

තේමාව 6 - අපේ ආහාර

● නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

- 1). අපගේ සෞඛ්‍ය හා පෝෂණය පිළිබඳ ව උපදෙස් ලබා ගත හැකි නිලධාරියෙක් නොවන්නේ
 

1. මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක	2. පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරී	3. ප්‍රාදේශීය ලේකම්
------------------------	-------------------------	---------------------
- 2). අපගේ සෞඛ්‍ය තත්වය මැන ගැනීමට සිරුරේ මැනිය යුතු දෙයක් නොවේ
 

1. උස	2. බර	3. දිග
-------	-------	--------
- 3). පාසල් යන වයසේ දරුවකුගේ උදය ආහාරය විය යුත්තේ
 

1. දියර ආහාරයක්	2. සන ආහාරයක්	3. කෙටි ආහාරයක්
-----------------	---------------	-----------------
- 4). සිරුරට වැඩිපුර ගැනීම නුසුදුසු ආහාර වර්ගයකි
 

1. සීනි සහිත ආහාර	2. ලුණු සහිත ආහාර	3. කෙඳි සහිත ආහාර
-------------------	-------------------	-------------------
- 5). කෙනෙකුගේ සිරුරේ වර්ධනය මැන ගැනීමට ගන්නා නිර්ණායකයකි
 

1. වයසට අදාළ මහත	2. වයසට අදාළ උස	3. වයසට අදාළ බර
------------------	-----------------	-----------------
- 6). සමබල ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු පෝෂ්‍ය පදාර්ථයක් නොවන්නේ
 

1. කාබෝහයිඩ්‍රේට්	2. පලතුරු	3. මේදය
-------------------	-----------	---------
- 7). කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාරයක් නොවන්නේ
 

1. කොස්	2. ධාන්‍ය	3. එළවළු
---------	-----------	----------
- 8). මේදය අඩංගු ආහාරයක් වන්නේ
 

1. දෙල්	2. බත්	3. රටකපු
---------	--------	----------
- 9). විටමින් A අඩංගු ආහාර වර්ගයක් නොවන්නේ
 

1. පලතුරු	2. කහ පාට එළවළු	2. තද කොළ පාට එළවළු
-----------	-----------------	---------------------
- 10). විටමින් B බහුල ආහාර වර්ගයක් නොවන්නේ
 

1. මාග බෝග	2. තද කොළ පැහැ එළවළු	3. ජලය
------------	----------------------	--------
- 11). විටමින් C අඩංගු ආහාර වර්ගයක් නොවන්නේ
 

1. ගස්ලබු	2. දොඩම්	3. නෙල්ලි
-----------	----------	-----------
- 12). විටමින් D අඩංගු ආහාර වර්ගයක් නොවන්නේ
 

1. පලතුරු	2. මාළු තෙල්	3. බිත්තර
-----------	--------------	-----------
- 13). යකඩ බහුල ව අඩංගු ආහාර වර්ගයක් නොවන්නේ
 

1. මාග බෝග	2. තද කොළ පාට පළා වර්ග	3. මාපරින්
------------	------------------------	------------
- 14). කැල්සියම් බහුල ව අඩංගු ආහාර වර්ගයක් නොවන්නේ
 

1. නෙල්ලි	2. තල	3. තම්පලා
-----------	-------	-----------
- 15). අයඩින් බහුල ව අඩංගු ආහාර වර්ගයක් නොවන්නේ
 

1. පලතුරු	2. මුහුදු මාළු	3. කරවල
-----------	----------------	---------

● A කොටසේ දී ඇති දෙය ඉටු කර දෙන පෝෂ්‍ය පදාර්ථය B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

- |                    |                                   |
|--------------------|-----------------------------------|
| 16). ශක්තිජනක ආහාර | - ප්‍රෝටීන් සහිත ආහාර             |
| 17). වර්ධක ආහාර    | - කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා මේද සහිත ආහාර |
| 18). ආරක්ෂක ආහාර   | - විටමින් හා ඛනිජ ලවණ සහිත ආහාර   |

● A කොටසේ දී ඇති පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නොලැබුණු විට ඇතිවිය හැකි රෝගාබාධය B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| 19). කාබෝහයිඩ්‍රේට්            | ● සිරුරේ පිරිසුන් බව අඩු වීම                      |
| 20). ප්‍රෝටීන්                 | ● ඇස් පෙනීම දුර්වල වීම                            |
| 21). මේදය                      | ● කුස ගිනි නොදැනීම / සම ඉරි තැලීම / කට කොන් වනවීම |
| 22). විටමින් ඒ                 | ● මුඛ රෝග / තුවාල සුව වීම පමා වීම                 |
| 23). විටමින් බී                | ● අස්ථි දැන් දුර්වල වීම / රක්ත හීනතාව             |
| 24). විටමින් සී                | ● අස්ථි ආශ්‍රිත රෝග                               |
| 25). විටමින් ඩී                | ● ශක්තිය හා බර අඩු වීම                            |
| 26). බනිජ/කැල්සියම්/යකඩ/අයඩින් | ● සිරුර වර්ධනය හීන වීම                            |

● නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

27). අමුවෙන් ආහාරයට ගත හැකි එළවළුවක් වන්නේ

- |            |          |        |
|------------|----------|--------|
| 1.බණ්ඩක්කා | 2.වැටකොළ | 3.පතෝල |
|------------|----------|--------|

28). කොළ කැඳ සෑදීමේ දී කළ යුතු දෙයකි.

- |                        |                           |                          |
|------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 1.වැඩි වේලාවක් තැම්බීම | 2.කොළ සිහින් ව කොටා ගැනීම | 3.කොළ පාට ගතිය රැක ගැනීම |
|------------------------|---------------------------|--------------------------|

29). එළවළු පිසීමේ දී කැපිය යුත්තේ

- |              |              |            |
|--------------|--------------|------------|
| 1.සේදීමට පෙර | 2.සේදීමට පසු | 3.සෝදන විට |
|--------------|--------------|------------|

30). ආහාර නරක් වීමට ඉඩ ඇති අවස්ථාවක් වන්නේ

- |                 |                 |                 |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1.නිෂ්පාදනයේ දී | 2.ප්‍රවාහනයේ දී | 3.වගා කිරීමේ දී |
|-----------------|-----------------|-----------------|

31). ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු දෙයක් නොවේ

- |                      |                       |                         |
|----------------------|-----------------------|-------------------------|
| 1.සිරුරේ පිරිසිදු බව | 2.ඇඳුම්වල පිරිසිදු බව | 3.ආහාර නිෂ්පාදකයාගේ වයස |
|----------------------|-----------------------|-------------------------|

32). පාලනයකින් තොර ව ආහාර ගැනීම නිසා ඇති වන දෙයකි

- |                   |              |                      |
|-------------------|--------------|----------------------|
| 1.සිරුරේ ස්පුල බව | 2.මන්ද පෝෂණය | 3.සිරුරේ උස වැඩි වීම |
|-------------------|--------------|----------------------|

33). වැරදි ආහාර පුරුදු නිසා ඇතිවන රෝගයක් නොවන්නේ

- |        |                  |              |
|--------|------------------|--------------|
| 1.බරවා | 2.අම්ලපිත්ත රෝගය | 3.දියවැඩියාව |
|--------|------------------|--------------|

34). දිවිම් හා පැනිම් නිසා සිරුරේ සිදු වන යහපත් දෙයකි

- |                      |                     |                 |
|----------------------|---------------------|-----------------|
| 1.සිරුර ශක්තිමත් වීම | 2.පේශි ශක්තිමත් වීම | 3.සිරුරේ වේදනාව |
|----------------------|---------------------|-----------------|

35). අලංකාර මේස රෙද්දක් සාදා ගැනීමට යොදා නොගත යුතු දෙයකි

- |            |          |            |
|------------|----------|------------|
| 1.රෙදි පටි | 2.කඩදාසි | 3.පොල් කොළ |
|------------|----------|------------|