்டங்கள் நடைமுறையில் உள்ளமை

(.....)

- xx. கிராமிய சமையல் முறைகள் மீண்டும் எழுச்சி பெறுவதற்கான காரணங்களில் ஒன்று பின்வருவனவற்றுள் எது?
1. நாட்டில் காணப்படும் வறுமை.
 2. வணிக விளாம்பரங்கள்.
 3. அவை இலகுவான சமையல் முறைகளாக இருத்தல்.
 4. மக்கள் ஆரோக்கியத்தின் மீது கவனஞ் செலுத்துகின்றமை.

(.....)

(02 புள்ளி x 20 = 40 புள்ளி)

CONFIDENTIAL



கல்விமாணி (விசேட) பட்டம் (2017 – 2021) பகுதி I – 2020 (மாதிரிப் பரித்துச்

BH B180 - கல்விசார் பாடம் - மனைப்பொருளியல் II

பகுதி II

- நான்கு வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக.

02. (i) போசாக்கு நிலை என்றால் என்ன? (03 புள்ளிகள்)
(ii) சமுகத்தில் நிலவும் போசாக்கு நிலையைத் தீர்மானிக்கும் முறையை முன்வைக்குக. (05 புள்ளிகள்)
(iii)போசாக்குப் பிரச்சினைகளை எவ்வாறு தீர்க்கலாம் என விவரிக்குக. (07 புள்ளிகள்)

03. (i) “உணவே மருந்து” எனும் கூற்றினைத் தெளிவுபடுத்துக. (03 புள்ளிகள்)
(ii) ஆரோக்கியத்துக்கும் போசனைக்குமிடையே உள்ள தொடர்பினை விளக்குக. (05 புள்ளிகள்)
(iii)வளர்ச்சிப் பருவ நிலைகளுக்கேற்ப எமது போசனை முறைகளும் உணவின் அளவுகளும் மாறுபடுகின்றன. பகுத்தாய்க. (07 புள்ளிகள்)

04. நாம் உள்ளூக்கும் பின்வரும் போசனைப் பொருட்களின் சமிபாட்டுச் செயன்முறையை விளக்குக.
(i) பாலும் பால் உற்பத்திப் பொருட்களும் (05 புள்ளிகள்)
(ii) பழங்களும் காய்கறிகளும் (05 புள்ளிகள்)
(iii)தானியங்கள் (05 புள்ளிகள்)

05. பின்வரும் உணவுப் பொருட்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் வேறுபட்ட உணவு வகைகளை விபரிக்க.
(i) பால் (05 புள்ளிகள்)
(ii) கோழி இறைச்சி (05 புள்ளிகள்)
(iii)பருப்பு (05 புள்ளிகள்)

06. இனிப்புப் பொருட்கள் தயாரிக்கும் நிறுவனங்களில் பயன்படுத்தப்படும் பின்வரும் பொருட்களின் தொழிற்பாடுகளை விளக்குக.
(i) நொதியங்கள் (05 புள்ளிகள்)
(ii) pH சீராக்கிகள் (05 புள்ளிகள்)
(iii)சீனி (05 புள்ளிகள்)

07. (i) “உணவின் தரம்” என்பதை வரைவிலக்கணப்படுத்துக. (03 புள்ளிகள்)
(ii) உணவின் தரத்தினை மேம்படுத்த மேற்கொள்ளப்படும் நடவடிக்கைகளை விளக்குக. (05 புள்ளிகள்)
(iii)சமைக்கும் முறைகளை விபரிக்க. (07 புள்ளிகள்)

* * * * *