



ශ්‍රී ලංකා විවෘත විශ්වවිද්‍යාලය

පෙර පාසල් අධ්‍යාපනය පිළිබඳ සහතික පත්‍ර වැඩ සටහන

දෙවන සමාසික අවසාන පරීක්ෂණය - 2013

සෞඛ්‍ය හා පෝෂණය -ESC 1127/1138

කාලය - පැය දෙකයි.

දිනය - 2013.04.07

වේලාව - පෙ.ව. 09.30- පෙ.ව. 11.30 දක්වා

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

I වන කොටස

01. පහත සඳහන් දෑ අර්ථ දක්වන්න.
 - a) පෝෂ්‍ය පදාර්ථය
 - b) පෝෂණය
02. සිරුර තුළ කාබොහයිඩ්‍රේට් වලින් සිදුවන කාර්ය තුනක් (3) සඳහන් කරන්න.
03. “සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීනයක්” යන්න පැහැදිලි කරන්න.
04. මේදයේ ද්‍රව්‍ය විටමින් තුනක් (03) හඳුන්වන්න.
05. අස්ථි සහ දත් වර්ධනය සඳහා අත්‍යවශ්‍ය පෝෂක තුනක් (3) සඳහන් කරන්න.
06. ආහාර පිරමීඩයෙහි පහළින්ම අඩංගු කර ඇති ආහාර ද්‍රව්‍ය පහක් (5) නම් කරන්න.
07. යකඩ ඔහුල ආහාර ද්‍රව්‍ය පහක් (5) නම් කරන්න.
08. ආහාරයට කාබොහයිඩ්‍රේට් සපයන ආහාර කාණ්ඩ 3 ක් දක්වන්න.

(ලකුණු 5 x 8 = 40)

II – වන කොටස

09. (i) පවුලක් සඳහා ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීමේදී සලකා බැලිය යුතු කරුණු මොනවා ද? (ලකුණු 05)
- (ii) ඉටිදා දිනක දහවල් ආහාර වේල සඳහා බොජුන් පහක් සැලසුම් කරන්න. බොජුන් පහෙහි දක්වා ඇති ආහාර වර්ග තෝරා ගැනීම සඳහා හේතු දක්වන්න. (ලකුණු 15)
10. (i) හේතු දක්වමින් ගර්භනී අවධියේදී අත්‍යවශ්‍ය පෝෂක 3 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 06)
- (ii) (a) අප ආහාර පිසිනු ලබන්නේ ඇයි ? (b) ආහාර පිසීමේදී අපගේ අවධානය යොමු වියයුතු මූලික කරුණු තුනක් (03) දක්වන්න.
- (iii) තෙත් තාපය මගින් සිදුකරන පිසීමේ ක්‍රම ලැයිස්තු ගත කරන්න.
11. පහත සඳහන් දෑ පිළිබඳ සටහන් ලියන්න.
- a) ආහාර නරක් වීමට බලපාන කාරක
 b) ශ්‍රී ලංකාවේ පෙර පාසල් ප්‍රමුඛ අතර බහුලව පවත්නා ස්පර්ශක රෝග
 c) සමතුලිත භෝජනය
 d) ප්‍රෝටීන ගබ්නි උපාතා මන්ද පෝෂණය
12. (i) දුෂ්පෝෂණය යන්න අර්ථ දක්වන්න. (ලකුණු 05)
- (ii) ශ්‍රී ලංකාවේ දුෂ්පෝෂණයට බලපාන හේතු පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 07)
- (iii) දුර්වල පෝෂණ තත්ත්වයක් ඇති දරුවකු තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණ විස්තර කරන්න. (ලකුණු 08)
13. (i) ප්‍රථමධාර යනුවෙන් හැඳින්වනුයේ කුමක් ද? (ලකුණු 05)
- (ii) පෙර පාසලක තබා ඇති ප්‍රථමධාර පෙට්ටියක ගබඩා කර තබන ද්‍රව්‍ය ලැයිස්තු ගත කරන්න. (ලකුණු 05)
- (iii) දරුවන් අතර බහුල පහත සඳහන් සුළු අබාධ තත්ව සඳහා දිය යුතු ප්‍රතිකාර සාකච්ඡා කරන්න.
 (a) පාවනය
 (b) මළ බද්ධිය (ලකුණු 05)

නිමිකම් ඇවිටිණි.



THE OPEN UNIVERSITY OF SRI LANKA
CERTIFICATE IN PRE-SCHOOL EDUCATION PROGRAMME
FINAL EXAMINATIONS – 2013
ESC1138/1127 – HEALTH AND NUTRITION.

DURATION – TWO (02) HOURS.

Date: 07th April 2013

Time: 9.30 a.m. – 11.30a.m.

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

PART I

01. Define the following terms.
 - a. Nutrient
 - b. Nutrition
02. State three (03) functions of carbohydrates within the body.
03. Explain the term “complete protein”
04. Identify three (03) fat soluble vitamins.
05. State three (03) nutrients essential for the building of bones and teeth.
06. Give five (05) food items which are placed at the base of the food pyramid.
07. Name five (05) food items which are rich in iron.
08. List out three (03) food groups which supply carbohydrates to the diet.
(8 x 5 = 40 marks)

PART II

09. i. What are the points that should be considered when planning meals for a family?
(05 marks)
- ii. Plan a meal for a Sunday lunch. Give reasons for your selection of food items included in your plan.
(15 marks)
10. i. Giving reasons name three (03) nutrients which are essential during pregnancy.
(06 marks)
- ii. a. Why do we cook food?
(03 marks)
- b. Explain three (03) factors that we have to pay attention during the cooking process.
(06 marks)
- iii. List the methods of cooking involved under wet-heat.
(05 marks)
11. Write notes on the following.
- i. Agents causing spoilage of food.
- ii. Contagious diseases common in pre-school children in Sri Lanka.
- iii. A balanced diet.
- iv. Protein energy malnutrition.
(5 x 4 = 20 marks)
12. i. Define the term malnutrition.
(05 marks)
- ii. Explain the causes of malnutrition in Sri Lanka.
(07 marks)
- iii. Describe the features that are seen in a child of poor nutritional status.
(08 marks)
(20 marks)
13. i. What do you understand by the term "First aid"?
(05 marks)
- ii. List the items that you will store in a first aid box used in a pre school.
(05 marks)
- iii. Discuss the treatments that should be given for the following ailments common among children.
- a. Diarrhea.
- b. Constipation.
(10 marks)