සියලු හිමිකම් ඇවිරිණි/ All Rights reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

85 S I

පළමු වාර පරීක්ෂණය - 10 ශ්‍රේණිය - 2018

First Term Test - Grade 10 - 2018

විභාග අංකය .... ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව කාලය පැය 01 යි.

- සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න. මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රය සඳහා ලකුණු 40 කි.
- දී ඇති පිළිතුරු අතරින් නිවැරදි හෝ වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා ලකුණු කරන්න

01. ජල ද්‍රාව්‍ය විටමිනයකි.
01. රෙටිනෝල්. 02. ටොකෝෆෙරෝල්. 03. බයොටීන්. 04. බීටා කැරොටීන්.

02. ක්ෂුද්‍ර ඛනිජ වර්ගයක් වනුයේ ,
01. මැග්නීසියම් ය. 02. යකඩ ය. 03. සල්ෆර් ය. 04. සෝඩියම් ය.

03. සහල්වල අඩුවෙන් ඇති ඇමැයිනෝ අම්ලය කුමක් ද?
01. ලයිසීන්. 02.මෙතියොනීන්. 03. ලියුසීන්. 04. වැලීන්.

04. පහත දැක්වෙනුයේ 'X' නැමැති රෝගය හා සම්බන්ධ ලක්ෂණ කීපයකි.

- වර්ධනය අඩු වීම.
- දත් හා අස්ථි විකෘති වීම.
- අස්ථි ක්ෂීණ වීම .
- ස්නායු දුර්වලතා.

'X' රෝගය ඇතිවීමට හේතුවන ඛනිජ වර්ගය වනුයේ,
01. කැල්සියම් ය. 02. යකඩ ය. 03. සල්ෆර් ය. 04. පොස්ෆරස් ය.

05. යකඩ ඌනතාවයෙන් පෙළෙන්නෙකුගේ ආහාරයට එක් කිරීමට වඩාත් යෝග්‍ය පලා වර්ගය කුමක් ද?
01. නිවිති. 02. තම්පලා. 03. ගොටු කොළ. 04. සාරණ.

06. $C_{12}H_{22}O_{11}$ අණුක සූත්‍රයට අයත් ආහාර වර්ගය කුමක් ද ?
01.පළතුරු 02. මී පැණි 03. මිදි 04. උක් පැණි

07. නිරක්තිය ඇතිවීම වළක්වන B කාණ්ඩයේ විටමිනය කුමක් ද ?
01. B_1 02. B_3 03. B_9 04. B_5

08. හෘද රෝගීන්ට හිතකර මේද අම්ලය වනුයේ,
01. ඔමේගා 3 අම්ලයයි. 02. ඔලෙයික් අම්ලයයි. 03. ලොරික් අම්ලයයි. 04. මිරිස්ටික් අම්ලයයි.

09. කිරි සහ මස්වල අඩංගු ප්‍රෝටීන් පිළිවෙලින් දැක්වෙන කාණ්ඩය තෝරන්න.
01. ග්ලූටනින් හා සෙයින්. 02. කේසීන් හා ඉලාස්ටින්.
03. මයොසීන් හා ලෙගියුමින්. 04. ඇක්ටින් හා කේසීන්.

10. ප්‍රෝටීනයක අඩංගු නයිට්‍රජන් ප්‍රමාණය ,
01. 20% කි. 02. 16% කි. 03. 50% කි. 04. 25% කි.

11. කහ පැහැති එළවළු වල ,
01. විටමින් A බහුල වේ. 02. බීටා කැරොටීන් බහුල වේ.
03. විටමින් C බහුල වේ. 04. විටමින් D බහුල වේ.

12. පළතුරු ප්‍රමාණවත්ව අනුභව කිරීම මගින් ,
01. ශරීර වර්ධනය කරයි. 02. මළ බද්දය වළක්වයි 03. බර අඩුකරයි. 04. විජලනය ඇති කරයි.

13. පිළිකා වැනි බෝ නොවන රෝග වලින් වැළකී දිගුකල් සෞඛ්‍ය සම්පන්නව සිටීමට

01. විටමින් අඩංගු ආහාර අනුභවයට ගත යුතුය.
02. තන්තු බහුල ආහාර අනුභවයට ගත යුතුය.
03. ඛනිජ ලවණ අඩංගු ආහාර අනුභවයට ගත යුතුය.
04. ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර ගත යුතුය.

14. කැල්සියම් බහුලව අන්තර්ගත ධාන්‍ය කුමක් ද ?

01. සෝගම් 02. මෙනේරි 03. කුරක්කන් 04. තල

15. මාළු පාන් , පාන් හා බනිස් වැනි ආහාර වර්ග වලට මෘදු වයනයක් ලැබීමට හේතු වී ඇති ශිල්පීය ක්‍රමය වනුයේ,

01. පදම් කිරීම ය. 02. මිශ්‍ර කිරීම ය. 03. කවලම් කිරීම ය. 04. අත් ගැසීම ය.

16. දිනකට අවම වශයෙන් ලබාගත යුතු විවිධ වර්ණයන්ගෙන් යුත් පළතුරු හා එළවළු සංඛ්‍යාව කොපමණ ද?

01. දෙකකි. 02. පහකි. 03. හතරකි. 04. හයකි.

17. ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විශාල සංඛ්‍යාවක් ඉතා හොඳින් වර්ධනය වන කාමර උෂ්ණත්වය ලෙස සැළකෙනුයේ ,

01. $10^{0}C$ සිට $20^{0}C$ දක්වා ය.
02. $20^{0}C$ සිට $30^{0}C$ දක්වා ය.
03. $10^{0}C$ සිට $40^{0}C$ දක්වා ය.
04. $20^{0}C$ සිට $50^{0}C$ දක්වා ය.

18. මිනිස් සිරුරේ සංයුතියේ වැඩි ප්‍රමාණයක් අඩංගු ද්‍රව්‍ය වනුයේ ,

01. ප්‍රෝටීන් ය. 02. කැලිසියම් ය. 03. මේද ය. 04. ජලය ය.

19. කුඩා අවධියේ වඩාත් අවශ්‍ය වන අත්‍යාවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ලය වනුයේ ,

01. ආර්ජනීන් 02. ලයිසීන් 03. ලියුසීන් 04. වැලීන්

20. බහු අසංතෘප්ත මේද අම්ලයක් නොවනුයේ ,

01. ඇරකිඩොනික් අම්ලය යි.
02. මිරිස්ටික් අම්ලය යි.
03. ලිනොලෙනික් අම්ලය යි.
04. ලිනෝලෙයික් අම්ලය යි.

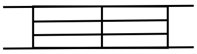
21. "නිවස කළමණාකරණය" යන ග්‍රන්ථය රචනා කරන ලද්දේ,

01. කැතලින් ගෆ් ය 02. විලියම් ගිල්බ්‍රත් ය. 03. මර්ඩොත් ය. 04. හොත් ය.

22. පරම්පරා දෙකක් පමණක් ඇතුලත් වන පවුල් ඒකකය ,

01. ව්‍යාප්ත පවුල ය. 02. බද්ධ පවුල ය. 03. න්‍යෂ්ටික පවුල ය. 04. විස්තාරික පවුල ය.

23. බිම් සැලසුම් ඇඳීමේ දී පහත සඳහන් සංකේතයෙන් හඳුන්වන්නේ ,


W

01. බිත්ති ය. 02. ජනේල ය. 03. දොර ය. 04. ෆෑන් ලයිට් ය.

24. ආලින්දය විසිත්ත කාමරයට යාබදව පිහිටුවා තිබෙන විට ඇති කර ගත හැකි ගෘහ සැලසුම් මූලධර්මය වනුයේ ,

01. ඉඩකඩ ය. 02. රාශීකරණය ය. 03. පිහිටි අත ය. 04. සංසරණය ය.

25. ප්‍රධාන නිදන කාමරයක අවම දිග හා පළල දැක්වෙනුයේ ,

01. 10' x 10' ලෙසින් ය. 02. 10' x 12' ලෙසින් ය. 03. 10' x 9' ලෙසින් ය. 04. 10' x 11' ලෙසින් ය.

26. වර්ග අඩි 100 ක් විශාල කාමරයක ජනේල සඳහා යොදාගත යුතු වර්ග ප්‍රමාණය ,

01. වර්ග අඩි 1/10 කි. 02. වර්ග අඩි 1/14 කි. 03. වර්ග අඩි 1/7 කි. 04. වර්ග අඩි 1/20 කි.

27. භූමියක් තෝරා ගැනීමේදී අවශ්‍ය යටිතල පහසුකමකි ,

01. විදුලි බලය හා නල ජලය
02. ආහාර හා ඇඳුම් පැළඳුම්
03. ගෘහ භාණ්ඩ හා උපාංග
04. මුදල් හා දේපල

28. වහලේ බර දරා සිටින පිටත බිත්ති හා ඇතුලත බිත්ති සඳහා

01. අඟල් පහක ඝනකම් බිත්ති යෙදිය යුතුය.
02. අඟල් නමයක ඝනකම් බිත්ති යෙදිය යුතුය.
03. අඟල් අටක ඝනකම් බිත්ති යෙදිය යුතුය.
04. අඟල් දහයක ඝනකම් බිත්ති යෙදිය යුතුය.

29. බහු කාර්ය ඒකකයක් යනු ,

01. එක් කාර්යයක් පමණක් ඉටුකරගත හැකි ඒකකයකි.
02. කාර්යයන් කිහිපයක් පමණක් ඉටුකරගත හැකි ඒකකයකි.
03. කිසිම කාර්යයක් ඉටුකර ගත නොහැකි ඒකකයකි.
04. බහු කාර්ය උපකරණ ඇති ඒකකයකි.

30. ගෘහ උපාංගයක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය උපකරණ මෙවලම් හා ද්‍රව්‍ය අනු පිළිවලින් දක්වෙනුයේ
01. ස්ත්‍රික්කය , දිදාලය හා පොලිතීල් ය. 02. දැති රෝදය , මහන යන්ත්‍රය හා රිබන් ය.
03. මහන යන්ත්‍රය , දුඹුරු කඩදාසි හා ඉඳිකටු ය. 04. ස්ත්‍රික්කය , රේන්ද හා මිනුම් පටි ය.

31. විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමයක් නොවනු යේ ,
01. නැටි මැස්ම ය. 02. බ්ලැන්කට් මැස්ම ය. 03. සන්නාලි මැස්ම ය. 04. බුලියන් මැස්ම ය.

32. වාටියක පළල ඒකාකාරිව තබාගැනීමට අවශ්‍ය මැහුම් ක්‍රමයකි ,
01. වාටි මැස්ම. 02. නූල් ඇදීම. 03. සන්නාලි මැස්ම. 04. සැඟි වාටි මැස්ම.

33. ගැටයක් යෙදීමෙන් ආරම්භ කරන මැහුම් ක්‍රමය කුමක් ද ?
01. නූල් ඇදීම. 02. පිස්මේන්තු මැස්ම. 03. වාටි මැස්ම. 04. කතිර මැස්ම.

34. වාටියට අලංකාරයක් ගෙන දෙනුයේ ,
01. සැඟි වාටි මැස්ම ය. 02. සිප්පි වාටි මැස්ම ය.
03. සන්නාලි වාටි මැස්ම ය. 04. දුරස්ථ වාටි මැස්ම ය.

35. ක්විල්ට් කිරීම සඳහා යොදාගනු ලබන මැහුම් ක්‍රමයකි ,
01. සිහින් නූල් දුවවීම. 02. කතිරමැස්ම ය. 03. හුරුළු කටු මැස්ම. 04. පිස්මේන්තු මැස්ම.

36. මූලික මැහුම් ක්‍රම දෙකකි,
01. කතිර මැස්ම හා දම්වැල් මැස්ම. 02. නැටි මැස්ම හා වාටි මැස්ම.
03. පිස්මේන්තු මැස්ම හා සැටින් මැස්ම. 04. සැඟි වාටි මැස්ම හා නූල් දුවවීම.

37. අක් සැරසිලි සඳහා නිදසුනකි ,
01. රැලි පටි ඇල්ලීම , වාටි මැස්ම හා නැටි මැස්ම.
02. සිහින් රැලි යෙදීම , බැලැන්කට් මැස්ම හා රේන්ද ඇල්ලීම.
03. බඳන යෙදීම , රේන්ද ඇල්ලීම හා රැළි පටි ඇල්ලීම.
04. ලේසි ඩේසි මැස්ම , බඳන යෙදීම හා රැලි යෙදීම.

38. රෙදි දොපොට මුට්ටු කිරීම සඳහා පිස්මේන්තු මැස්ම යොදාගනු ලබනුයේ,
01. පැතලි මූට්ටුව සඳහා ය. 02. ප්‍රංශ මුට්ටුව සඳහා ය.
03. පෝරු වාටිය සඳහා ය. 04. බඳනයක් සඳහා ය.

39. රෙදි දෙපොටෙහි අද්දර සියුම් ලෙස මැසීම හඳුන්වනුයේ ,
01. තුනයි කිරීම ලෙසට ය. 02. ක්විල්ට් කිරීම ලෙසට ය.
03. පයිපිං කිරීම ලෙසට ය. 04. පෝරු වාටිය ලෙසට ය.

40. උපාංග නිර්මාණයේ දී පංති කාමරයේ දී ඔබ නිර්මාණය කල බෝතල් ආවරණයේ අවම උස ප්‍රමාණය කොපමණ ද?
01. 25 CM 02. 10 CM 03. 30 CM 04. 20 CM

සියලු හිමිකම් ඇවිරිණි/ All Rights reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

Provincial Department of Education - NWP

85	S	II

පළමු වාර පරීක්ෂණය - 10 ශ්‍රේණිය - 2018

First Term Test - Grade 10 - 2018

විභාග අංකය .... **ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II** **කාලය පැය 02 යි.**

- **වැදගත් : පළමුවන ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න හතරක් තෝරා ගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.**

01. සුනිල් තම බිරිඳ ,පුතා හා දුව සමග වෙසෙති. මොවුන් ගොවිපළක් ද පවත්වාගෙන යයි. ගවයන්ගෙන් ලබාගන්නා කිරි එකතු කිරීමේ මධ්‍යස්ථානයටත් ඉතිරිය කිරි නිෂ්පාදිත සකසා වෙළඳපොළටත් ඉදිරිපත් කරති. විවේක කාලයේ දී ගෙවතු වගාවේ ද නිරතවන මොවුන් ඒ සඳහා කාබනික පොහොර යොදා ගනිති. නව නිවසක් ඉදි කිරීමට ද මොවුන් සැලසුම් කර ඇත.
    - i. සුනිල්ගේ පවුල වෙළඳපළ සඳහා නිෂ්පාදනය කරන කිරි නිෂ්පාදන හතරක් නම් කරන්න.
    - ii. කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන වල අඩංගු පෝෂක හතරක් ලියන්න.
    - iii. පළතුරු ආහාරයට ගැනීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන සඳහන් කරන්න.
    - iv. සුනිල්ගේ පවුල අයත් පවුල් වර්ගය නම් කරන්න.
    - v. ගෘහීය සම්පත් වර්ග නම් කරන්න.
    - vi. මොවුන් ගේ සැලසුම් කළ නව නිවස සඳහා භූමියක් තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු හතරක් ලියන්න.
    - vii. ගෘහ සැලසුම් ඇඳීමේ දී පරිමාණය දක්වන ක්‍රම නම් කරන්න.
    - viii. විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම හතරක් නම් කරන්න.
    - ix. වාටි මැසීමේ දී යොදනු ලබන මැහුම් ක්‍රම හතරක් ලියන්න.
    - x. පැතලි මූට්ටුව යොදාගත හැකි අවස්ථා දෙකක් සඳහන් කරන්න.

02. i. උපාංගයක් " යන්න හඳුන්වන්න.
    - ii. උපාංග නිර්මාණය කිරීමෙන් ලබාගත හැකි ප්‍රයෝජන හතරක් සඳහන් කරන්න.
    - iii. උපාංග නිර්මාණයේ දී උපයෝගී කරගත හැකි " ක්විල්ට් " කිරීම පැහැදිලි කරන්න.

03. i. ප්‍රෝටීන් පරිපූරණය " හඳුන්වන්න.
    - ii. සිරුරේ නීරෝගීභාවයට ජලයෙන් ඇති ප්‍රයෝජන හතරක් ලියන්න.
    - iii. ආහාර පිසීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න.

04. සන්සන්දනය කරන්න.
    - i. මොනො සැකරයිඩ , ඩයි සැකරයිඩ
    - ii. සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් , අසම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන්
    - iii. රෙටිනෝල් , බීටා කැරොටීන්
    - iv. ආහාරවල වයනය , ආහාරවල වර්ණය
    - v. ඝන පිටිමෝලි , දියාරු පිටි මෝලි

05. i ක්ෂුද්‍ර පෝෂක හඳුන්වන්න.
    - ii. (අ) බී සංකීර්ණයට අයත් විටමින් වර්ග දෙකක් නම් කරන්න.
        - (ආ) එම විටමින් වර්ග දෙකෙහි රසායනික නාමය හා ප්‍රධාන ඌනතා රෝගය නම් කරන්න.
        - (ඇ) එම විටමින් වර්ග දෙක අඩංගු ආහාර ප්‍රභව දෙක බැගින් ලියන්න.
    - iii අත් ගැසීම ආහාර පිසීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයකි. පැහැදිලි කරන්න.

06. i නිවසක් සැලසුම් කිරීමේදී වැදගත් විය යුතු කරුණු හතරක් ලියන්න.
    - ii නිවසකට ස්වභාවික ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය මැනවින් ලැබීමෙන් සැලසෙන වාසි සඳහන් කරන්න.
    - iii බිම් සැලසුම් ඇඳීමේ දී පහත සඳහන් ස්ථාන සඳහා භාවිතා කරන ජාත්‍යන්තර වශයෙන් පිලිගත් සංකේත අඳින්න.
        - A. දොර B. දෙපියන් දොර

07. i හරස් සංවාතනය යන්න පැහැදිලි කරන්න.
    - ii බහුකාර්ය ඒකක ඉඩකඩ සීමිත අවස්ථා වලදී වැදගත් වේ . පැහැදිලි කරන්න.
    - iii නිවෙස් සංවිධානයේ දී දොර ජනෙල් ස්ථානගත කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු විස්තර කරන්න.

පළමුවාර පරීක්ෂණය 2018
10 ශ්‍රේණිය
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - පිළිතුරු පත්‍රය

I පත්‍රය

(1) - 3	(11) - 2	(21) - 1	(31) - 3
(2) - 2	(12) - 2	(22) - 3	(32) - 2
(3) - 1	(13) - 2	(23) - 2	(33) - 1
(4) - 4	(14) - 3	(24) - 2	(34) - 2
(5) - 3	(15) - 4	(25) - 2	(35) - 1
(6) - 4	(16) - 2	(26) - 3	(36) - 4
(7) - 3	(17) - 2	(27) - 1	(37) - 3
(8) - 1	(18) - 4	(28) - 2	(38) - 2
(9) - 2	(19) - 1	(29) - 2	(39) - 1
(10) - 2	(20) - 2	(30) - 1	(40) - 1

(1 x 40 = 40)

II පත්‍රය

01. I. කිරි ටොෆී , යෝගට් , අයිස් ක්‍රීම් , මුදවන ලද කිරි (ලකුණු ½x4 = 02)
II. සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් , විටමින් A , රයිබොෆ්ලේවින් , කැල්සියම් , ෆොස්ෆරස් (ලකුණු ½x4 = 02)
III. තන්තු බහුල වීම , විටමින් C , කැල්සියම් , බීටා කැරොටින් , පොටෑසියම් ,ප්‍රති ඔක්සිකාරක (විටමින් A,C) (ලකුණු ½x4 = 02)
IV. න්‍යෂ්ටික / ප්‍රාථමික /සමීප / ඒකීය / මූලික / අණු (ලකුණු 02)
V. මානව සම්පත් , මානව නොවන සම්පත් (ලකුණු 1x2 = 02)
VI. මූල්‍යමය පහසුකම් , ඔප්පුවේ නිරවුල් බව , අවට පරිසරය , භූමියේ ස්වභාවය , යටිතල පහසුකම් (ලකුණු ½x4 = 02)
VII. - ඉම්පීරියල් මිනුම් ඒකක - අඟල් අඩි
- මෙට්‍රික් මිනුම් ඒකක - සෙන්ටි මීටර් මීටර්
VIII. දම්වැල් මැස්ම , නැටි මැස්ම , බ්ලැන්කට් මැස්ම , ලේසි ඩේසි මැස්ම , කතිර මැස්ම (ලකුණු ½x4 = 02)
IX. වාටි මැස්ම , සන්නාලි මැස්ම , සැඟි වාටි මැස්ම ,සිප්පි වාටි මැස්ම (ලකුණු 1x2 = 02)
X. ළදරු ඇඳුම් , කාන්තා යට ඇඳුම් , රාත්‍රී ඇඳුම් (ලකුණු 1x2 = 02)

02. I. යම්කිසි ස්ථානයක ප්‍රධාන ගෘහ භාණ්ඩ වලට අමතරව අලංකාරය ඇති කිරීමට හෝ ක්‍රියාත්මකරූපී බව ඇති කිරීමට යොදාගන්නා දේ උපාංගයන්ය. උදා. ලිපි රඳවනය, අත්පිස්නා රඳවනය, බෝතල් ආවරණ, කුෂන් කවර, බිත්ති සැරසිලි, තිර රෙදි (ලකුණු 03)

II. * අපතේ යන දෙයින් ප්‍රයෝජනයක් ලැබීම. * නිවසේ අලංකාරය වැඩි කිරීම.
* ස්වයං රැකියාවකට යොමු වීම. * විවේකය ඵලදායි ලෙස ගත කිරීමට.
* මානසික තෘප්තියක් ලැබීමට.

III. සිහින් නූල් දුවවීම යොදාගනු ලබයි. මෝස්තරය සටහන් කරනු ලබන අවස්ථාවේ දීම ක්වීල්ට් කිරීම සඳහා රේඛා සටහන් කළ යුතු වේ. රෙදද්දේ මෝස්තරය සඳහා විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම යෙදීමෙන් පසු ඊට යටින් පොලිෆීල්/පැඩින් තට්ටුවක් තබා පෝරුව සඳහා රෙද්ද ද තබා බොරු නූල් ඇඳ රේඛා මත සිහින් නූල් දුවවීම කළ යුතු වේ. (ලකුණු 04 යි)

03. I. ධාන්‍ය වල ලයිසීන් ඌන වන අතර මාෂ බෝග වල මෙතියොනීන් ඌන වේ. මෙම ආහාර වර්ග දෙක එකට එකතු කර පිසීමෙන් ප්‍රෝටීන් පරිපූරණය සිදු වේ.
උදා :- මුං කිරිබත් ප්‍රෝටීන් පරිපූරණය කරන ලද ආහාරයකි. (ලකුණු 04 යි)

II. * සෛලවල ස්ථායිතාව පවත්වා ගැනීමට. * ජල තුලනය පාලනය කිරීම.
* ආහාර ජීර්ණයට , අවශෝෂණයට , පරිවහනයට උපකාරී වීම. * මල පහ කිරීම පහසු කිරීම.
* සිරුරේ උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීම. * රුධිරයේ සාන්ද්‍රණය පවත්වාගෙන යාම.
* බහිස්ස්‍රාවීය ක්‍රියාවලියේ දී ජලය ද්‍රාවකයක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම. (ලකුණු 1x3 = 03)

III. ආහාරයට ගත හැකි ස්වභාවයට පත් කර ගැනීමට, ආහාර ජීර්ණය පහසු කර ගැනිමට, ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ කිරීමට, ආහාරවල විෂ සහිත ද්‍රව්‍ය සහ ප්‍රතිපෝෂක ද්‍රව්‍ය විනාශ කිරීමට, ආහාරයේ රසවත් බව හා රුචිකත්වය ලබා ගැනීමට, ආහාර වේල්වල විවිධත්වයක් ලබා ගැනීමට. (ලකුණු 04)

04. I.

<u>මොනො සැකරයිඩ</u>	<u>ඩයි සැකරයිඩ</u>
කාබෝහයිඩ්‍රේටයකි.	කාබෝහයිඩ්‍රේටයකි.
ග්ලූකෝස් , ෆ්‍රැක්ටෝස් , ග්ලැක්ටෝස්	මෝල්ටෝස් , සුක්රෝස් , ලැක්ටෝස්
$C_6H_{12}O_6$	$C_{12}H_{22}O_{11}$
අණුක එකක් අඩංගුය	අණුක දෙකක් අඩංගුය.

II.

<u>සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන්</u>	<u>අසම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන්</u>
අත්‍යාවශ්‍ය ඇමැයිනෝ අම්ල ඇත.	අත්‍යාවශ්‍ය ඇමැයිනෝ අම්ල නැත.
සත්ව ආහාරවල අඩංගු වේ.	ශාඛ ආහාරවල අඩංගු වේ.

(ලකුණු ½x4 = 02)

III.

<u>රෙටිනෝල්</u>	<u>බීටා කැරොටීන්</u>
සත්ත්ව ආහාරවල අඩංගු වේ.	ශාඛ ආහාරවල අඩංගු වේ.
විටමින් A වේ.	ශරීරය තුළදී විටමින් A බවට පත්වේ.

(ලකුණු ½x4 = 02)

IV.

<u>ආහාරවල වර්ණය</u>	<u>ආහාරවල වයනය</u>
එක් එක් ආහාරවල ආවේනික වර්ණ ඇත.	එක් එක් ආහාරවල ආවේනික වයන ඇත.
උදා:- කහ - කැරට්	මෘදු වයනය - තක්කාලි
බීට් - ඇන්තොසයනීන්	රළු වයනය - කොහිල

(ලකුණු ½x4 = 02)

V.

<u>ඝන පිටිමෝලි</u>	<u>දියාරු පිටි මෝලි</u>
• ඝන මිශ්‍රණයකි.	උකු ද්‍රාවණයකි.
• පිටි , මේද , මුහුන් හා සීනි අඩංගු වේ.	පිටි, ජලය හෝ පොල් කිරි අඩංගු වේ.

(ලකුණු ½x4 = 02)

05. I. ආහාර වේලෙහි කුඩා ප්‍රමානයන්ගෙන් අඩංගු විය යුතු පෝෂක ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ලෙස හඳුන්වයි. මිනිස් සිරුරට විටමින් හා ඛණිජ අවශ්‍ය වන්නේ ඉතා සුළු ප්‍රමාණ වලිනි. ඒවා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ලෙස හඳුන්වයි. (ලකුණු 02)

II. B_1 - තයමින් , B_3 - නයසින් , B_{12} - සයනෝකොබලමින් , B_6 පිරිඩොක්සින් , ෆෝලික් අම්ලය
(විටමින් වර්ග දෙකක් නම් කිරිමට හා රසායනික නාමයට. (ලකුණු ½x4 = 02)

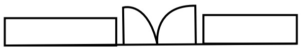
<u>ඌනතා රෝගය</u>	<u>ආහාර ප්‍රභව</u>
• B_1 - බෙරි බෙරි රෝගය	• නිවුඩු සහල් , මුං , රටකජු
• B_2 - කට දෙකෙළවර තුවාල වීම.	• පලා වර්ග , කිරි
• B_3 - පෙලග්‍රා රෝගය	• පීකුදු , ඌරුමස්
• B_6 - නීරක්තිය	• ධාන්‍ය වර්ග , සෝයා බෝංචි

ඌනතා රෝග 2 ට - ලකුණු 02
ආහාර ප්‍රභව 2 ට - ලකුණු 02

III. අත් ගැසිමේ දී පිටි මිශ්‍රණයට වාතය ඇතුළුවීම තුලින් එක් කරන ලද යීස්ට් හොඳින් ක්‍රියාත්මක වේ. කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව මුදා හැරීමෙන් පිටි මිශ්‍රණය පිපීම සිදුවේ. යීස්ට්වල ක්‍රියාකාරිත්වය සඳහා ජලය , සීනි හා උෂ්ණත්වය අවශ්‍ය වේ. (ලකුණු 02)

06. I. මූල්‍යමය පහසුකම්, භූමියේ පිහිටීම හා ප්‍රමාණය, පවුලේ අවශ්‍යතා, ආලෝකය සහ වාතාශ්‍රය (ලකුණු 04)

II. නිවස තුළ තෙතමනය ඉවත් කිරීම, ක්ෂුද්‍ර ජීවී වර්ධනය අවම කරගත හැකිවීම, නිවස තුළ විවිධ ක්‍රියාවන්හි නිරත විමේ දී ඉක්මනින් වෙහෙසට පත් නොවීම,සංවහන හා හරස් සංවාතනය ක්‍රියාවලි මගින් නිවස තුළ උණුසුම අඩුවීමෙන් සුව පහසුව ඇතිවීම. (ලකුණු 03)

III.  දෙපියන් දොර

දොර

07. I. හරස් සංවාතනය යනු කාමරයකට හෝ ශාලාවකට එක් පැත්තකින් වාතය ඇතුලු වී ඊට සමාන්තර අනිත් පැතතෙන් වාතය පිටවී යාමේ ක්‍රියාවලියයි. (ලකුණු 04)

II. ඉඩකඩ සීමිත අවස්ථාවක නිවසේ විවිධ කොටස් බහු කාර්ය ඒකක ලෙස සංවිධානය කරගත හැකිය. කාර්යයන් කිහිපයක් ඉටුකර ගැනීම සඳහා එක් ස්ථානයක් යොදා ගැනීම බහු කාර්ය ඒකකයක් ලෙස හැඳින්විය හැක. (ලකුණු 03)

III. - නිවසේ ඒ ඒ ස්ථානයට ගැළපෙන ලෙස විවිධ දොර හා ජනේල යෙදීම.
- ස්වභාවික ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය උපරිම වශයෙන් ලබාගැනීමට දිශානුගත කිරීම.
- ඉඩකඩ පිරිමැසෙන ලෙසත් පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂාවන ලෙසත් කාමරවල එක් කෙළවරක දොර යෙදීම.
- නිදන කාමරවල ජනෙල් පියන් සඳහා පාරභාෂක වීදුරු යෙදීම. (ලකුණු 03)