මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2025

10 ශ්‍රේණිය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - I

නම/ විභාග අංකයඃ .... කාලය පැය 1 යි

- **සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.**
- **වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.**

---

01) නිවුඩ්ඩ සහිත සහල්වල පෝෂණ ගුණය වැඩිවීමට හේතුවන පෝෂක වන්නේ
   1) තයමින්, සෙලියුලෝස් 2) තයමින්, සයනොකොබැලමින්
   3) සෙලියුලෝස්, රෙටිනෝල් 4) පිෂ්ටය, ඔමේගා 3 මේද අම්ල

02) පළතුරුවල අඩංගු ප්‍රතිඔක්සිකාරක වන්නේ
   1) විටමින් C, විටමින් B 2) විටමින් A, විටමින් C
   3) බීටා කැරොටින්, විටමින් A 4) විටමින් C, විටමින් E

03) දෛනික ආහාර වේලෙහි ධාන්‍ය, අලවර්ග වලට අමතරව වැඩි ප්‍රමාණයක් අඩංගු කල යුතු අනෙක් ආහාර වර්ග වන්නේ
   1) සත්ව ආහාර 2) එළවළු, පළතුරු
   3) කිරි ආහාර 4) මාෂ බෝග හා රනිල බෝග

04) සකස්කල බීම වර්ග පිළිබඳ වඩා නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ
   1) අවශ්‍ය ඕනෑම අවස්ථාවක පානය කළ හැකි වීම.
   2) කාලය ඉතිරි වීම.
   3) සීනි අඩංගු ප්‍රමාණ දක්වා තිබීම.
   4) කැලරි අගය වැඩි නමුත් පෝෂණ අගය අඩු වීම.

05) පෝෂ්‍ය පදාර්ථ බෙදෙන ප්‍රධාන කොටස් දෙක වන්නේ
   1) ඛනිජ, විටමින් 2) මහා පෝෂක, ඛනිජ
   3) කාබෝහයිඩ්‍රේට්, විටමින් 4) මහාපෝෂක, ක්ෂුද්‍ර පෝෂක

06) කාබෝහයිඩ්‍රේට් සැකරයිඩ අණු ප්‍රමාණය අනුව වර්ග කෙරේ. සැකරයිඩ අණු දෙකක් ඇති විට,
   1) මොනසැකරයිඩයකි 2) පොලිසැකරයිඩයකි
   3) ඩයි සැකරයිඩයකි 4) ග්ලයිකොජන් වේ

07) කැලරි ප්‍රමාණය වැඩිපුරම ලැබෙන පෝෂ්‍ය පදාර්ථය වන්නේ,
   1) මේද 2) ප්‍රෝටීන්
   3) කාබෝහයිඩ්‍රේට් 4) විටමින්

08)
- මහන්සිය
- සුදුමැලි බව
- ඉක්මනින් ලෙඩරෝග වලට ගොදුරු වීම.
- අලස බව

ඉහත ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌණතාවය වන්නේ
   1) අයඩීන් 2) කැල්සියම් 3) යකඩ 4) සෝඩියම්

09) සැලකිය යුතු මේද ප්‍රමාණයක් අඩංගු වන තෙල් සහිත ඇටවර්ගයක් වන්නේ

1) තල ඇට 2) පොල් 3) රට කජු 4) කුරක්කන්

10) නිර්දේශිත දෛනික පෝෂක අවශ්‍යතා සටහනේ අමතරව පෝෂක එකතු කළ යුතු බවට දැක්වෙන අවධියක් වන්නේ

1) මහලු අවධිය 2) ළදරු අවධිය
3) යොවුන් අවධිය 4) ගර්භණී අවධිය

11) ආහාරයේ ගුණාත්මක බව පිළිබඳව නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.

1) ඇතැම් පළතුරු පමණක් සගන්ධයෙන් යුතු වේ.
2) මස් හා මාළුවල ඔමේගා 3 මේද අම්ලය අඩංගුය.
3) අලුත් බිත්තර ජලයේ සම්පූර්ණයෙන් ගිලී යයි.
4) ආහාර සැකසීමේ දී ගැළපෙන ඇසුරුම් භාවිතය එතරම් වැදගත් නොවේ.

12) මස් හා මාළු කැපීමේ දී කැබලි නොකැඩී කපා ගැනීම සඳහා සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණකි.

1) විශාල කැබලි වලට කැපීම.
2) පිළියෙල කිරීමට ආසන්නයේ කැපීම.
3) පේශි තන්තු වැටී ඇති දිශාවට කැපීම.
4) පේශි තන්තු වැටී ඇති දිශාවට ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාවට කැපීම.

13) පැන් කේක්, කොකිස්, තෝසේ සෑදීමේ දී භාවිතා වන පිටිමෝලිය වන්නේ

1) දියාරු පිටි මෝලිය 2) ඝන පිටි මෝලිය
3) ෂෝට්ක්‍රස්ට් පේස්ට්‍රිය 4) කලවම් කිරීම

14) ආහාර ගැනීමේ දී පිළිපදින චාරිත්‍රයකි.

1) අත් පිස්නාව ලේන්සුවක් ලෙස භාවිතා කිරීම.
2) ආහාර පිළිගැන්වීම වම් පසින් ද බඳුන් ඉවත් කිරීම දකුණුපු පසින් ද සිදුකිරීම.
3) තමා ආහාර අනුභවය අවසන් කළ වහාම මේසයෙන් ඉවත් වීම.
4) සංග්‍රාහකයා පළමුව කෑම මේසයට වාඩිවීම.

15) පහත පිසීමේ ක්‍රම අතරින් අඩුම උෂ්ණත්වයක් භාවිතා වන පිසීමේ ක්‍රමය වන්නේ

1) ගැඹුරු තෙලේ බැදීම 2) වාෂ්පයෙන් තැම්බීම
3) ස්ටූ කිරීම 4) රෝස්ට් කිරීම

16) සහන් පිඟාන භාවිතා කර ආහාර පිළිගැන්වීම සිදුකරන්නේ කුමන සංස්කෘතිය අනුවද?

1) ද්‍රවිඩ සංස්කෘතිය අනුව 2) මුස්ලිම් සංස්කෘතිය අනුව
3) සිංහල සංස්කෘතිය අනුව 4) අපරදිග සංස්කෘතිය අනුව

17) පාන් මත වර්ධනය වන දිලීර වර්ගයකි.

1) මියුකෝර් 2) ලැක්ටො බැසිලස්
3) යීස්ට් 4) ස්ට්‍රෙප්ටොකොකස්

18) ඇතැම් ආහාර ඔක්සිකරණ ක්‍රියාවලියට ලක්වන බවට උදහරණයකි

1) ආහාර කුණුවීම
2) කැපූ පසු ආහාර දුඹුරු පැහැ ගැන්වීම
3) ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වර්ධනය වීම
4) පෙඟීමට ලක්වීම

19) පහත ප්‍රකාශ අතුරින් අසත්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.
1) ක්ෂුද්‍ර ජීවී වර්ධනයට ප්‍රශස්ත උෂ්ණත්වයක් තිබිය යුතුය.
2) ආර්ද්‍රතාවය වෙනස්වීම යනු ආහාර නරක්වීමට බලපාන භෞතික හේතුවකි.
3) pH අගය 1 - 14 දක්වා අගයක් ගනියි.
4) ආහාර පරිරක්ෂණය සඳහා ප්‍රවිකිරණය භාවිතා නොවේ

20) ආහාර විජලනයට ලක්කිරීමෙන්
1) කිරණ වලින් නිකුත්වන අධිශක්තිය නිසා ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ වේ.
2) ආහාරවල pH අගය අඩු වේ.
3) සියලුම ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් හා බීජාණු ද විනාශ වේ.
4) ජලය ඉවත්වීමෙන් ක්ෂුද්‍ර ජීවී වර්ධනයට බාධා ඇති වේ.

21) උපාංගයක් නිර්මාණය කිරීමේදී පිටපත් කිරීමට අවශ්‍ය මෙවලම් ඇතුළත් පිළිතුර තෝරන්න.
1) පැන්සල, දතිරෝදය, සන්නාලි කඩදසි
2) දතිරෝදය, කතුර, මහන යන්ත්‍රය
3) කතුර, පැන්සල, මිනුම් පටිය
4) රෙදි, කතුර, රේන්ද

22) මැස්මේ හොඳපිට මහන යන්ත්‍රයේ මැස්මට සමාන වන මූලික මැහුම් ක්‍රමය වන්නේ
1) පිස්මේන්තු මැස්ම
2) සිහින් නූල් දුවවීම
3) නූල් ඇදීම
4) වාටි මැස්ම

23) ලිපි රඳවනයේ අද්දර නිම කිරීමට වඩාත්ම සුදුසු මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් වන්නේ
1) රැළි පටි යෙදීම
2) බඳන යෙදීම
3) බ්ලැන්කට් මැස්ම යෙදීම
4) රේන්දයක් ඇල්ලීම

24) ළදරු ඇඳුමේ පහත ස්ථාන සඳහා සුදුසු මැහුම් ක්‍රම පිළිවෙළින් ඇතුළත් පිළිතුර තෝරන්න.
- උරහිස
- වාටිය
- අලංකාර කිරීම

1) ප්‍රංශ මූට්ටුව, බ්ලැන්කට් මැස්ම, දම්වැල් මැස්ම
2) පැතලි මූට්ටුව, නැටි මැස්ම, පිස්මේන්තු මැස්ම
3) පැතලි මූට්ටුව, සිප්පි වාටිය, දම්වැල් මැස්ම
4) සරළ මූට්ටුව, වාටි මැස්ම, බූලියන් මැස්ම

25) විකර්ණාකාර පටි කැපීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු පියවරයකි.
1) රෙද්දේ විකර්ණය ඔස්සේ කපා ගැනීම
2) රෙද්දේ බලවාටිය (දිගත් රේඛාව) ඔස්සේ කපා ගැනීම
3) රෙද්ද හරි මැදින් දෙකට නවා පටි කපා ගැනීම
4) රෙද්ද හරස් අතට නවා පටි කපා ගැනීම

26) සිසු සටහනකින් උපුටා ගත් වැකි කිහිපයක් පහත දැක්වේ. ඉන් නිවැරදි වැකිය තෝරන්න.
1) රෙද්ද හොඳින් ඉස්ත්‍රික්ක කර හරස් නූලක් ඉවත් කිරීම රෙදි පිරියම කිරීමේ ක්‍රමයකි.
2) පතරොම භාවිතයෙන් රෙදි කපා ගැනීමේ දී රෙදි අපතේ යයි.
3) ක්විල්ට් කිරීමේ දී ඇඩිං තට්ටුව යටින් පෝරුවක් යෙදීම අත්‍යාවශ්‍ය නොවේ.
4) පතරොමක වක්‍රාකාර ස්ථානවල මිම් සටහන් කිරීමේ දී මිනුම් පටිය වක්‍රව තැබිය යුතුය.

27) උපාංගයක් හෝ නිර්මාණයක් සඳහා යොදගත හැකි මූට්ටු වර්ගයකි.
1) චාම් මූට්ටුව
2) විවෘත පැතලි මූට්ටුව
3) පැතලි මූට්ටුව
4) ඉහත සියල්ලම

28) රෙදිපිළි නිෂ්පාදනය සඳහා භාවිතා කරනු ලබන කෙඳි වර්ග ප්‍රධාන කොටස් කීයකට බෙදනු ලබයිද?
1) හතරකට
2) තුනකට
3) හතකට
4) දෙකකට

29) රෙදිපිළි හා ඇඳුම් අලංකාර කර ගැනීමට යොදා ගන්නා ද්‍රව්‍ය ඇතුළත් පිළිතුර වන්නේ
1) බොත්තම්, රිබන්, විසිතුරු පබළු
2) රෙදි, බොත්තම්, පැන්සල
3) කතුරු, පැන්සල, දිදලය
4) අඩිකෝදුව, දුඹුරු කඩදාසි, මෝස්තර සහිත කඩදාසි

30) අත් සැරසිල්ලක් නොවේ
1) රේන්ද ඇල්ලීම
2) බඳන යෙදීම
3) බොත්තම් ඇල්ලීම
4) රැළිපටි ඇල්ලීම

31) පවුල තුළින් වැඩි ශ්‍රම සැපයුමක් ලබන නමුත් පෞද්ගලිකත්වයට ඉඩ ප්‍රස්ථා අඩුවන පවුල් වර්ගය වන්නේ
1) මූලික පවුල
2) විස්තීරණ පවුල
3) අණු පවුල
4) ඒකීය පවුල

32) දෙමව්පියන්ගෙන් දරුවන්ට ඉටුවිය යුතු යුතුකමකි.
1) හැකි උපරිම අයුරින් ඉගෙනීමේ කටයුතුවල නිරතවීම.
2) යහපත් පුරුදු හා ආකල්ප ඇති කිරීම.
3) කීකරු වීම හා ගරු කිරීම.
4) ගෘහ කාර්යයන් හීදී එකිනෙකාට උදව් කිරීම.

33) නිවසක කල් පැවැත්ම හා ශක්තිමත් බව තීරණය වන සාධකයකි.
1) නිවස අවට පරිසරය නිදහස්, දකුම්කලු පරිසරයක් වීම.
2) ඔප්පුව නිරවුල් බවින් යුතුවීම.
3) තද පසක් සහිත භූමියක් තෝරා ගැනීම.
4) යටිතල පහසුකම් උපරිම අන්දමින් ලැබීම.

34) අමුත්තන් පිළිගැනීම සඳහා නිවසේ ඇති ඒකකයයි.
1) නිදන කාමරය
2) මුළුතැන්ගෙය
3) විසිත්ත කාමරය
4) කෑම කාමරය

35) නිවස සැලසුම් කිරීමේ දී නිවස තුළ උණුසුම අඩු වී සුවපහසු තත්ත්වයක් ඇති වීමට බලපාන කරුණ වන්නේ
1) සංවහන හා හරස් සංවහන ක්‍රියාවලිය
2) කාමරවල ඉඩකඩ
3) වඩා සුවපහසු ගෘහ භාණ්ඩ තෝරා ගැනීම
4) ගෘහ භාණ්ඩ අඩුවෙන් භාවිතා කිරීම

36) නිවසක කාමර සඳහා සම්මත අවම ප්‍රමාණ වන්නේ
1) වර්ග අඩි 100, වර්ග අඩි 90, වර්ග අඩි 100
2) වර්ග අඩි 120, වර්ග අඩි 100, වර්ග අඩි 100
3) වර්ග අඩි 100, වර්ග අඩි 100, වර්ග අඩි 100
4) වර්ග අඩි 120, වර්ග අඩි 100, වර්ග අඩි 90

37) රාශිකරණය සඳහා උදාහරණයක් නොවන්නේ
1) විසිත්ත කාමරයේ කොටසක් කෑම කාමරය ලෙස යොදා ගැනීම.
2) ආලින්දයට යාබදව නාන කාමරය පිහිටුවීම.
3) මුළුතැන්ගෙය අසල ගබඩා කාමරය පිහිටුවීම.
4) නිදන කාමරය පාඩම් කරන ස්ථානය ලෙස ද යොදා ගැනීම.

38) භෞතික සම්පතකි.
1) කාලය
2) විදුලිය
3) දේපළ
4) දැනුම

39) කාලය කළමණාකරණයේ වාසියකි.
1) දේපළ ආරක්ෂා වීම.
2) පවුලේ ආදායම වැඩිවීම.
3) ගෘහ කාර්යයන් නිසි පරිදි ඉටුවීම.
4) පවුලේ සියලුදෙනා අතර ගෘහ කාර්යයන් බෙදී යාම.

40) රජය මගින් සපයනු ලබන ප්‍රජා පහසුකමක් වන්නේ
1) ඉන්ධන
2) පුස්තකාල
3) දේපළ
4) නිවාස