

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
தேசிய கல்வி நிறுவகம்
பரீட்சைகள் துறை
NATIONAL INSTITUTE OF EDUCATION
DEPARTMENT OF EXAMINATIONS
අධ්‍යාපනවේදී (විශේෂ) උපාධිය (2017 - 2021)
කොටස I - 2020 (පෙරහුරු පරීක්ෂණය)


BH B180 **ශාස්ත්‍රීය විෂයය - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II**
ACADEMIC COMPONENT - HOME ECONOMICS II

20200831 **පැය 1300 - පැය 1600** **කාලය - පැය තුනයි.**

උපදෙස්:-

- I කොටසේ ප්‍රශ්න සියල්ලට ම මෙම පත්‍රයේ ම පිළිතුරු සපයන්න.
- II කොටසෙන් ප්‍රශ්න **හතරකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.
- I කොටසේ පිළිතුරු පත්‍රය II කොටසේ පිළිතුරු පත්‍රයට අමුණන්න.
- II කොටසේ සෑම පිළිතුරක් ම නව පිටුවකින් අරඹන්න.
- අත් අකුරු පැහැදිලි ව ලියන්න.

○**භාග අංකය:-**

I කොටස

- සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
 - වඩාත් ම නිවැරදි පිළිතුරෙහි අංකය හිස්තැනෙහි ලියන්න.
01. (i) ශිෂ්‍යයෙක් දැක් වූ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
- A – මේද අඩංගු ආහාර ජලයේ දිය වේ. B – මේද බහුල ආහාර ක්ලෝරෝෆෝම්හි දිය වේ.
 C – මේද අඩංගු ආහාර රසායන ද්‍රව්‍යවල දිය නො වේ.
- සාවද්‍ය** ප්‍රකාශ පමණක් අඩංගු වරණය වන්නේ,
- | | |
|-----------------|---|
| 1. A හා C ය | 2. A හා B ය |
| 3. B හා C ය | 4. A, B හා C ය (.....) |
- (ii) පහත සඳහන් අම්ල අතරින් අඩු ම කාබන් සංඛ්‍යාවක් සහිත මේද අම්ලය කුමක් ද?
- | | |
|---|---|
| 1. CH ₃ (CH ₂) 4COOH | 2. CH ₃ (CH ₂) 6COOH |
| 3. CH ₃ (CH ₂) 2COOH | 4. CH ₃ (CH ₂) 3CH = CH(CH ₂) 7COOH (.....) |
- අ.පී.බ.

- (iii) ආහාර දුඹුරු පැහැවීමට හේතුවකි,
 1. දුඹුරු පැහැ ගන්වන සංයෝග 2. මුඩුවීම
 3. ජලවිච්ඡේදනය 4. මෙලාඩ් ප්‍රතික්‍රියාව (.....)
- (iv) පහත ප්‍රකාශ අතරින් **සාවද්‍ය** ප්‍රකාශය කුමක් ද?
 1. සෝයා බෝංචිවල 40%ක් පමණ ප්‍රෝටීන අඩංගු ය
 2. සහල්වල 6%ක් පමණ ප්‍රෝටීන අඩංගු ය
 3. සාමාන්‍යයෙන් මිනිසාට ලැබිය යුතු ශක්තිය 100% ක් ම මේදයෙන් ලැබේ
 4. මේදය වැඩිපුර ම ශක්තිය ලබා දෙන පෝෂ්‍ය පදාර්ථය යි (.....)
- (v) පිෂ්ටය අඩංගු ආහාර පිසීමේ දී ඇතිවන විපර්යාසය වන්නේ,
 1. කැරමල් ඇතිවීම යි 2. ජෙල් ඇතිවීම යි
 3. ඩෙක්ට්‍රින් ඇතිවීම යි 4. ආහාරය බිඳවැටීම යි (.....)
- (vi) ඇමයිනෝ අම්ල දහයකට වැඩි සංඛ්‍යාවක් එකතුවීමෙන් සෑදෙන්නේ,
 1. ප්‍රෝටීන යි 2. පොලි පෙප්ටයිඩය යි
 3. ඩයි පෙප්ටයිඩය යි 4. ඔලිගෝ පෙප්ටයිඩය යි (.....)
- (vii) පරිපූ වර්ග පිසීමට පෙර පෙහවීමට හේතුව කුමක් ද?
 1. මෙලෙක්වීමට සැලැස්වීම 2. ප්‍රමාණයේ වෙනසක් ඇති කිරීම
 3. විෂද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීම 4. පිසීම පහසු කරවීම (.....)
- (viii) ගර්භනී 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) එන්සයිම ප්‍රතික්‍රියා හේතුවෙන් ආහාරවල වර්ණ විපර්යාස ඇතිවීමට ප්‍රධාන වශයෙන් හේතු වන්නේ,
 1. ඇමයිනෝ අම්ල තාප වියෝජනය යි 2. පිනොල් ඔක්සිකරණය වීම යි
 3. වර්ණක වියෝජනය යි 4. තයිරොසින් ප්‍රතික්‍රියාව යි (.....)
- (x) පහත සඳහන් සංයෝග අතරින් රස ප්‍රවර්ධකයක් වන්නේ කුමක් ද?
 1. රයිබෝෆ්ලවින් 2. ඇස්කොබික් අම්ලය
 3. මොනොසෝඩියම් ග්ලුටමේට් 4. ලෙසිතීන් (.....)
- (xi) ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රයේ ඇති පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හා ජලය රුධිරයට මුසුවීමේ ක්‍රියාව වන්නේ කුමක් ද?
 1. ජීරණය 2. පරිවෘත්තිය
 3. අවශෝෂණය 4. කායික ක්‍රියා (.....)
- (xii) ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී පිටි මෝලියට සිති එකතු කිරීමේ අරමුණක් **නොවන්නේ** කුමක් ද?
 1. ආහාරයට පැණිරස එකතු කිරීම 2. වායු බුබුළු හට ගැනීම
 3. ඇල්කොහොල් ඇතිවීම 4. කාබන්ඩයොක්සයිඩ් ඇතිවීම (.....)

අ.පී.බ.

- (xiii) ශරීරයේ ඇති ග්ලූකෝස්, ග්ලයිකෝජන් බවට පත් කිරීම වැදගත් වන්නේ,
 1. නෙරොක්සින් ය 2. එෆිනෙෆරින් ය
 3. ඉන්සියුලින් ය 4. ග්ලූකගන් ය (.....)
- (xiv) විටමින් පිළිබඳ අසත්‍ය ප්‍රකාශය කුමක් ද?
 1. පරිවෘත්තීය ක්‍රියා යාමනය කරයි
 2. ශරීර සෞඛ්‍ය හා ප්‍රජනනය පවත්වා ගනියි
 3. ශරීරයේ සාමාන්‍ය වර්ධනයට සෘජු ව දායක වේ
 4. මේදයේ සහ ජලයෙහි දිය වන නිසා විෂ නොවේ (.....)
- (xv) ඔස්ටියෝ මැලේසියා රෝග සමනය කිරීම සඳහා වඩාත් සුදුසු ද්‍රව්‍යයක් වන්නේ,
 1. මස් ය 2. කොඩිලිවර්මයිල් ය
 3. එලවළු ය 4. බිත්තර ය (.....)
- (xvi) උස 160 cm වූ ද බර 64 kg වූ ද පුද්ගලයකුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය කීයද?
 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. ඓන්ද්‍රිය ද්‍රව්‍ය යි 2. ජීරණය නොවූ පටක තන්තු යි
 3. බැක්ටීරියා යි 4. ජලය යි (.....)
- (xviii) පෝෂණ තත්ත්වය තීරණය කිරීමේ ප්‍රධාන ක්‍රමයක් වන්නේ,
 1. බර හා උස මැනීම යි
 2. වෛද්‍යවරයා පරීක්ෂණ කර තීරණය කිරීම යි
 3. දෛනික ආහාර වට්ටෝරුව පිරික්සීම යි
 4. කායික පරීක්ෂණය යි (.....)
- (xix) ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු අවම වීමට එක් හේතුවකි,
 1. ජනගහනය අඩු වෙමින් පැවතීම
 2. සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රවර්ධනය
 3. පෝෂණය පිළිබඳ මනා දැනුවත් බව
 4. පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා දීමේ වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක වීම (.....)
- (xx) ග්‍රාමීය ආහාර පිසීමේ ක්‍රම පිළිබඳ යලි සැලකිලිමත් වීමට හේතුවක් වන්නේ,
 1. රටේ පවතින දරිද්‍රතාව යි
 2. වෙළෙඳ ප්‍රචාරණය යි
 3. ඒවායෙහි සරල බව යි
 4. සෞඛ්‍ය කෙරෙහි ඇති සැලකිලිමත් බව යි (.....)

(ලකුණු 02 x 20 = ලකුණු 40)

අ.පි.බ.

06. පැණි රසැති ආහාර ද්‍රව්‍ය නිෂ්පාදනය කරන ආයතනවල භාවිත වන පහත සඳහන් ද්‍රව්‍යවල කාර්යයන් විස්තර කරන්න.

- (i) එන්සයිම (ලකුණු 05)
- (ii) pH යාමක (ලකුණු 05)
- (iii) සීනි (ලකුණු 05)

07. (i) “ආහාරයේ ගුණාත්මක භාවය” අර්ථ දක්වන්න. (ලකුණු 03)

(ii) ආහාරයේ ගුණාත්මක භාවය දියුණු කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05)

(iii) පිසීමේ ක්‍රම විස්තර කරන්න. (ලකුණු 07)

CONFIDENTIAL

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 ஏறத்தாழ 40% புரதம் அடங்கியுள்ளது.
2. அரிசியில் ஏறத்தாழ 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. பொலிபெத்தைட்டு
3. டைபெத்தைட்டு
4. ஒலிகோபெத்தைட்டு

(.....)

vii. பருப்பு வகைகளைச் சமைக்கமுன் ஊறவைப்பதன் நோக்கம் யாது?

1. மென்மையடையச் செய்தல்
2. பருமனில் மாற்றம் ஏற்படுத்தல்
3. நச்சுப்பொருள்களை நீக்குதல்
4. சமைத்தலை இலகுவாக்குதல்

(.....)

viii. கர்ப்பிணிக் காலத்தில் தாய்க்கு நாளொன்றுக்குத் 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. தைரோசின் தாக்கம்

(.....)

x. பின்வரும் சேர்வைகளுள் சுவை மேம்படுத்திச் சேர்வை எது?

1. இரைபோபிளேவின்
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 குமிழ்கள் உருவாகச் செய்தல்
 3. அற்ககோல் உருவாகச் செய்தல்
 4. காபனீரொட்சைட் உருவாகச் செய்தல்
- (.....)
- xiii. உடலில் உள்ள குளுக்கோசை கிளைக்கோசனாக மாற்றுவதற்கு அவசியமானது யாது?
1. தைரொக்சின்
 2. எபினெப்ரின்
 3. இன்சலின்
 4. குளுக்ககன்
- (.....)
- 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. ஒஸ்ரியோ - மலேசியா நோயைத் தணிப்பதற்குப் மிகப் பொருத்தமான ஒரு பொருள் பின்வருவனவற்றுள் எது?
1. இறைச்சி
 2. கொட் ஈரல் எண்ணெய்
 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. சமிபாடடைந்த 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. சுகாதாரசேவை 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 விளம்பரங்கள்.
 3. அவை இலகுவான சமையல் முறைகளாக இருத்தல்.
 4. மக்கள் ஆரோக்கியத்தின் மீது கவனஞ் செலுத்துகின்றமை.

(.....)

(02 புள்ளி x 20 = 40 புள்ளி)

CONFIDENTIAL

