මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2025

11 ශ්‍රේණිය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - I/ II

නම/ විභාග අංකයඃ .... කාලය පැය 3 යි

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව - I

සැලකිය යුතුයි.

- සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 1 සිට 40 තෙක් දී ඇති 1, 2, 3, 4 යන පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ පිළිතුර තෝරා ගන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරා ගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.

---

01) සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීනයකි.
1) කේසීන් 2) ලෙගියුමින් 3) ග්ලූටන් 4) ජෙලටින්

02) සිරුර තුළ ගබඩා නොවන පෝෂකයකි.
1) කාබෝහයිඩ්‍රේට් 2) මේද
3) ප්‍රෝටීන් 4) යකඩ

03) මහා පෝෂක වලින් සිරුර තුළ සිදුවන කෘත්‍ය කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
A- ශරීරය වර්ධනය සිදුකරයි.
B- ශරීර අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියන් ආරක්ෂා කරයි.
C- ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කරයි.
D- ශරීර උෂ්ණත්වය පාලනය කරයි.
මෙවායින් මේදවල කෘත්‍ය වන්නේ
1) A හා B 2) A හා C 3) B හා D 4) C හා D

04) උදේ ආහාර වේලක කාබෝහයිඩ්‍රේට $100g$ ක් ද ප්‍රෝටීන් $40g$ ක් ද මේදය ද අඩංගු විය. මෙම ආහාර වේලෙන් ලැබුණු මුළු ශක්ති ප්‍රමාණය කිලෝ කැලරි 650 ක් නම් එහි අඩංගු වූ මේද ප්‍රමාණය
1) $5g$ කි 2) $10g$ කි 3) $15g$ කි 4) $20g$ කි

05) සමේ නීරෝගීතාවය හා එහි මනා පැවැත්මට උපකාරී වන පෝෂකයකි.
1) විටමින් A 2) විටමින් D 3) කැල්සියම් 4) අයඩීන්

06) කැල්සියම්, පොස්පරස් හා විටමින් D ඌණතාවය පිළිබිඹු කරන රෝග ලක්ෂණයක් වන්නේ
1) සියුමැලි බව 2) හිසකෙස් වැටීම
3) ඉදිමාවය 4) කකුල් බකල් වීම

07) සිරුර තුළ නිපදවා ගත හැකි විටමින් දෙකකි.
1) විටමන් A හා B_1 2) විටමින් E හා B_3
3) වියමින් D හා K 4) විටමින් C හා E

08) ෆෝලික් අම්ලයෙහි ඌනතාව නිසා ඇති වන රෝගයක් වන්නේ

1) ගලගණ්ඩයයි
2) නිරක්තියයි
3) තමස් අන්ධතාවයයි
4) ශිතාද රෝගයයි

09) ආහාර පිරමීඩයේ පහළම කොටසෙහි ඇති ආහාර කාණ්ඩවල බහුලව ම අඩංගු පෝෂක වනුයේ

1) කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන් හා විටමින් B_1 ය
2) කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන් හා විටමන් C ය
3) කාබෝහයිඩ්‍රේට්, යකඩ හා විටමින් B_2 ය
4) කාබෝහයිඩ්‍රේට්, මේද හා විටමින් B_3 ය

10) අයඩීන් අඩංගු ආහාර ප්‍රභවයකි.

1) අර්තාපල්
2) මාළු
3) රටකජු
4) චීස්

11) ගුණාත්මක බවින් මෙන්ම ප්‍රමාණාත්මක බවින් ද ඉහළ ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර ප්‍රභවයකි.

1) කිරි
2) සෝයා
3) බිත්තර
4) මස්

12) නිරක්තිය ඇතිවීමට හේතුවක් වන්නේ

1) ආහාර අඩුවෙන් ගැනීම
2) අධික බර ය
3) ආන්ත්‍රික පරපෝෂිතයන් සිටීම
4) අධික ලෙස කය වෙහෙසා වැඩ කිරීම

13) පැන් කේක් සකස් කිරීමේ දී ප්‍රධාන වශයෙන් තාප සංක්‍රාමණය වනුයේ

1) සන්නයනය මගිනි
2) සංවහනය මගිනි
3) විකිරණය මගිනි
4) සන්නයනය හා විකිරණය මගිනි

14) පිටිමෝලියක් ඇසුරෙන් සකස් නොවන ආහාරය මින් කුමක්ද?

1) චපාති
2) පිට්ටු
3) ඉඳිආප්ප
4) රොටී

15) පළතුරු සලාදයක් සකස් කිරීමේ දී

1) ඇපල් හා කෙසෙල් වැනි පලතුරු අවසානයේ දී එක් කළ යුතුය.
2) ඇලුමිනියම් හෝ වීදුරු බඳුනක් භාවිතා කළ හැකිය.
3) සීනි එක්කර හොඳින් මිශ්‍ර කළ යුතුය.
4) ඕනෑම පළතුරක් භාවිතා කළ හැකිය.

16) ආහාර සකස් කිරීමේ ක්‍රියාවලියේ දී අනුගමනය කළ යුතු නිවැරදි අනුපිළිවෙළ වනුයේ

1) පිරිසිදු කිරීම, කැපීම, සේදීම, කුළු බඩු යෙදීම හා පිසීමයි
2) කැපීම, පිරිසිදු කිරීම, සේදීම, කුළු බඩු යෙදීම හා පිසීමයි
3) සේදීම, පිරිසිදු කිරීම, කැපීම, කුළු බඩු යෙදීම හා පිසීමයි
4) පිරිසිදු කිරීම, සේදීම, කැපීම, කුළු බඩු යෙදීම හා පිසීමයි

17) ජෙලටීනිකරණය සිදුවන්නේ මින් කුමන අවසථාවේ දී ද?

1) කේක් බේක් කිරීමේ දී
2) බතල තැම්බීමේ දී
3) පාන් පෙත්තක් කර කිරීමේ දී
4) මාළු ස්ටු කිරීමේ දී

18) යොවුන්විය තුළ ශීඝ්‍ර වර්ධනයක් සිදුවේ. යොවුන්වියේ පිරිමි දරුවකුගේ වර්ධන නැග්ම පෙන්වන වයස් පරාසය සාමාන්‍යයෙන්

1) අවුරුදු 10 - 12 ය
2) අවුරුදු 12 - 14 ය
3) අවුරුදු 14 - 16 ය
4) අවුරුදු 16 - 18 ය

19) ටෙස්ටොස්ටෙරෝන් හෝමෝනය ස්‍රාවය වනුයේ

1) පිටියුටරි ග්‍රන්ථියෙනි
2) අධිවෘක්ක ග්‍රන්ථියෙනි
3) වෘෂණ මගිනි
4) පුරඃස්ථ ග්‍රන්ථි මගිනි

20) පරිණත ඩිම්බයක් සංසේචනය වනුයේ

1) පැලෝපීය නාලයේ ඩිම්බකෝෂයට ආසන්න කොටස තුළ ය
2) පැලෝපීය නාලයේ ගර්භාෂයට ආසන්න කොටස තුළ ය
3) පැලෝපීය නාලයේ මැද කොටස තුළ ය
4) ගර්භාෂය තුළ ය

21) ගර්භණී අවධියේ අවදානම් සාධකයකි.

1) ඔක්කාරය
2) මල බද්ධය
3) දියවැඩියාව
4) පාද ඉදිමුම

22) මාතෘ සායනයකට පැමිණි මුල් දිනයේ දී පමණක් කරනු ලබන පරීක්ෂණයකි / පරීක්ෂාවකි.

1) මවගේ බර මැනීම
2) මවගේ උස මැනීම
3) රුධිර පීඩනය මැනීම
4) මුත්‍රා පරීක්ෂණය

23) පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනයට අදාළ ඩිම්බ අවධිය අවසන් වනුයේ

1) ඩිම්බ කෝෂය තුළ දී
2) පැලෝපීය නාලය තුළ දී
3) ගර්භාෂ ග්‍රීවය තුළ දී
4) ගර්භාෂය තුළ දී

24) ගර්භණී අවධියට වඩාත් සුදුසු වයස් සීමාව කුමක්ද?

1) අවුරුදු 16 - 22
2) අවුරුදු 20 - 28
3) අවුරුදු 28 - 32
4) අවුරුදු 30 - 35

25) ඩිම්බහරණයෙන් පසුව පරිණත ඩිම්බයක් පැලෝපීය නාලය තුළ කොපමණ දින ගණනක් සජීවීව පවතී ද?

1) දින 2 ක් පමණ
2) දින 3ක් පමණ
3) දින 5 ක් පමණ
4) දින 7 ක් පමණ

26) පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනය හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.

1) ඩිම්බ අවධිය දින හතක් පමණ වේ.
2) සංසේචනයේ සිට මාස තුනක් වන තෙක් කාලසීමාව කළල අවධිය ලෙස හැඳින්වේ.
3) කළලයේ පෝෂණයට සැකසී ඇති සුවිශේෂී ව්‍යුහමය කොටස අන්තඃජදයයි.
4) ප්‍රජනක හෝමෝන ස්‍රාවය වීම ස්‍යුනිකා උත්තේජක හෝමෝන මගින් පාලනය වේ.

27) පහත දැක්වෙන කෙඳි වර්ග අතුරෙන් සත්ව කෙඳි විශේෂයක් හා කෘතිම කෙඳි විශේෂයක් වනුයේ පිළිවෙළින්

1) සේද හා ඕර්ලෝන් ය
2) ලෝම හා රෙයෝන් ය
3) සේද හා රෙයෝන් ය
4) නයිලෝන් හා ටෙරිලීන් ය

28) කපු කෙඳි හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශන මින් කුමක්ද?

1) පිළිස්සීමේ දී හිසකෙස් පිළිස්සෙන ගඳක් නිකුත් වේ.
2) දිගින් වැඩි ම ස්වභාවික කෙඳි විශේෂයක් වේ.
3) ඉක්මනින් ජලය උරා ගනියි.
4) මැදීමේ දී අඩු උෂ්ණත්වයක් භාවිතා කළ යුතුය.

29) උපාංග නිර්මාණයට අවශ්‍ය වන මෙවලම් දෙකක් වනුයේ

1) මිනුම් පටිය හා එම්බ්‍රොයිඩර් රාමුව ය
2) මහන යන්ත්‍රය හා දුඹුරු කඩදාසි ය
3) දතිරෝදය හා කෝඩ් ය
4) සන්නාලි හුණු හා බොත්තම් ය

30) සෙලියුලෝස් අඩංගු කෙඳි වර්ගය මින් කුමක්ද?
1) නයිලෝන් 2) ටෙරලින් 3) රෙයෝන් 4) ඕර්ලෝන්

31) සිහින් නූල් දුවවීමේදී නොකළ යුතු වන්නේ මින් කුමක්ද?
1) ගැටයක් යොදා ආරම්භ කිරීම 2) සමාන දිගින් යුත් මැස්ම යෙදීම
3) දකුණුපස සිට වම්පස දක්වා මැසීම 4) පිස්මේන්තු තුනක් මසා අවසාන කිරීම

32) ළදරු ඇඳුමේ උරහිස මසා නිම කිරීමට සුදුස වන්නේ
1) ප්‍රංශ මූට්ටුව 2) පැතලි මූට්ටුව
3) විවෘත පැතලි මූට්ටුව 4) අතිඡාදන මූට්ටුව

33) ළදරු ඇඳුමක විවරය පියවීමට වඩාත් යෝග්‍ය වනුයේ
1) ටේප් ඇල්ලීම ය 2) බොත්තම් ඇල්ලීම ය
3) දෙපෙති ජන්තු ඇල්ලීමය 4) වෙල්කො ටේප් ඇල්ලීමය

34) ළදරු ඇඳුමක වක්‍රාකාර මිම් දෙකක් වනුයේ
1) ඇඳුමේ උස හා කර පළල 2) කර පළල හා කර ගැඹුර
3) උරහිස පළල හා ඇඳුමේ උස 4) කර හැඩය හා අත්කට හැඩය

35) ගෘහීය සම්පත්වලට අයත් වන භෞතික සම්පත කුමක්ද?
1) කාලය 2) ජලය 3) ශ්‍රමය 4) විදුලිය

36) නිවසකට ස්වාභාවික ආලෝකය මෙන් ව වාතාශ්‍රය ද ලබා ගැනීමට භාවිතා කරන අනුයෝගී ක්‍රමය කුමක්ද?
1) දෙර 2) ජනේල 3) වා කවුළු 4) මැද මිදුල

37) උදාසීන වර්ණ දෙකක් වනුයේ
1) කළු සහ සුදු ය 2) කහ සහ අළු ය
3) කොළ සහ දුඹුරු ය 4) නිල් සහ දම් ය

38) නිවසක ප්‍රධාන නිදන කාමරයෙහි ගෙබිම වර්ගඵලය අවම වශයෙන් විය යුත්තේ
1) වර්ග අඩි 90 කි 2) වර්ග අඩි 100 කි
3) වර්ග අඩි 120 කි 4) වර්ග අඩි 150 කි

39) පහත සඳහන් රේඛා අතුරෙන් රිද්මයානුකූල බව පිළිබිඹු වනුයේ
1) සිරස් රේඛා 2) තිරස් රේඛා
3) විකර්ණාකාර රේඛා 4) අක්වක් රේඛා

40) කලා මූලිකාංගයක් හා මෝස්තර මූලධර්මයක් පිළිවෙළින් දැක්වෙන පිළිතුර වනුයේ
1) තුලනය හා වයනය 2) හැඩය හා සමානුපාතය
3) වර්ණය හා රේඛා 4) අවධාරණය හා රිද්මය