

**THE OPEN UNIVERSITY OF SRI LANKA**  
**CERTIFICATE IN PRE-SCHOOL EDUCATION**  
**2<sup>ND</sup> SEMESTER FINAL EXAMINATION – 2009**  
**ESC 1127/ESC 1138 – HEALTH AND NUTRITION**



**DURATION : TWO (02) HOURS**

**DATE : 26.09.2009**

**TIME : 10.00 a.m. – 12.00 noon**

**ANSWER FOUR (04) QUESTIONS ONLY.**

01. i. Define the terms 'Food' and 'Nutrition'
- ii. Write short notes on the following.
- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| a) Malnutrition. | b) Food pyramid  |
| c) Balanced diet | d) Food spoilage |
- iii. Discuss the importance of nutrition in relation to health.
02. i. State the factors that should be considered when planning a meal for a family.
- ii. Plan a day's diet menu for a pregnant mother.
- iii. How would you minimize the losses of nutrients and flavour during food preparation?
03. 'Pre-school is a better place to develop good food habits in children in early childhood'
- i. State three (3) good food habits that could be developed in children within the pre-school.
- ii. Discuss the pre-school teacher's role in developing these food habits.
- iii. State four (04) nutrition related problems common in pre-school children and explain how one could act to minimize these problems.



04. i. What is a deficiency disease?
- ii. List 5 deficiency diseases common in pre-school children and describe the symptoms of each of them.
- iii. Plan a lunch for a pre-school child who is suffering from Vitamin A deficiency. Give reasons for your choice of different food items.
05. Write short notes on any four (04) of the following.
- i. Clothing of pre-school
- ii. Worm infestations.
- iii. Dengue
- iv. Health facilities available in Sri Lanka
- v. First aid box for a pre-school.
06. i. Explain the term "Contagious diseases".
- ii. Mention three common contagious diseases in Sri Lanka, their symptoms and prevention mechanisms adopted by Health Ministry to protect pre-school children from these diseases.
- iii. Write down the major areas and points that a pre-school teacher should include in a parental awareness programme on "How to protect the pre-school child from common ailments and contagious diseases"

- Copyrights reserved -



1 ශ්‍රී ලංකා විවෘත විශ්වවිද්‍යාලය

පෙර පාසල් අධ්‍යාපනය පිළිබඳ සහතික පත්‍ර වැඩ සටහන

දෙවන සමාසික අවසාන පරීක්ෂණය - 2009

සෞඛ්‍ය හා පෝෂණය -ESC 1127/1138

කාලය - පැය දෙකයි.

දිනය - 2009.09.26

වේලාව - පෙ.ව. 10.30- මධ්‍යහ්න 12.00 දක්වා

බිහිම ප්‍රශ්න හතරකට (04) පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01. (i) 'ආහාර' සහ 'පෝෂණය' යන සංකල්ප හඳුන්වන්න.
- (ii) පහත දැක්වෙන දෑ පිළිබඳව කෙටි සටහන් ලියන්න.
 

(අ) මන්දපෝෂණය	(ආ) ආහාර පිරමීඩය
(ඇ) සමබල (තුලිත) ආහාර	(ඉ) ආහාර නරක්වීම
- (iii) සෞඛ්‍යය කෙරෙහි පෝෂණයෙහි වැදගත්කම කාකච්ඡා කරන්න.
  
02. (i) පවුලක් සඳහා ආහාර වේලක් සැලසුම් කිරීමේදී සලකා බැලිය යුතු කරුණු සඳහන් කරන්න.
- (ii) ගර්භණී මවක් සඳහා දිනකට සුදුසු ආහාර වට්ටෝරුවක් සැලසුම් කරන්න.
- (iii) ආහාර පිලියෙල කිරීමේදී එහි රසයේ හා පෝෂණමය අගයෙහි හානිය අවම කරනුයේ කෙසේද ?
  
03. 'මුල් ළමාවියේ දරුවන් තුල හොඳ ආහාර පුරුදු ඇති කිරීම සඳහා පෙර පාසල ඉතාම සුදුසු ස්ථානයක් වේ.'
- (i) පෙර පාසල තුලදී වර්ධනය කළ හැකි, ළමයින්ගේ හොඳ ආහාර පුරුදු තුනක්(3) සඳහන් කරන්න.
- (ii) මෙම ආහාර පුරුදු වර්ධනය කිරීමෙහි හා පෙර පාසල් ගුරුවරියගේ කාර්යභාරය කාකච්ඡා කරන්න.
- (iii) පෙර පාසල් දරුවන්ගේ පෝෂණය හා සම්බන්ධ ගැටළු 4 ක් සඳහන් කර ඒවා අවම කර ගැනීමට ක්‍රියා කළයුතු ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.

04. (i) උණනා රෝගයක් යනු කුමක් ද?
- (ii) පෙර පාසල් දරුවන් තුළ දක්නට ලැබෙන උණනා රෝග 5 ක් සඳහන් කර, එම එක් එක් රෝගයන්හි රෝග ලක්ෂණ විස්තර කරන්න.
- (iii) විටමින් A උණනාවයෙන් පෙළෙන පෙර පාසල් දරුවෙකු සඳහා දිවා ආහාර වේලක් සැලසුම් කරන්න. ඔබ විසින් විවිධ ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීමට හේතු දක්වන්න.

05. පහත දැක්වෙන ඕනෑම හතරක් (04) පිළිබඳව සටහන් ලියන්න.

- (i) පෙර පාසල් දරුවන්ගේ ඇඳුම්  
(ii) පණු රෝග  
(iii) බොංගු රෝගය  
(iv) ශ්‍රී ලංකාවේ පවත්නා සෞඛ්‍ය පහසුකම්  
(v) පෙර පාසලකට අවශ්‍ය ප්‍රවමාධාර පෙට්ටිය

06. (i) "ස්පර්ශක රෝග" යන පදය පැහැදිලි කරන්න.
- (ii) ශ්‍රී ලංකාවේ බහුල ස්පර්ශක රෝග තුනක් සඳහන් කර ඒවායේ රෝග ලක්ෂණ හා පෙර පාසල් දරුවන් එම රෝගවලින් ආරක්ෂා කර ගැනීමට සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් ක්‍රියාත්මක කර ඇති විධිවිධාන දක්වන්න.
- (iii) "පෙර පාසල් දරුවන්, පොදුවේ ප්‍රමුක්ත වැළඳෙන රෝගවලින් හා ස්පර්ශක රෝගවලින් ආරක්ෂා කර ගන්නේ කෙසේද?" යනුවෙන් පැවැත්වීමට තියමිත, දෙමව්පියන් දැනුවත් කිරීමේ වැඩ සටහනකට, පෙර පාසල් ගුරුවරියක විසින් ඇතුළත් කල යුතු ප්‍රධාන අංශ හා කරුණු කෙටියෙන් ලියා දක්වන්න.

- හිමිකම් ඇවිරිණි. -



இலங்கை திறந்த பல்கலைக்கழகம்  
முன்-பள்ளிக் கல்விச் சான்றிதழ் நிகழ்ச்சித்திட்டம்  
இரண்டாம் அரையாண்டு இறுதிப்பரீட்சை - 2008/2009  
ESC 1127/ESC 1138 - உடல் நலமும் ஊட்டச்சத்தும்

காலம் : இரண்டு(02) மணித்தியாலங்கள்

திகதி: 26.09.2009

நேரம்: மு.ப 10.00 - ந.ப 12.00

ஏதாவது நான்கு(04) வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை எழுதுக.

1. (i) உணவு, ஊட்டச்சத்து என்னும் பதங்களை வரைவிலக்கணப் படுத்துக.  
(ii) பின்வருவன பற்றி சிறு குறிப்பெழுதுக.  
(அ) ஊட்டச்சத்து குறைவு  
(ஆ) உணவுக் கூம்பகம்  
(இ) நிறை உணவு  
(ஈ) உணவு அழுகுதல்  
(iii) உடல் நலம் தொடர்பாக ஊட்டச்சத்தின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி ஆராய்க.
2. (i) குடும்பமொன்றுக்கு உணவு தயாரிக்கும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய காரணிகளை விபரிக்க.  
(ii) கர்ப்பிணித் தாயொருவருக்குரிய உணவைத் திட்டமிடுக.  
(iii) உணவு தயாரித்தலில் போசணை, சுவை என்பவற்றில் இழப்பக்களை எவ்வாறு குறைப்பீர்?
3. முன்பள்ளியானது முன்பிள்ளைப் பருவப் பிள்ளைகளுக்கு நல்ல உணவுப் பழக்க வழக்கங்களை விருத்தி செய்வதற்கு சிறந்த இடமாகும்.  
(i) முன்பள்ளிப் பிள்ளைகளிடத்தே விருத்தி செய்யப்படக்கூடிய நல்ல உணவுப் பழக்கவழக்கங்களைக் கூறுக.  
(ii) இவ் உணவுப் பழக்க வழக்கங்களை விருத்தி செய்வதில் முன்பள்ளி ஆசிரியரின் வகிபாங்கை கலந்துரையாடுக.

(iii) முன்பள்ளிப் பிள்ளைகளிடத்தே பொதுவாகக் காணப்படும் ஊட்டச்சத்து  
" தொடர்பான பிரச்சினைகள் நான்கைக்(04) கூறி, அவற்றை ஒருவர் எவ்வாறு  
குறைக்கலாம் என விளக்குக.

4. (i) குறைபாட்டு நோய்(deficiency) என்றால் என்ன  
(ii) முன்பள்ளிச் சிறார்களிடம் காணப்படக்கூடிய குறைபாடு தொடர்பான நோய்கள்  
ஐந்தினை(05) பட்டியலிடுக. அவ்நோய்கள் ஒவ்வொன்றினதும் அறிகுறிகளை  
எழுதுக.  
(iii) விற்றமின் A குறைபாட்டால் பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளையொன்றுக்கு கொடுக்கக்கூடிய  
மதிய உணவைத் திட்டமிடுக. உங்கள் வித்தியாசமான உணவுத் தெரிவுக்கு  
காரணம் தருக.

5. கீழுள்ளவற்றில் ஏதாவது நான்கிற்கு(04) சிறு குறிப்பு எழுதுக.

- (i) முன்பள்ளிப் பிள்ளையின் உடைகள்  
(ii) புழுத்தொற்று  
(iii) டெங்குக் காச்சல்  
(iv) இலங்கையிலுள்ள சுகாதார வசதிகள்  
(v) முதலுதவிப் பெட்டியும் முன்பள்ளியும்.

6. (i) "தொற்று நோய்கள்" என்னும் பதத்தை விளக்குக.

(ii) இலங்கையில் காணப்படும் மூன்று தொற்று நோய்களைக் குறிப்பிட்டு அவற்றின்  
அறிகுறிகள், மற்றும் இந்நோய்களிலிருந்து முன்பள்ளிச் சிறார்களைப்  
பாதுகாப்பதற்கு சுகாதார அமைச்சு மேற்கொண்டுள்ள தடுப்பு முறைகள்  
என்பவற்றைக் குறிப்பிடுக.

(iii) "முன்பள்ளிப் பிள்ளைகளை பொதுவான நீர்ப்பீடணத்திலிருந்தும் தொற்று  
நோய்களிலிருந்தும் எவ்வாறு பாதுகாத்தல்" என்பது பற்றி பெற்றோருக்கு  
அறிவுட்பெறற்கு மேற்கொள்ளும் திட்டமொன்றில் முன்பள்ளி ஆசிரியரொருவர்  
உள்ளடக்க வேண்டிய பிரதான விடயங்களையும் குறிப்புக்களையும் எழுதுக.

(பதிப்புரிமை பெற்றது)