



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය:- ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

සතිය- 9

ශ්‍රේණිය :- 11

Prepared by- කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය,
කෑගල්ල.

පුනරීක්ෂණ අභ්‍යාස

1. මහලු විශේෂී ක්‍රියාශීලී බව අඩු වන්නේ ඇයි?
2. ජාතික උත්සව 03ක් නම් කරන්න.
3. කෙඳි සහිත ආහාරවලට උදාහරණ 04ක් ලියන්න.
4. විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර වේල් සකස් කිරීමේදී සැලකිල්ලට ගත යුතු කරුණු 03ක් දක්වන්න.
5. අර්ධ සහ ආහාරයක් සකස් කර ගන්නා ආකාරය පියවරෙන් පියවර දක්වන්න.
6. මුල් ළමාවියේ දරුවෙකුගේ ආහාර රුචිකත්වය වැඩි කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 02ක් ලියන්න.
7. යෞවන අවධියේදී තෙල් හා පිටි සහිත ආහාර අධිකව ගැනීමෙන් ශරීරයේ ඇතිවන අහිතකර තත්ත්වයන් 02ක් නම් කරන්න.
8. මුල් ළමා අවධියේ දරුවකු සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු 4ක් ලියන්න.
9. ගැලපෙන ලෙස යා කරන්න.
10. i. යොවුන් අවධියේ වේගවත් ශරීර වර්ධනය හා අධික ක්‍රියාශීලී බව A - යකඩ
11. ii. අස්ථි වර්ධනය සමහම අස්ථි සනාත්වය වැඩිවීම B - ප්‍රෝටීන් ශක්ති අවශ්‍යතාව
12. iii. යෞවනයන්ගේ ක්‍රියාශීලී බව වැඩිය C - කැල්සියම්
13. iv. රුධිර පරිමාවේ සිදුවන සීඝ්‍ර වැඩි වීම D - B කාණ්ඩයේ විටමින්
14. ගුණාත්මක බවින් යුත් ආහාර තෝරා ගැනීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු 2ක් දක්වන්න.
15. ගුණාත්මක ආහාර තෝරා ගැනීමේදී ඇසුරුම් හා ලේබල්වල අඩුපාඩු නිසා ඒවායේ ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමට දුෂ්කර වන අවස්ථා 4ක් ලියන්න.
16. මිනිසාගේ ජීවන චක්‍රය තුළ ශාරීරික වර්ධන වේගය වැඩිම අවධිය කුමක්ද?
17. දෛනිකව ගර්භණී මවකට අවශ්‍ය ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය කොපමණද?
18. ගැබ්ණී මවක් සඳහා දෛනික යකඩ අවශ්‍යතාවය වැඩි වන්නේ ඇයි?
19. . මහළු අවධියේදී ශක්ති අවශ්‍යතාව අඩු වන්නේ කුමන හේතු නිසාද?
20. අක්‍රිය පරිවෘත්තීය (B.M.R.) හඳුන්වන්න.