

ශ්‍රී ලංකා විවෘත විශ්වවිද්‍යාලය

අධ්‍යාපන පීඨය

පෙර පාසල් අධ්‍යාපනය පිළිබඳ සහතික පත්‍ර වැඩ සටහන

අවසාන පරීක්ෂණය - 2019/2020

EPC1238/ESC1138 - සෞඛ්‍ය හා පෝෂණය

කාලය - පැය දෙකයි. (02)



දිනය - 2023.06.24

වේලාව - පෙ.ව.09.30 - පෙ.ව.11.30 දක්වා

පළමු කොටසේ සියළුම ප්‍රශ්නවලට ද, දෙවන කොටසේ තෝරා ගනු ලබන ප්‍රශ්න තුනකට ද (03) පිළිතුරු සපයන්න.

පළමු කොටස

01. "මන්දපෝෂණය" අර්ථ දක්වන්න.
02. පවුලක් සඳහා පෝෂ්‍යදායී සමබල ආහාර වේලක් සැලසුම් කිරීමේ දී අනුගමනය කළයුතු සාමාන්‍ය මූලධර්ම තුනක් (03) සඳහන් කරන්න.
03. ශ්‍රී ලංකාවේ කුඩා ළමුන් අතර පොදු ස්පර්ශක රෝග තුනක් (03) ලියන්න.
04. කාබෝහයිඩ්‍රේට් මගින් අපේ ශරීරය තුළ සිදු කරන කෘත්‍යයන් හතරක් (04) සඳහන් කරන්න.
05. පෙරපාසල් ළමුන් ඔවුන්ගේ නිවෙස් තුළදී මුහුණපාන පොදු අනතුරු පහක් (05) ලියන්න.
06. හදිසි අවස්ථාවකට පත් ළමයෙකුට ප්‍රථමාධාර දීමේ දී වැදගත්වන කරුණු දෙකක් (02) සඳහන් කරන්න.
07. ආහාර පිරමීඩයේ පාදමේ අන්තර්ගත කෑම වර්ග පහක් (05) ලියන්න.
08. ආහාර තරක්වීමට බලපාන හේතු තුනක් (03) ලියන්න.

(ලකුණු 05 x 08 = 40)

දෙවන කොටස

09. පෙරපාසල තුළදී කුඩා ළමුන් යහපත් ආහාර පුරුදු අත් කර ගනී.
- (i) පෙරපාසලේ කුඩා දරුවන් තුළ ඇති කළ හැකි යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු හතරක් (04) පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 08)
 - (ii) පෙරපාසලේ ක්‍රියාකාරකම් තුළින් කුඩා ළමුන් අතර මෙම යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු සංවර්ධනය කිරීමේ දී ගුරුවරයාගේ කාර්යභාරය සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 06)
 - (iii) ගුරුවරයෙකු ලෙස දෙමාපියන්ට ඔවුන්ගේ දරුවන්ගේ යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු සංවර්ධනය කිරීමට උගන්වන්නේ කෙසේදැයි පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 06)

10. (i) “ආහාර සහ පෝෂණය” අර්ථ දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) ආහාරවල අඩංගු ප්‍රධාන පෝෂකාංග හයක් (06) ලැයිස්තුගත කර අපේ ශරීරයේ ඒවා භාවිතා වන ආකාරය අනුව කොටස් තුනකට (03) වර්ගීකරණය කරන්න. (ලකුණු 06)
- (iii) පහත දැක්වෙන වගුව ඔබේ පිළිතුරු පතේ පිටපත් කර පහත සඳහන් විටමින් අන්තර්ගත වන මූලාශ්‍ර දෙක (02) බැගින් ද සෑම විටමින් වර්ගයකම උණකා රෝග ලක්ෂණ දෙක (02) බැගින් ද සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 12)

විටමින්	මූලාශ්‍රය	රෝග ලක්ෂණ
විටමින් A		
විටමින් C		
විටමින් D		

11. (i) ඔබගේ මුළුතැන්ගෙයි ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී සලකා බැලිය යුතු යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු තුනක් (03) සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 06)
- (ii) a) ආහාර පිසිය යුත්තේ ඇයිදැයි හේතු තුනක් (03) දක්වමින් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)
- b) ආහාර පිසීමේ දී අප විසින් සැලකිය යුතු කරුණු තුනක් (03) පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) පෝෂ්‍යදායී ප්‍රණීත අමු එළවළු සලාදයක් සෑදීමට සුදුසු වට්ටෝරුව සහ ඔබ අනුගමනය කරන පිළිවෙල පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 08)

12. “මවකිරි මවට, ඇයගේ දරුවන්ට සහ මහපොළවට ත්‍යාගයකි.”
- (i) දරුවෙකුට මවකිරි ලබාදීම මවට ත්‍යාගයක් වන්නේ කෙසේදැයි යන්න මවට අත්වන වාසි තුනක් (03) මගින් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 06)
- (ii) අනුපූරක ආහාර යනු මොනවා ද? වයස මාස 8-9 දරුවෙකුට අනුපූරක ආහාරයක් සකසන ආකාරය විස්තර කරන්න. (ලකුණු 08)
- (iii) දෙමාපියන්, වැඩිහිටියන් , ඔවුන්ගේ දරුවන්ට ආහාර ලබාදීමේදී නිතර සිදුකරන පොදු වැරදි තුනක් (03) පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 06)
13. (i) “ඌනතා රෝග “මොනවාදැයි යන්න පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 04)
- (ii) පහත දැක්වෙන ඌනතා රෝගවල ලක්ෂණ (අවම වශයෙන් දෙකක් (02)) විස්තර කරන්න.
- a) මැරස්මස්
- b) රක්තහීනතාව (ලකුණු 08)
- (iii) යහපත් පෝෂණයක් සහිත දරුවෙකුගේ නිරීක්ෂණය කළ හැකි විශේෂාංග හතරක් (04) දක්වන්න. (ලකුණු 08)

- හිමිකම් ඇවිරිණි. -