



මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2023

10 ශ්‍රේණිය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - I

නම/ විභාග අංකය:

කාලය පැය 1යි

• සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

01) කාබෝහයිඩ්‍රේට් සංයුතියේ හයිඩ්‍රජන් හා ඔක්සිජන් අතර අනුපාතය වන්නේ

- 1) 1:2
- 2) 2:1
- 3) 2:2
- 4) 1:1

02) කිරි සහ කිරි ආහාරවල අඩංගු ඩයිසැකරයිඩයකි.

- 1) ලැක්ටෝස්
- 2) මෝල්ටෝස්
- 3) ග්ලූකෝස්
- 4) සුක්රෝස්

03) ආහාර පිරමීඩයේ පහළින්ම දක්වා ඇති ධාන්‍ය හා ධාන්‍ය නිෂ්පාදිත වලට අමතරව පිෂ්ටය ලබාගත හැකි අනෙක් ආහාර කාණ්ඩය වන්නේ

- 1) එළවළු හා පලතුරු
- 2) තෙල් හා සීනි
- 3) අල වර්ග පිෂ්ටය අඩංගු එල
- 4) සත්වමය ආහාර

04) කහ පැහැති එළවළු, පළතුරුවල ඇති විටමින් A බීටා කැරොටින් ලෙස හඳුන්වන අතර සත්ව ආහාරවල ඇති විටමින් A හඳුන්වන නාමය වන්නේ

- 1) තයමින්
- 2) කේසින්
- 3) රෙටිනෝල්
- 4) රයිබොෆ්ලේවින්

05) ප්‍රෝටීන්වල කාර්යයකි.

- 1) කොලෙස්ටරෝල් අවශෝෂණය අඩු කිරීම.
- 2) හෝමෝන නිෂ්පාදනය
- 3) මලබද්ධය වැළැක්වීම.
- 4) ශරීර උෂ්ණත්වය නොවෙනස්ව තබා ගැනීම.

06) ආහාර වේලෙහි ඉතා කුඩා ප්‍රමාණයන්ගෙන් අඩංගු විය යුතු නමුත් සිරුරේ පැවැත්මට ඉතා වැදගත් කාර්යයක් ඉටු කරන පෝෂක

- 1) මහා පෝෂක
- 2) එන්සයිම
- 3) පෝෂ්‍යපදාර්ථ
- 4) ක්ෂුද්‍රපෝෂක

07) විටමින් C හි රසායනික නාමය වන්නේ

- 1) තයමින්
- 2) රයිබොෆ්ලේවින්
- 3) ඇස්කෝබික් අම්ලය
- 4) නියසින්

08) මස්වල අඩංගු ප්‍රෝටීන් වර්ග වනුයේ

- 1) කේසින්, ඇල්බියුමින්
- 2) කේසින්, සෙයින්
- 3) ග්ලූටනින්, ඔරයිසින්
- 4) ඉලාස්ටික්, මයොසින්

09) පහත දැක්වෙන පෝෂ්‍ය පදාර්ථවල ග්‍රෑම් 1කින් ලැබෙන කැලරි ප්‍රමාණය

<u>ප්‍රෝටීන්</u>	<u>මේදය</u>
1) කිලෝ කැලරි 04	කිලෝ කැලරි 09
2) කිලෝ කැලරි 04	කිලෝ කැලරි 04
3) කිලෝ කැලරි 09	කිලෝ කැලරි 07
4) කිලෝ කැලරි 05	කිලෝ කැලරි 09

10) ශක්තිය (කිලෝ කැලරි) වැඩිම පළතුරකි.

- 1) අලිගැටපේර 2) රට ඉඳි 3) පැපොල් 4) කෙසෙල්

11) GMP හා HACCP යනු

- 1) ආහාර ආකලන වර්ග වේ.
- 2) සැකසූ ආහාර සඳහා භාවිතා කරන පරීරක්ෂකකාරක වේ.
- 3) සැකසූ ආහාරවල ගුණාත්මක හා සුරක්ෂිත බව පිළිබඳව ලබාදෙන ප්‍රමිති සහතික වේ.
- 4) සකස්කල ආහාර ගබඩා කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා ඇසුරුම් ද්‍රව්‍ය වේ.

12) අධිශීතකරණය තුළ ගබඩා කෙරෙන ආහාර ද්‍රව්‍යයකි.

- 1) හිමකිරීම 2) එළවළු 3) බීම වර්ග 4) බටර්

13) එන්සයිම ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා ඔක්සිකරණයට ලක් වූ ආහාරයකි.

- 1) කරකිරීමෙන් දුඹුරු පැහැ වූ පාන් පෙති
- 2) කැපීම නිසා මතුපිට දුඹුරු පැහැ වූ ඉඳුණු කෙසෙල්
- 3) තාපයට ලක්කිරීම නිසා දුඹුරු පැහැ වූ මුගුණුවැන්න මැල්ලුම
- 4) ඉදීම නිසා කුණු වීමට ලක් වූ අඹ

14) පිටි හා මේදය නියමිත අනුපාතයෙන් යුතුව සකස්කර සාදාගන්නා කෙටි කෑම වර්ගයක් වන්නේ

- 1) මාලු බනිස් 2) බටර් කේක් 3) පෑන් කේක් 4) පැටිස්

15) විසරණය හා බාහිර ආඝ්‍රාහීය යන ක්‍රියාවලීන් දෙකම සිදුවන ආහාර පිළියෙල කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයකි.

- 1) මිශ්‍ර කිරීම 2) අත්ගැසීම 3) පදම් කිරීම 4) කලවම් කිරීම

16) එළවළු කැපීමේදී මසඳුවාත් ක්‍රමයට අදාළ පරිමාණය වනුයේ

- 1) 3 x 3 x 3 mm 2) 5 x 5 x 5 mm
3) 4 x 4 x 4 mm 4) 2 x 2 x 2 mm

17) දිවුල්, පේර, බෝංචි වැනි ආහාරවල අඩංගු පොලිසැකරයිඩයකි.

- 1) පිෂ්ටය 2) ෆ්ලයිකොපන් 3) පෙක්ටීන් 4) සෙලියුලෝස්

18) එළවලු වලට ආවේණික කොළ පැහැති ස්වභාවික වර්ණකයකි.

- 1) කැරොටින් 2) ක්ලෝරෆිල්
3) ෆ්ලවොන් 4) ඇන්තොසයනින්

19) ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණයක් නොවන්නේ

- 1) පෝෂණ අගය
- 2) සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව
- 3) වයනය
- 4) මිල

20) පෝරණුවේ පිළිස්සීම සම්බන්ධයෙන් දක්වා ඇති පහත කරුණු අතරින් නිවැරදි ප්‍රකාශ ඇතුළත් පිළිතුර වන්නේ

- A- සන්නයනය, සංවහනය, විකිරණය යන ක්‍රම තුනෙන්ම ආහාරය පිසීමට ලක්වීම.
- B- ආහාර වර්ගය අනුව පිසින කාලය හා උෂ්ණත්වය වෙනස්කළ යුතු වීම.
- C- ආහාර බඳුන සෑම විටම පියනකින් තෙල් කඩදසියකින්, පොලිතිනයකින් ආවරණය කළ යුතු වීම.
- D- පිපුම්කාරක යෙදූ ආහාර පමණක් පිසගැනීම කළයුතු වීම.

- 1) A, D
- 2) B, C
- 3) A, B
- 4) B, D

21) අමිල සහිත ආහාර පිසීමට යෝග්‍යතම බඳුන් වර්ගය වන්නේ

- 1) මැටි බඳුන්
- 2) ඇලුමිනියම් බඳුන්
- 3) තඹ බඳුන්
- 4) පිත්තල බඳුන්

22) ආහාර ග්‍රිල් කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණකි.

- 1) ආහාරයේ සෑම කොටසක්ම පිසෙන පරිදි විටෙන් විට පෙරලිය යුතුය.
- 2) ආහාරය අනුව බර යෙදීමෙන් පසු නියමිත කාලය තුළදී පිසගත යුතුය.
- 3) හුමාලය ඍජුව ආහාරය හා ගැටිය යුතුය.
- 4) රත් වූ බඳුනේ තෙල් ආලේපකර පිසගත යුතුය.

23) ආහාරය වඩාත් ඉහළ උෂ්ණත්වයක පිසීම සිදුවනුයේ මින් කුමන ආහාරයේ ද?

- 1) රොට්
- 2) බත්
- 3) මාලු ස්ට්‍ර
- 4) කට්ලට් බැදීම

24) උපාංග නිර්මාණයේදී ක්විල්ට් කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා ද්‍රව්‍යයකි.

- 1) කතුර
- 2) මහන යන්ත්‍රය
- 3) පොලිෆිල්
- 4) දැති රෝදය

25) මැස්ම අවසානයේ දී කතිර ආකාරයෙන් දිස්වන ආපසු මැස්ම තුනක් යොදන මැහුම් ක්‍රමය වන්නේ

- 1) වාට් මැස්ම
- 2) සිහින් නූල් දුවවීම
- 3) පිස්මේන්තු මැස්ම
- 4) නූල් ඇදීම

26) ලිපි රඳවනයේ අද්දර නිම කිරීම සඳහා වඩාත් සුදුසු මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය වන්නේ

- 1) බඳන යෙදීම
- 2) රැලිපටි ඇල්ලීම
- 3) වාට් මැස්ම මැසීම
- 4) වාටිය ඇතුළට නවා මහන යන්ත්‍රයෙන් මැසීම

27) ගෘහ පිළිවල සහ ඇඳුම්වල අද්දර අලංකාර කර ගැනීම සඳහා යොදනු ලබන ක්‍රමය හඳුන්වන්නේ

- 1) පිරි සැලසුම
- 2) ක්විල්ට් කිරීම
- 3) අක් සැරසිලි
- 4) ක්‍රියානුරූපී බව

28) ළදරු ඇඳුම මැසීමට සුදුසු රෙදි වර්ග ඇතුළත් කාණ්ඩය තෝරන්න.

- 1) රෙයොන්, නයිලෝන්, බැන්ඩේජ්
- 2) මල් රෙදි, විස්කෝස්, පොලිඑස්ටර්
- 3) වොයිල්, ලෝන්, විස්කෝස්
- 4) මල් රෙදි, වොයිල්, නෙන්සුක්

29) රෙදි පිරියම් කිරීමේ ක්‍රමයක් නොවන්නේ

- 1) සේදීම
- 2) ඉස්ත්‍රික්ක කිරීම
- 3) රෙද්දේ ඇඳ හැරීම
- 4) පතරොම රෙද්ද මත තබා කැපීම

30) මෙම මෝස්තරය මසාගත හැකි වඩාත් ගැලපෙන විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමයකි.

- 1) කතිර මැස්ම
- 2) දම්වැල් මැස්ම
- 3) බ්ලැන්කට් මැස්ම
- 4) ලේසිඩේසි මැස්ම



31) ළදරු ඇඳුම මැසීම සඳහා රෙදි තේරීමේදී වඩාත් සුදුසු වන්නේ පහත කුමන කෙඳි වර්ග වලින් නිෂ්පාදිත රෙදි වර්ගද?

- 1) කපු, රෙයොන්
- 2) නයිලෝන්, විස්කෝස්
- 3) විස්කෝස්, සේද
- 4) ලිනන්, කපු

32) ළදරු ඇඳුම සඳහා පතරොම තබා රෙදි කැපීමේදී රෙද්දේ මැද නැම්මට තැබිය යුත්තේ

- 1) ළදරු ඇඳුමේ ඉදිරිපස කොටසයි.
- 2) ළදරු ඇඳුමේ පිටුපස කොටසයි.
- 3) ළදරු ඇඳුමේ අත්කටයි.
- 4) ළදරු ඇඳුමේ වාටියයි.

33) කපුරෙදි වර්ග ළදරු ඇඳුම් මැසීම සඳහාවඩාත් සුදුසු වන්නේ ඇයි?

- 1) මැසීමට පහසු නිසා
- 2) රෙද්ද වඩාත් අලංකාර හා මෝස්තර සහිත නිසා
- 3) සිනිඳු හා මෘදු බව නිසා
- 4) මිළ ගණන් අඩු නිසා

34) ඔප්පුවක නිරවුල් බව සනාථකර ගත හැකි ආයතනයකි.

- 1) ඉඩම් ලියාපදිංචි කිරීමේ කාර්යාලය
- 2) ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලය
- 3) නගරසභා කාර්යාලය
- 4) ග්‍රාම නිලධාරී කාර්යාලය

35) ස්වභාවික ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය ලබා ගැනීමට අනුයෝගී ක්‍රමයක් වන වහලේ උස වැඩිකිරීම තුළින් නිවැසියන්ට ලැබෙන මූලික ප්‍රතිලාභයකි.

- 1) කෘතීම වශයෙන් ආලෝකය ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය නොවීම.
- 2) සංවහන ක්‍රියාවලිය හොඳින් සිදුවීම නිසා නිවස තුළ උණුසුම අඩුවීම.
- 3) නිවස තුළ ඉඩකඩ වැඩිවීම.
- 4) වහලේ උස්බව නිසා නිවසට මනා පෙනුමක් ලැබීම.

36) කායික, මානසික, සමාජීය හා භෞතික අවශ්‍යතා හැරුණ විට පවුලක් තුළින් ඉටුවිය යුතු ඉතා වැදගත් අවශ්‍යතාවයකි.

- 1) පවුලේ සාමාජිකයන්ට අවශ්‍ය ආදරය, රැකවරණය ලබා දීම.
- 2) මෙතෙක් රැකගෙන ආ සංස්කෘතිය පවරා දීම.
- 3) සාමාජිකයන්ගේ ආහාර අවශ්‍යතාවය ඉටු කිරීම.
- 4) එකිනෙකාගේ සහයෝගයෙන් පවුලේ කටයුතු සාර්ථකව ඉටුකර ගැනීම.

37) පැවතුම් කාලය අනුව පවුලක ප්‍රධාන අවධි වන්නේ

- 1) ආරම්භක අවධිය
- 2) වර්ධක අවධිය
- 3) සංකෝචක අවධිය
- 4) ඉහත අවධි සියල්ලම

38) ආහාර පිසීමට දියණියගේ සිතේ ඇතිවන හිතකර හැඟීම ඇය සතු

- 1) දැනුමයි
- 2) කුසලතාවයයි
- 3) ආකල්පයයි
- 4) ශ්‍රමයයි

39) ගෘහීය සම්පත් අතරින් වෙනත් ශක්ති ප්‍රභව වලට පරිවර්තනය කර භාවිතා කළ හැකි සම්පතකි.

- 1) කාලය
- 2) විදුලිය
- 3) මුදල්
- 4) ඉන්ධන

40) නිවසක් ගොඩනැඟීම සඳහා භූමිය තෝරා ගැනීමේදී මූලිකව අවධානය යොමු නොකළ යුතු කරුණක් වන්නේ

- 1) භූමියේ ස්වභාවය
- 2) ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය
- 3) මූල්‍යමය පහසුකම්
- 4) යටිතල පහසුකම්