



සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සති පාසල

ශ්‍රේණිය - 10

විෂය - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

සතිය - සැප්තැම්බර් 05 සතිය

01. උනතා රෝග යන්න හඳුන්වන්න.
02. මන්ද පෝෂණය අර්ථ දක්වන්න.
03. එය පවතින ආහාර 2 නම් කර ඒවා කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
04. ක්වොෂියෝකෝර් හා මැරස්මස් යන තත්ව 2 යටතේ දක්නට ලැබෙන රෝග ලක්ෂණ වෙන් වෙන්ව ලියන්න.
05. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උණතා යනු මොනවාද ?
06. පෝෂණමය නිරක්තිය හා පෝෂණමය නොවන නිරක්තිය තුළ දක්නට ලැබෙන වෙනස්කම් සසඳන්න.
07. නිරක්තියේ රෝග ලක්ෂණ මොනවාද ?
08. පහත සඳහන් උණතා තත්ව පිළිබඳ කෙටි සටහන් ලියන්න.
 - ❖ අයඩින් උණතාව
 - ❖ විටමින් ඒ උණතාව
 - ❖ කැල්සියම් උණතාව
 - ❖ විටමින් බී උණතාව
 - ❖ විටමින් සී උණතාව
 - ❖ විටමින් ඩී උණතාව
 - ❖ විටමින් කෝ උණතාව
09. මන්ද පෝෂණයට බලපාන
 - ආසන්න හේතු
 - පාදක වන හේතු
 - මූලික හේතු දක්වන්න.
10. ලංකාවේ පෝෂණ උණතා පිළිබඳ ඔබ දන්නා වත්මන් තොරතුරු ලියන්න