



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය:- ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

සතිය- 8

ශ්‍රේණිය :- 11

Prepared by- කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය,
කෑගල්ල.

පුනරීක්ෂණ අභ්‍යාස

- අලෙවිකරුවන්ගෙන් ආහාර මිලදී නොගත යුතු අවස්ථා 03ක් ලියන්න.
- බීම කහ පැහැ ගැන්වීමට යොදන වර්ණකය නම් කරන්න.
- මාළු කල් තබා ගැනීමට යොදා ගන්නා අහිතකර කල් තබා ගැනීමේ ද්‍රව්‍ය නම් කරන්න.
- පැණි බීම රස කර ගැනීමට යොදා ගන්නා අහිතකර රස කාරකය කුමක්ද?
- පළතුරු පැසීමට පෙර පෝෂිත කහ පැහැ ගැන්වීමට යොදා ගන්නා අහිතකර වායුව කුමක්ද?
- පහත ආහාර වර්ග බාල කිරීමට යොදා ගන්නා ද්‍රව්‍ය නම් කරන්න.
 1. ගම්මිරිස්
 2. අඛ
 3. මිරිස් කුඩු
- ආහාර ගබඩා කිරීම කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.
- ආහාර ගබඩා කිරීමේ අක්‍රමිකතා 03ක් දක්වන්න.
- සැකසූ ආහාරයේ ලේබලයේ අඩංගු විය යුතු කරුණු 04ක් ලියන්න.
- ආහාර සකස් කිරීම යන්න හඳුන්වන්න.
- ප්‍රමිතියෙන් තොර කුළු බඩු හා ආකලන භාවිතයෙන් ආහාරයේ ගුණාත්මක බව අඩුවන අයුරු පැහැදිලි කරන්න.
- අමුද්‍රව්‍ය ආහාරයට ගත හැකි ඵලවළු වර්ග 03ක් ලියන්න.
- ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර ප්‍රමිතිය පිළිබඳ ලබා දෙන තත්ත්ව සහතික 02ක් ලියන්න.
- ආහාර පිළියෙල කිරීම හා පිසීම මගින් සිදුවන වෙනස්කම් 03ක් ලියන්න.
- අර්ධ සහ ආහාර සඳහා උදාහරණ 03ක් දෙන්න.
- දෙරුවන්ට ආහාර සකස් කිරීමේදී ලුණු හා සීනි අඩුවෙන් භාවිත කරන්නේ ඇයි?
- දෙරුවන්ගේ කිරි දත් ඒම ආරම්භ වන වයස් සීමාව දක්වන්න.
- දෙරුවාගේ ආහාර රුචිය වැඩි කිරීමට කුමක් සිදු කළ යුතුද?
- යෞවන අවධියේ පසුවන දරුවන් ආහාර තෝරා ගැනීමේදී රසයට මුල් තැන දේ. එසේ තෝරා ගන්නා ආහාර වර්ග 03ක් ලියන්න.
- ගර්භණී හා ක්ෂීරණ අවධියේ කාන්තාවන්ට ආහාර තෝරා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 03ක් ලියන්න.