

ශ්‍රී ලංකා විවෘත විශ්වවිද්‍යාලය

අධ්‍යාපන පීඨය



පෙර පාසල් අධ්‍යාපනය පිළිබඳ සහතික පත්‍ර වැඩසටහන - 2014/2015

අවසාන පරීක්ෂණය - 2015

සෞඛ්‍ය හා පෝෂණය - ESC1127/1138

කාලය : පැය (02) දෙකයි.

දිනය - 2016 ජනවාරි මස 17 වන දින වේලාව - පෙ.ව.09.30 - ප.ව.11.30 දක්වා

1 වන කොටසේ සියලුම ප්‍රශ්නවලට ද, 2 වන කොටසේ තෝරාගනු ලබන ඕනෑම ප්‍රශ්න තුනකට (03) ද පිළිතුරු සපයන්න.

1 වන කොටස

- 01. මවිකිරි ප්‍රදරුවකුට ලබාදිය හැකි හොඳම ආහාරය ලෙස සැලකීමට හේතු තුනක් (03) දෙන්න.
- 02. මාස 08 ක් වයසැති කුඩා දරුවකුගේ හෝෂනය සඳහා සුදුසු ආහාර පහක් (05) ලැයිස්තු ගත කරන්න.
- 03. දුර්වල පෝෂණ තත්වයේ පසුවන දරුවකු තුළ දක්නට ලැබෙන ගති ලක්ෂණ පහක් (05) ලියා දක්වන්න.
- 04. සෑම පුද්ගලයකු තුළම ‘ආහාර අගයයන්’ පිළිබඳ දැනුමක් තිබිය යුත්තේ මන්දැයි කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
- 05. හදිසි අවස්ථාවක පසුවන පුද්ගලයකුට ප්‍රථමාධාර ලබාදිය යුත්තේ මන් ද?
- 06. ආහාර සකස් කර ගැනීමේ දී, ආහාර දූෂණයවීම වළක්වා ගැනීම සඳහා ගතයුතු උපායමාර්ග තුනක් (03) කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
- 07. ‘සක්‍රිය’ හා ‘නිශ්ක්‍රිය’ ප්‍රතිශක්තිය යන පදවලින් අදහස් වන්නේ කුමක් ද?
- 08. මෙහි දැක්වෙන වගුව පිටපත් කරගෙන, ඒ ඒ වයස් කාලය තුළදී ලබාදිය යුතු අදාල එන්නත වගුව තුළ ලියා දක්වන්න.

වයස	චන්තත් වර්ගය
4 වැනි මාසයේදී	
8 වැනි මාසයේදී	
2 වන අවුරුද්දේදී	
1 වැනි පාසල් වසරේ දී	

(ලකුණු 5 x 8 40)

2 වන කොටස

09. i. “ආහාර” හා ‘පෝෂණය’ යන පද හඳුන්වා දෙන්න. (ලකුණු 03)
- ii. ආහාරවල තිබෙන ප්‍රධාන පෝෂක සංඝටක හය(06) ලැයිස්තු ගත කරන්න. (ලකුණු 0.5x6 = 03)
- iii. පහත දැක්වෙන විටමින් වර්ග අඩංගු ප්‍රභව දෙක (02) බැගින් නම් කරන්න.
(a) විටමින් A (b) විටමින් C (c) විටමින් D (ලකුණු 2x3 = 06)
- iv. “යහපත් සෞඛ්‍ය තත්වයක් පවත්වා ගෙන යාම සඳහා පෝෂණය වැදගත් වේ.”
මෙම කියමන සාධාරණීකරණය කරන්න. (ලකුණු 08)
10. i. ‘සමතුලිත ආහාරය’ යන්න කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)
- ii. පවුලක් සඳහා ප්‍රියජනක තෘප්තිමත් ආහාර වේලක් සකස් කර ගැනීමේ දී ඔබ විසින් සලකා බලන කරුණු තුනක් (03) ලැයිස්තු ගත කරන්න. (ලකුණු 03)
- iii. ගර්භණී කාලය තුළදී අත්‍යවශ්‍ය වන ඉතා වැදගත් පෝෂක ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 04)
- iv. කිරි දෙන මවකට සුදුසු ‘දිනක ආහාර වට්ටෝරුවක්’ පිළියෙල කරන්න. (ලකුණු 10)
11. i. ඔබගේ මුළුතැන්ගෙය තුළ ආහාර සකස් කිරීමේදී අනුගමනය කලයුතු ‘සෞඛ්‍ය පුරුදු’ ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 06)
- ii. ආහාර පිසීමට තුඩුදෙන ප්‍රධාන හේතු තුනක් (03) දක්වන්න. (ලකුණු 06)
- iii. වඩා සනීපාරක්ෂක හා ආකර්ශනීය ලෙස අමු වළවල සලාදයක් සකස් කර ගැනීමට සුදුසු වට්ටෝරුවක් දක්වා එහි පියවර සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 08)

12. i. 'පෞද්ගලික පවිත්‍රතාව' යන්නෙන් අදහස් වන්නේ කුමක්දැයි කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05)
- ii. ළමාවියේදී දරුවන් තුල ඇති කලයුතු හොඳ සෞඛ්‍ය පුරුදු පහක් (05) ලැයිස්තු ගත කරන්න. (ලකුණු 05)
- iii. පෙරපාසල් වියේ පසුවන දරුවකුට දෛනිකව ඇඳීමට සුදුසු ඇඳුමක් තෝරා ගැනීමේ දී සලකා බැලිය යුතු ලක්ෂණ කෙටියෙන් සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 05)
- iv. තමාගේ දත්වල ආරක්ෂාව පිළිබඳව වග බලා ගැනීම සඳහා පෙරපාසල් වියේ දරුවකු පුරුදු පුහුණු කලහැකි ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05)

13. පහත සඳහන් ඕනෑම තුනක් (03) සඳහා කෙටි සටහන් ලියන්න.

- i. ශ්‍රී ලංකාවේ පෙරපාසල් ළමුන් තුල සුලභව දක්නට ලැබෙන පෝෂණය ආශ්‍රිත ගැටලු
- ii. කුඩා දරුවන් තුල පවතින ප්‍රෝටීන ශක්ති උග්‍රතාව
- iii. "සෞඛ්‍ය සම්පන්න බව සම්පතකි." මෙම කියමන සාධාරණීකරණය කරන්න.
- iv. ශ්‍රී ලංකාව තුල පවතින ප්‍රජා සෞඛ්‍ය සේවාවන් පහක් නම් කර ඒවායෙන් සිදු කෙරෙන සේවාවන් දෙක බැගින් දක්වන්න.

(ලකුණු $6.67 \times 3 = 20$)

හිමිකම් ඇවිරිණි.



THE OPEN UNIVERSITY OF SRI LANKA
FACULTY OF EDUCATION
CERTIFICATE IN PRE-SCHOOL EDUCATION PROGRAMME
FINAL EXAMINATIONS – 2015
ESC1138/1127 – HEALTH AND NUTRITION.
DURATION – TWO (02) HOURS.

Date: 17th January 2016

Time: 9.30 a.m. – 11.30a.m.

Answer all questions in Part I & three (03) questions from Part II.

PART I

01. State three (03) reasons as to why breast milk is considered to be the best food for a baby?
02. List out five (05) foods that could be included in the diet when a baby is eight (08) month old?
03. Write five (05) characteristics of child in a poor state of nutrition?
04. Explain in brief, why everyone should have knowledge of food values?
05. Why is it necessary to give First Aid to some one in an emergency situation?
06. Explain three (03) measures to prevent the food from being contaminated during food preparation.
07. What do you meant by the terms 'Active and Passive' immunity?
08. Copy the following Table in your answer script and write down the appropriate vaccination that should be given at each age child.

Age	Vaccinations
04 th month	
08 th month	
02 nd year	
1 st year in school	

(5 x 8 = 40 marks)

00

PART II

09. i. Define the term 'food' and 'nutrition'.
(03 marks)
- ii. List out the six (06) different types of nutrients contain in food?
(0.5 x 6 = 3 marks)
- iii. Write two (02) sources which contain each of the following Vitamins.
a) Vitamin A,
b) Vitamin C,
c) Vitamin D
(2 x 3 = 6 marks)
- iv. 'Nutritious food is important to health' Justify above statement.
(08 marks)
10. i. Briefly explain the term 'Balanced Diet'?
(03 marks)
- ii. List out three (03) points that, you would consider in preparation of meals that are pleasing and satisfying to the family.
(03 marks)
- iii. State the most important nutrients that are essential during the pregnancy?
(04 marks)
- iv. Plan a day's menu for a lactating mother.
(10 marks)
11. i. State health practices that you should observe when you are preparing food in your kitchen.
(06 marks)
- ii. State three (03) main reasons for cooking food.
(06 marks)
- iii. Describe a suitable recipe and the steps you will follow to prepare a raw vegetable salad in hygienic and attractive manner.
(08 marks)
12. i. Explain in brief what do you meant by the term 'personal cleanliness'.
(05 marks)
- ii. List out five (05) health habits that should be cultivated in childhood.
(05 marks)
- iii. Briefly discuss the characteristics to be considered when choosing day to day cloths for a pre-school aged child.
(05 marks)
- iv. Briefly explain how you can train a pre-school aged child to take care of his/her teeth.
(05 marks)

13. Write short notes on any three (03) of the following.
- i. Nutrition related problems which are common in Pre-School aged children.
 - ii. Protein energy malnutrition of young children.
 - iii. 'Health is wealth', Justify this statement.
 - iv. State five (05) community health services available in Sri Lanka and write two functions of each of the services you have stated.

(6.67 x 3 = 20 marks)

-Copyrights reserved-

இலங்கை திறந்த பல்கலைக்கழகம்
முன்பள்ளிக் கல்விச் சான்றிதழ் நிகழ்ச்சித் திட்டம் 2014/2015
ESC 1127/1138 - உடல் நலக் கல்வியும் ஊட்டச்சத்தும்
இறுதிப் பரீட்சை - 2016
காலம்: இரண்டு (02) மணித்தியாலங்கள்



திகதி : 17 ஜனவரி 2016

நேரம்: மு.ப 09.30 - மு.ப 11.30 வரை

பகுதி I இல் சகல வினாக்களுக்கும்,
பகுதி II இல் ஏதாவது மூன்று (03) வினாக்களுக்கும் விடையளிக்குக.

பகுதி I

01. தாய்ப்பாலானது சிறு குழந்தைகளுக்கு சிறந்த உணவாக ஏன் கருதப்படுகின்றது என்பதற்கு **மூன்று** காரணங்கள் தருக.
02. எட்டு மாதகால வயதுடைய சிறு குழந்தையின் உணவில் உள்ளடக்கக்கூடிய உணவுப் பொருட்கள் **ஐந்தினைப்** பட்டியலிடுக.
03. சீரற்ற ஊட்டச்சத்துப் பெற்ற பிள்ளைகளின் **ஐந்து** பண்புகளை எழுதுக.
04. உணவின் சக்தி ஊட்டப்பெறுமதி பற்றிய அறிவை ஒவ்வொருவரும் பெற்றிருப்பது அவசியம் ஏன் என சுருக்கமாக விளக்குக.
05. ஆபத்தான நிலைமையில் இருப்பவருக்கு முதலுதவி வழங்கப்படுவது ஏன் அவசியமானது?
06. உணவு தயாரிக்கையில் தொற்று ஏற்படாது தடுக்கக்கூடிய **மூன்று** முறைகளை விளக்குக.
07. செயற்படும் நிர்ப்பீடணம், செயற்படா நிர்ப்பீடணம் ஆகிய பதங்களினால் நீங்கள் விளங்கிக் கொள்வது யாது?
08. கீழுள்ள அட்டவணையை உமது விடைத்தாளில் பிரதி செய்து, ஒவ்வொரு வயதிலும் கொடுக்கப்படும் வக்சின்களின் பெயர்களை எழுதுக.

வயது	வக்சின்
4 மாதம்	
7 மாதம்	
2 வயது	
பாடசாலையின் முதல் வருடம்	

(5 x 8 = 40 புள்ளிகள்)

பகுதி II

09. (i) 'உணவு', 'ஊட்டச்சத்து' ஆகிய பதங்களை வரையறுக்க. (03 புள்ளிகள்)
- (ii) உணவில் உள்ள ஆறு வகுப்புக்களான ஊட்டப் பொருட்களைப் பட்டியலிடுக. (0.5 x 6 = 03 புள்ளிகள்)
- (iii) பின்வரும் விற்றமின்களைப் பெறக்கூடிய இரண்டு மூலங்களைப் பெயரிடுக.
 (அ) விற்றமின் A
 (ஆ) விற்றமின் B
 (இ) விற்றமின் D
- (iv) 'ஊட்டச்சத்துள்ள உணவானது உடல் நலத்திற்கு முக்கியமானது' இக்கூற்றினை நியாயப்படுத்துக. (2 x 3 = 06 புள்ளிகள்)
10. (i) 'சமநிலை உணவு' என்னும் பதத்தினை சுருக்கமாக விளக்குக. (03 புள்ளிகள்)
- (ii) குடும்பத்திற்குத் திருப்தியையும், விருப்பையும் ஏற்படுத்தக்கூடிய உணவைத் தயாரிக்கும் போது கருத்திற் கொள்ளவேண்டிய மூன்று அம்சங்களைப் பட்டியலிடுக. (03 புள்ளிகள்)
- (iii) கர்ப்ப காலத்தின் போது தேவைப்படும் அத்தியாவசிய ஊட்டச் சத்துக்கள் எவை? (04 புள்ளிகள்)
- (iv) பாலூட்டும் தாயின் நாளொன்றுக்குரிய உணவைத் திட்டமிடுக. (10 புள்ளிகள்)
11. (i) உங்களது சமையலறையில் உணவைத் தயாரிக்கையில் உடல் நலத்தினைப் பேணுவதற்காக கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகள் ஆறினைத் (06) தருக. (06 புள்ளிகள்)
- (ii) உணவைச் சமைப்பதற்கான ஆறு பிரதான காரணங்களைத் தருக. (06 புள்ளிகள்)
- (iii) சுகாதாரமானதும் கவர்ச்சிகரமானதுமான மரக்கறிச் சலாட் தயாரிப்பதற்கான முறையை படிமுறைகளுடன் விளக்குக. (08 புள்ளிகள்)

12. (i) 'சொந்த சுகாதாரம்' என்பதனால் நீர் விளங்கிக்கொள்வது என்ன?
(05 புள்ளிகள்)
- (ii) பிள்ளைப் பருவத்தில் விருத்தி செய்யக்கூடிய உடல்நலப் பழக்கங்கள் **ஐந்து** தருக.
(05 புள்ளிகள்)
- (iii) முன்பள்ளி வயதினையுடைய பிள்ளையொன்றுக்கு நாளாந்த உடையினைத் தெரிவு செய்யும் போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய விடயங்களை சுருக்கமாக விபரிக்க.
(05 புள்ளிகள்)
- (iv) முன்பள்ளி வயதினையுடைய பிள்ளைக்கு நீங்கள் எவ்வாறு பற்சுகாதாரத்தினைப் பயிற்றுவிப்பீர் என சுருக்கமாக விளக்குக.
(05 புள்ளிகள்)
13. (a) பின்வருவனவற்றில் ஏதாவது **மூன்றுக்கு** சிறுகுறிப்பு எழுதுக.
- (i) முன்பள்ளி வயதுப் பிள்ளைகளிடம் பொதுவாகக் காணப்படும் ஊட்டச்சத்துப் பிரச்சினைகள்
- (ii) இள வயதுப் பிள்ளைகளிடம் காணப்படும் புரதச்சத்து அல்லூட்டம்
- (iii) நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்
- (iv) இலங்கையில் காணப்படும் **ஐந்து** சமூக சுகாதாரச் சேவைகளைக் குறிப்பிட்டு, அச்சேவைகளின் செயற்பாடுகளை எழுதுக.
($6\frac{2}{3} \times 3 = 20$ புள்ளிகள்)

(பதிப்புரிமை பெற்றது)