



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සබරගමුව - සති පාසල

විෂය : සෞඛ්‍යය

2021- 24 සති

ශ්‍රේණිය : 6

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය-මාවනැල්ල

## 7. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට නිවැරදි ආහාර පුරුදු ඇති කර ගනිමු.

### ❖ නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

1. අධි පෝෂණය නිසා වැළඳෙන රෝගයකි .

i පාචනය

ii දියවැඩියාව

iii කොළරාව

iv කොරෝනා

2. පෝෂණ ගුණය අඩුම ආහාරය වන්නේ,

i මුං කිරිබත්

ii හත් මාළුව

iii සොසේජස්

iv කලවම් මැල්ලුම

3. සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාරයක් නොවන්නේ,

i සමෝසා

ii සවි කැඳ

iii තලගුලි

iv නැවුම් පලතුරු බීමක්

4. අපට කාබෝහයිඩ්‍රේට් ලබා දෙන ආහාරයකි.

i කිරි

ii බිත්තර

iii බත්

iv මස්

5. සෞඛ්‍යවත් ආහාර ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණක් නොවන්නේ,

i පෝෂ්‍යදායී බව

ii නැවුම් බව

iii අධික මිල

iv පිරිසිදු බව

6. ශරීරයට අවශ්‍ය කරන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නියමිත ප්‍රමාණයට වඩා අඩු හෝ වැඩි වූ විට ඇතිවන පෝෂණ ගැටළුව හඳුන්වන්නේ,

I මන්ද පෝෂණය

ii කුපෝෂණය

iii අධිපෝෂණය

iv කෘෂ්‍ම බව

7. බෝවන රෝගයක් නොවන්නේ,

i පාචනය

ii අධිරුධිර පීඩනය

iii සරම්ප

iv සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව

8. විටමින් A ඌනතාවය නිසා ඇතිවන තත්ත්වයකි.

i ගලගන්ඩය

ii රක්තහීනතාවය

iii තමස් අන්ධතාවය

iv අස්ථි දුර්වල වීම