



ශ්‍රී ලංකා විවෘත විශ්වවිද්‍යාලය

පෙර පාසල් අධ්‍යාපනය පිළිබඳ සහතික පත්‍ර වැඩ සටහන

දෙවන සමාසික අවසාන පරීක්ෂණය - 2011

සෞඛ්‍ය හා පෝෂණය -ESC 1127/1138

කාලය - පැය දෙකයි.

දිනය - 2011.11.19

වේලාව - ප.ව. 01.00- ප.ව. 03.00 දක්වා

පළමු වන කොටසේ සියළුම ප්‍රශ්නවලටත් දෙවන කොටසින් තෝරාගත් ප්‍රශ්න තුනකටත් පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

I වන කොටස

01. 'පෝෂකය' සහ 'පෝෂණය' යන සංකල්ප හඳුන්වන්න.
02. ප්‍රධාන පෝෂක යනු මොනවාද?
අප මේවා ප්‍රධාන පෝෂක ලෙස හඳුන්වන්නේ මන්ද?
03. ආහාරයේ අඩංගු කාබොහයිඩ්‍රේට් මගින් සිරුර තුළ සිදුවන කාර්යයන් මොනවා ද?
04. 'ආහාර තෝරා ගැනීමේ පිරමීඩය' යනු කුමක් ද?
05. 'ආහාරවල සෞඛ්‍යමත් බව' යන්නෙන් කුමක් අදහස් කරයි ද?
06. ආහාර නරක්වීමට බලපාන හේතු දක්වන්න.
07. පෙර පාසල් ළමුන් අතර පවත්නා පෝෂණය හා සම්බන්ධ වමෙන්ම සමහරවිට රෝග පවා ඇති කිරීමට හේතුවන ගැටලු 2 ක් ලියන්න.
08. 'දුෂ්පෝෂණය' හඳුන්වන්න.

(ලකුණු 8 x 5 = 40)

II වන කොටස

09. i. එකකට උදාහරණ දෙක (02) බැගින් දක්වමින් ප්‍රධාන විටමින් කාණ්ඩ දෙක සඳහන් කරන්න.
- ii. ඉහත සඳහන් කළ විටමින් හතරෙහි (4) කෘත්‍ය සාකච්ඡා කරන්න.
- iii. මෙම විටමින් වර්ගවල ආණතා ලක්ෂණ විස්තර කරන්න.
- a) විටමින් A
- b) විටමින් D (ලකුණු 4+8+ 8 = 20)
10. i. ආහාරවල ශක්ති අගය පෙන්වුම් කරන ඒකකය කුමක් ද?
පහත සඳහන් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ග්‍රෑම් 1 ක ශක්ති අගයයන් දක්වන්න.
- කාබොහයිඩ්‍රේට්
 - ප්‍රෝටීන්
 - මේද
- ii. අධික ශක්ති අගයන් සහිත ආහාර ප්‍රභව 5 ක් නම් කරන්න.
- iii. බොහෝ සෙයින් ක්‍රියාකාරී පෙර පාසල් දරුවෙක් සඳහා දිනක බොජුන්පතක් සැලසුම් කරන්න.
- (ලකුණු 5+5+10 = 20)
11. i. අප ආහාර පිසනු ලබන්නේ මන් ද?
- ii. ආහාර පිසීමේ ක්‍රම වර්ගකර දක්වන්න. එම එකිනෙකට උදාහරණය බැගින් දෙන්න.
- iii. ආහාර වේල වල අමු එළවළු සලාද ඇතුලත් කිරීමේ වැදගත්කම සාකච්ඡා කරන්න.
- (ලකුණු 4+8+8 = 20)
12. i. ආණතා රෝගයක් යනු කුමක් ද?
- ii. පහත සඳහන් වන ආණතා රෝගයන්හි රෝග ලක්ෂණ විස්තර කරන්න.
- a. මැරැස්මස්
- b. නිරක්තිය
- iii. 'උසස් පෝෂණ' මට්ටමක් යනුවෙන් කුමක් අදහස් කරයි ද?
- (ලකුණු 5+10+5 = 20)
13. i. පෙර පාසල් දරුවන් අතර පවතින සුලු ආබාධ 3 ක් ලියන්න. ඉන් එකක් පිළිබඳව පහත දැක්වෙන මාතෘකා යටතේ විස්තර කරන්න.
- a. රෝග ලක්ෂණ
- b. ආහාර පාලනය
- c. ප්‍රතිකාර
- ii. පාරිසරික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ සටහනක් ලියන්න. (ලකුණු 15 + 5 = 20)

**THE OPEN UNIVERSITY OF SRI LANKA
CERTIFICATE IN PRE-SCHOOL EDUCATION
02ND SEMESTER FINAL EXAMINATION – 2011
ESC 1127/ESC 1138 – HEALTH AND NUTRITION**



DURATION : TWO (02) HOURS

DATE : 19th November 2011

TIME : 1.00 p.m. – 3.00 p.m.

Answer all questions in Part I and any three questions in Part II.

PART I

01. Define the two terms 'Nutrient' and 'Nutrition'
02. What are major nutrients?
Why do we consider them as major nutrients?
03. State the main functions of carbohydrates in a diet to the body.
04. What is a 'Good Guide Pyramid'
05. What do we understand by the term 'Food Hygiene'?
06. State the main causes for the spoilage of food.
07. Give two nutrition related problems common among pre-school children which may sometimes cause diseases.
08. Define 'Malnutrition'.

(8 X 5 = 40 marks).

PART II

09. i. Citing 2 examples each, mention the two main groups of vitamins.
 ii. Describe the functions of four (04) vitamins mentioned above.
 iii. Describe the deficiency symptoms of the following vitamins.
 a. Vitamin A
 b. Vitamin D
 (4 + 8 + 8 = 20 marks)
10. i. State the unit that expressing the energy value of food.
 Give the energy values of one gram of the following nutrients.
 a. Carbohydrate b. Protein c. Fat
 ii. Name five (05) food items which have high energy value.
 iii. Plan a day's meal for a pre school child who is very active for his age.
 (5 + 5 + 10 = 20 marks)
11. i. Why do we cook food?
 ii. Classify the methods of cooking food, giving one example for each type.
 iii. Discuss the importance of including raw vegetable salads in the diet.
 (4 + 8 + 8 = 20 marks)
12. i. What is a deficiency disease?
 ii. Describe the symptoms of the following deficiency diseases.
 a. marasmus
 b. anaemia
 iii. What do you understand by 'good nutritional status'.
 (5 + 10 + 5 = 20 marks)
13. i. State 3 common ailment that occur in pre school children and describe one of them under the following headings.
 a. symptoms
 b. dietary management
 c. treatment.
 ii. Write an account on environmental health.
 (15 + 5 = 20 marks)

-Copyrights reserved -

இலங்கைத் திறந்த பல்கலைக்கழகம்
முன்-பள்ளிக் கல்விச் சான்றிதழ் நிகழ்ச்சித்திட்டம்
இரண்டாம் அரையாண்டு இறுதிப்பரீட்சை - 2011
ESC 1127/ESC 1138 - உடல் நலமும் ஊட்டச்சத்தும்
காலம் : இரண்டு(02) மணித்தியாலங்கள்



திகதி: 19.11.2011

நேரம்: பி.ப 1.00 - பி.ப 3.00

பகுதி I இல் சகல வினாக்களிற்கும்,
பகுதி II இல் ஏதாவது மூன்று வினாக்களிற்கும் விடையளிக்குக.

பகுதி I

1. "ஊட்டச்சத்துகள்" , "போசனை" எனும் பதங்களை விவரிக்குக.
2. முக்கியமான ஊட்டச்சத்துகள் எவை?
ஏன் அவற்றை முக்கியமான ஊட்டச்சத்துகள் எனக் கருதுகிறோம்?
3. உணவிலுள்ள காபோவைதரேற்றின் மூலம் உடலுக்குக் கிடைக்கும் செயல்களைக் கூறுக.
4. "உணவுக்கான வழிகாட்டற் சூம்பகம்" என்றால் என்ன?
5. உணவுச் சுகாதாரம் என்பதன் மூலம் நாம் விளங்கிக் கொள்வது என்ன?
6. உணவு பழுதடைவதற்கான காரணங்களைக் கூறுக.
7. முன்பள்ளிய் பிள்ளைகளிடையே சில வேளைகளில் நோய்களை ஏற்படுத்தக்கூடிய உணவு சார்ந்த பிரச்சனைகள் இரண்டு(02) தருக.
8. "அல்லூட்டம்" என்பதை வரையறை செய்க.

(08 x 05 = 40 புள்ளிகள்)

பகுதி II

9. I. ஒவ்வொன்றிற்கும் இரண்டு(02) உதாரணங்கள் தருவதன் மூலம் பிரதான விற்றமின்களைக் கூறுக. (04 புள்ளிகள்)
- II. மேற்கூறியவற்றில் நான்கு(04) விற்றமின்களின் தொழிற்பாடுகள் பற்றி விவரிக்குக. (08 புள்ளிகள்)
- III. பின்வரும் விற்றமின்கள் பற்றாக்குறையால் ஏற்படும் நோய் அறிகுறிகள் தருக.
(a) விற்றமின் A (b) விற்றமின் D

(08 புள்ளிகள்)

10. I. உணவின் சக்திப்பெறுமானத்தின் அலகைக் கூறுக.
பின்வரும் ஊட்டச்சத்துகளின் ஒரு கிராமுக்குரிய சக்திப் பெறுமானம் தருக.
- காபோவைதரேற்று
 - புரதம்
 - கொழுப்பு
- (05 புள்ளிகள்)
- II. உயர் சக்திப் பெறுமானமுள்ள ஐந்து(05) உணவுகள் தருக.
(05 புள்ளிகள்)
- III. தனது வயதிற்கு மிக சுறுசுறுப்பாக உள்ள ஒரு பிள்ளைக்கு ஒரு நாளைக்குரிய உணவைத் திட்டமிடுக.
(10 புள்ளிகள்)
11. I. நாம் ஏன் உணவைச் சமைக்க வேண்டும்
(04 புள்ளிகள்)
- II. உணவு சமைக்கும் முறைகளை வகைப்படுத்தி, ஒவ்வொரு வகைக்கும் உதாரணம் தருக.
(08 புள்ளிகள்)
- III. உணவுடன் தாவர சலட் சேர்ப்பதன் முக்கியத்துவத்தை ஆராய்க.
(08 புள்ளிகள்)
12. I. பற்றாக்குறை நோய் என்பது யாது?
(05 புள்ளிகள்)
- II. பின்வரும் பற்றாக்குறை நோய்களின் குணம் குறிகளை விவரிக்குக.
(a) மரஸ்டம்ஸ் (b) குருதிச் சோகை
(10 புள்ளிகள்)
- III. “நற் போசனை நிலை” என்பதால் விளங்கிக் கொள்வது என்ன?
(05 புள்ளிகள்)
13. I. முன்பள்ளிப் பிள்ளைகளிடையே பொதுவாக ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் மூன்றை(03) கூறுக.
அவற்றுள் ஒன்றை பின்வரும் தலைப்புகளின் கீழ் விவரிக்குக.
(a) குணம் குறிகள் (b) உணவு முகாமைத்துவம்
(c) சிகிச்சை முறை
(15 புள்ளிகள்)
- II. சுற்றாடல் சுகாதாரம் என்பது பற்றி சிறு குறிப்பு எழுதுக.
(05 புள்ளிகள்)

(பதிப்புரிமை பெற்றது)