



Department of Education, Sabaragamuwa Province/ Weekly School Department of Education, Sabaragamuwa Province/ Weekly School

පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය - සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

සතිය- 35

ශ්‍රේණිය - 10

සැකසුම- W.M.H.වර්ණකුලසූරිය

නිවැරදි පෝෂණය ලබා ගනිමු



- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

01. අපට අවශ්‍ය ප්‍රධාන පෝෂක මොනවාද?
02. මහා පෝෂක මොනවාද?
03. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක මොනවාද?
04. අපට ආහාර අවශ්‍ය වීමට හේතු තුනක් පෙන්වා දෙන්න.
05. මන්දපෝෂණය යනු කුමක්ද?
06. මන්දපෝෂණ තත්ත්වය ඇති වූ විට එම පුද්ගලයන් තුළ දැකිය හැකි තත්ත්වයන් තුනක් නම් කරන්න.
07. අධි පෝෂණය කෙටියෙන් පහදන්න.
08. අධි පෝෂණය ඇති පුද්ගලයන් හඳුනාගත හැකි ආකාර දෙකකි. ඒවා නම් කරන්න.
09. අධි පෝෂණයේ හානිකර තත්ත්වයන් තුනක් ලියන්න.
10. අධි පෝෂණ තත්ත්වය ඇති වීමට හේතුවන අහිතකර වර්ගයන් තුනක් ලියන්න.