තේමාව 6 - අපේ ආහාර

● නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

1). අපගේ සෞඛ්‍ය හා පෝෂණය පිළිබඳ ව උපදෙස් ලබා ගත හැකි නිලධාරියෙක් නොවන්නේ

1.මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක 2.පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරිනී 3.ප්‍රාදේශීය ලේකම්

2). අපගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය මැන ගැනීමට සිරුරේ මැනිය යුතු දෙයක් නොවේ

1.උස 2.බර 3.දිග

3). පාසල් යන වයසේ දරුවකුගේ උදය ආහාරය විය යුත්තේ

1.දියර ආහාරයක් 2.ඝන ආහාරයක් 3.කෙටි ආහාරයක්

4). සිරුරට වැඩිපුර ගැනීම නුසුදුසු ආහාර වර්ගයකි

1.සීනි සහිත ආහාර 2.ලුණු සහිත ආහාර 3.කෙඳි සහිත ආහාර

5). කෙනෙකුගේ සිරුරේ වර්ධනය මැන ගැනීමට ගන්නා නිර්ණායකයකි

1.වයසට අදාළ මහත 2.වයසට අදාළ උස 3.වයසට අදාළ බර

6). සමබල ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු පෝෂ්‍ය පදාර්ථයක් නොවන්නේ

1.කාබෝහයිඩ්‍රේට් 2.පලතුරු 3.මේදය

7). කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාරයක් නොවන්නේ

1.කොස් 2.ධාන්‍ය 3.එළවළු

8). මේදය අඩංගු ආහාරයක් වන්නේ

1.දෙල් 2.බත් 3.රටකජු

9). විටමින් A අඩංගු ආහාර වර්ගයක් නොවන්නේ

1.පලතුරු 2.කහ පාට එළවළු 2.තද කොළ පාට එළවළු

10). විටමින් B බහුල ආහාර වර්ගයක් නොවන්නේ

1.මාංශ බෝග 2.තද කොළ පැහැ එළවළු 3.ජලය

11). විටමින් C අඩංගු ආහාර වර්ගයක් නොවන්නේ

1.ගස්ලබු 2.දොඩම් 3.නෙල්ලි

12). විටමින් D අඩංගු ආහාර වර්ගයක් නොවන්නේ

1.පලතුරු 2.මාළු තෙල් 3.බිත්තර

13). යකඩ බහුල ව අඩංගු ආහාර වර්ගයක් නොවන්නේ

1.මාංශ බෝග 2.තද කොළ පාට පළා වර්ග 3.මාජරින්

14). කැල්සියම් බහුල ව අඩංගු ආහාර වර්ගයක් නොවන්නේ

1.නෙල්ලි 2.තල 3.තම්පලා

15). අයඩින් බහුල ව අඩංගු ආහාර වර්ගයක් නොවන්නේ

1.පලතුරු 2.මුහුදු මාළු 3.කරවල

● A කොටසේ දී ඇති දෙය ඉටු කර දෙන පෝෂ්‍ය පදාර්ථය B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

16). ශක්තිජනක ආහාර - ප්‍රෝටීන් සහිත ආහාර

17). වර්ධක ආහාර - කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා මේද සහිත ආහාර

18). ආරක්ෂක ආහාර - විටමින් හා ඛනිජ ලවණ සහිත ආහාර

LIVEWORKSHEETS

- A කොටසේ දී ඇති පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නොලැබුණු විට ඇතිවිය හැකි රෝගාබාධය B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

19). කාබෝහයිඩ්‍රේට්
20). ප්‍රෝටීන්
21). මේදය
22). විටමින් ඒ
23). විටමින් බී
24). විටමින් සී
25). විටමින් ඩී
26). ඛනිජ/කැල්සියම්/යකඩ/අයඩීන්

- සිරුරේ පිරිපුන් බව අඩු වීම
- ඇස් පෙනීම දුර්වල වීම
- කුස ගිනි නොදැනීම / සම ඉරි තැලීම / කට කොන් වනවීම
- මුඛ රෝග / තුවාල සුව වීම පමා වීම
- අස්ථි දත් දුර්වල වීම / රක්ත හීනතාව
- අස්ථි ආශ්‍රිත රෝග
- ශක්තිය හා බර අඩු වීම
- සිරුර වර්ධනය හීන වීම

- නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

27). අමුවෙන් ආහාරයට ගත හැකි එළවළුවක් වන්නේ

1.බණ්ඩක්කා 2.වැටකොළු 3.පතෝල

28). කොළ කැඳ සෑදීමේ දී කළ යුතු දෙයකි.

1.වැඩි වේලාවක් තැම්බීම 2.කොළ සිහින් ව කොටා ගැනීම 3.කොළ පාට ගතිය රැක ගැනීම

29). එළවළු පිසීමේ දී කැපිය යුත්තේ

1.සේදීමට පෙර 2.සේදීමට පසු 3.සෝදන විට

30). ආහාර නරක් වීමට ඉඩ ඇති අවස්ථාවක් වන්නේ

1.නිෂ්පාදනයේ දී 2.ප්‍රවාහනයේ දී 3.වගා කිරීමේ දී

31). ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු දෙයක් නොවේ

1.සිරුරේ පිරිසිදු බව 2.ඇඳුම්වල පිරිසිදු බව 3.ආහාර නිෂ්පාදකයාගේ වයස

32). පාලනයකින් තොර ව ආහාර ගැනීම නිසා ඇති වන දෙයකි

1.සිරුරේ ස්ථුල බව 2.මන්ද පෝෂණය 3.සිරුරේ උස වැඩි වීම

33). වැරදි ආහාර පුරුදු නිසා ඇතිවන රෝගයක් නොවන්නේ

1.බරවා 2.අම්ලපිත්ත රෝගය 3.දියවැඩියාව

34). දිවීම් හා පැනීම් නිසා සිරුරේ සිදු වන යහපත් දෙයකි

1.සිරුර ශක්තිමත් වීම 2.පේශි ශක්තිමත් වීම 3.සිරුරේ වේදනාව

35). අලංකාර මේස රෙද්දක් සාදා ගැනීමට යොදා නොගත යුතු දෙයකි

1.රෙදි පටි 2.කඩදාසි 3.පොල් කොළ

LIVEWORKSHEETS