



විෂය:- ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

සතිය- 14

ශ්‍රේණිය :- 11

Prepared by- කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය,  
කැගල්ල.

**පුනරීක්ෂණ අභ්‍යාස**

1. පෝෂණයට අමතරව, ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්ද පෝෂණය ඇති වීම කෙරෙහි බලපාන වෙනත් සාධක නම් කරන්න.
2. ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්ද පෝෂණය පෙන්නුම් කරන දර්ශක මොනවාද?
3. “මිටි බව ” හඳුන්වන්න.
4. කෙටි කාලීනව පරිභෝජනය සඳහා ආහාර නොලැබී යාමෙන්, උසට සරිලන බර නොමැති වීම හඳුන්වන්නේ කෙසේද?
5. වයසට සරිලන බර ප්‍රමාණය නොමැති වීම හඳුන්වන්නේ කෙසේද?
6. දරුවෙකුගේ සෞඛ්‍යය වර්ධන සටහනේ ප්‍රස්ථාර මගින් පෙන්නුම් කරන දර්ශක මොනවාද?
7. දරුවෙකුගේ බර සටහන තුළින් හඳුනා ගත හැකි තත්ත්වයන් පහක් නම් කරන්න.
8. දරුවෙකුගේ උස සටහන තුළින් හඳුනා ගත හැකි තත්ත්වයන් තුනක් නම් කරන්න.
9. යොවුන් විශේෂ දරුවන් තුළ ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්ද පෝෂණය ඇති වීම නිසා පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණ 4ක් ලියන්න.
10. ළදරුවන් තුළ ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්ද පෝෂණය ඇති වීමට බලපාන හේතු මොනවාද?
11. ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්ද පෝෂණයේ අවස්ථා දෙක නම් කරන්න.
12. ක්වෝමියෝකෝර් රෝගී තත්ත්වය හඳුන්වා එම තත්ත්වය ඇති වීමේදී දැකිය හැකි ලක්ෂණ නම් කරන්න.
13. ක්වෝමියෝකෝර් රෝගය ඇති වීම නිසා සිරුර අභ්‍යන්තරයේ සිදුවන වෙනස්කම් මොනවාද?
14. මැරස්මස් රෝගී තත්ත්වය හඳුන්වා එහි රෝග ලක්ෂණ පැහැදිලි කරන්න.
15. ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්ද පෝෂණයෙන් වැලකීම සඳහා ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග යෝජනා කරන්න.
16. නිරක්තිය ඇති වීමේ අවස්ථා දෙක නම් කරන්න.
17. ගර්භණී කාන්තාවකගේ හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය 9.0 g/dl වේ. විමසන්න.
18. නිරක්තියේ රෝග ලක්ෂණ මොනවාද?
19. නිරක්තිය වළක්වා ගැනීම සඳහා කරුණු 04ක් යෝජනා කර ඉන් දෙකක් පැහැදිලි කරන්න.
20. අයඩින් උනතාවයේදී තයිරොක්සින් නිෂ්පාදනය කළ නොහැකි වීම කෙසේ හඳුන්වයිද?
21. තයිරොක්සින් උනතාවය නිසා කළලයට ඇති කරන බලපෑම් මොනවාද?
22. හයිපොතයිරොයිඩතාව ඇති වීම, ළමා හා යෞවන අවධියට කරන බලපෑම් සඳහන් කරන්න.
23. අයඩින් උනතාවය වළක්වා ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග මොනවාද?
24. තමස් අන්ධතාවය ඇති වීම කෙරෙහි බලපාන්නේ කුමන උනතාවයද?
25. ඇස සම්පූර්ණයෙන් අන්ධ භාවයට පත් වීමේ තත්ත්වය කුමන නමකින් හඳුන්වයිද?