ශ්‍රී ලංකා විවෘත විශ්වවිද්‍යාලය

අධ්‍යාපන පීඨය

පෙරපාසල් අධ්‍යාපනය පිළිබඳ සහතික පත්‍ර වැඩසටහන 2017/2018

අවසාන පරීක්ෂණය

EPC1238/ESC1138- සෞඛ්‍ය හා පෝෂණය

කාලය - පැය දෙකයි. (02)

දිනය - **2019.06.15** වේලාව - පෙ.ව.10.00 - මධ්‍යාහ්න 12.00 දක්වා

---

1 වන කොටසේ සියලුම ප්‍රශ්නවලට ද, 2 වන කොටසින් තෝරාගත් ප්‍රශ්න තුනකට (03) ද පිළිතුරු සපයන්න.

<u>1 වන කොටස</u>

01. ආහාර මගින් ඉටුකරන කාර්යයන් හතරක් (04) සඳහන් කරන්න.

02. මේදයේ ද්‍රාව්‍ය විටමින් හතරක් (04) නම් කරන්න.

03. ඔබට ළමුන් තුළ යහපත් ආහාර ගැනීමේ පුරුදු වැඩිදියුණු කිරීමට හැකි ආකාර තුනක් (03) ලැයිස්තු ගත කරන්න.

04. 'මන්දපෝෂණය' යන පදය පැහැදිලි කරන්න.

05. ළමයකු ක්ලාන්ත වූ විටක දී අනුගමනය කළයුතු ක්‍රියා පිළිවෙත පැහැදිලි කරන්න.

06. ප්‍රතිශක්තිකරණයේ ඇති වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න.

07. ළදරුවකුට මව්කිරිදීමේ වාසි හතරක් (04) සඳහන් කරන්න.

08. ශ්‍රී ලංකාව තුළ ළදරු මරණවලට පාදකවන ප්‍රධාන හේතු තුනක් (03) ලැයිස්තු ගත කරන්න.

(ලකුණු 5 x 8 = 40)

00083

2 වන කොටස

09. (i) ආහාරවල ඇති ප්‍රධාන පෝෂක හය **(06)** සඳහන් කර සිරුර තුළ ඒවායේ භාවිතය අනුව වර්ග තුනකට **(03)** වෙන් කරන්න. (ලකුණු 09)

(ii) ගර්භණී කාලය තුළ ඉතා වැදගත්වන පෝෂක පැහැදිලි කර එම පෝෂක ලබා ගැනීමට සුදුසු වන ආහාර ප්‍රභවයන් දෙක **(02)** බැගින් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 07)

(iii) ගර්භණී මාතාවකගේ උදැසන ආහාරය සඳහා සමබර ආහාර වේලක් සැලසුම් කරන්න. (ලකුණු 04)

10. (i) ළමුන්ට සිදුවිය හැකි ගෘහ අනතුරු තුනක් **(03)** නම් කරන්න. (ලකුණු 03)

(ii) ඔබ ඉහත සඳහන් කළ ඕනෑම එක් ගෘහ අනතුරක දී ලබාදිය හැකි ප්‍රථමාධාර පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 08)

(iii) ගෘහ අනතුරු අවම කිරීම සඳහා දෙමාපියන්ට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග තුනක් **(03)** විස්තර කරන්න. (ලකුණු 09)

11. (i) සුළඟ මඟින් බෝවන රෝග තුනක් **(03)** නම් කරන්න. (ලකුණු 06)

(ii) ඔබ ඉහත සඳහන් කළ එක් රෝගයකක රෝග ලක්ෂණ පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05)

(iii) බෝවන රෝග වළක්වා ගැනීමට ශ්‍රී ලංකා රජයට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග තුනක් **(03)** සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 09)

12. (i) 'ආහාර ස්වස්ථතාව' යන්නෙන් අදහස් වන්නේ කුමක්දැයි පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 06)

(ii) ආහාර පරිභණය කිරීමේ දී සැලකිලිමත් වියයුතු සෞඛ්‍ය පුරුදු තුනක් **(03)** පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 06)

(iii) ආහාර පිසීමේදී තාපය යොදන ආකාර දෙකක් **(02)** විස්තර කරන්න. (ලකුණු 08)

13. (i) ළමුන් නිරෝගී පුද්ගලයන් වීම සඳහා ආහාර පිළිබඳව පිළිපැදිය යුතු නීති හතරක් **(04)** දක්වන්න. (ලකුණු 04)

(ii) පෙර පාසල් දරුවන්ට පොදු වූ පෝෂණය හා සම්බන්ධ ගැටලු දෙකක් **(02)** පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 08)

(iii) පෙර පාසල් දරුවකුගේ දෛනික භෝජනයට අන්තර්ගත විය යුතු ආහාර වර්ග හතරක් **(04)** ඒවායේ ප්‍රමාණයන් ද සමඟ සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 08)

හිමිකම් ඇවිරිණි.