- අවුරුදු 5 - 19 දක්වා වයස් මට්ටමේ ළමුන්ගේ විවිධ පෝෂණ තත්ව නිර්ණය වන ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරාසයන් තද දම් පාට, ලා දම් පාට, කොළ පාට, තැඹිලි පාට තීරු ඇතුළත් ප්‍රස්ථාර සටහනෙන් නිරූපණය කෙරේ.

(01) එහි කොළ පාට තීරුව මගින් නිරූපණය කරන්නේ,
(1) නිසි බර (2) ස්ථූල බව (3) කෘශබව (4) අධිබර

(02) තැඹිලි පාට තීරුව මගින් නිරූපණය කරන්නේ,
(1) අධි බර (2) නිසි බර (4) ස්ථූල බව (4) කෘශ බව

(03) වැඩිහිටියෙකුගේ පෝෂණ තත්වය ආසියාතික මිනුම් අනුව 23.0 - 26.9 පරාසයක පවතී නම් ප්‍රස්ථාර සටහනේ එයට අයත් වර්ණය වන්නේ,
(1) කොළ පාට (2) ලා දම් පාට (3) තැඹිලි පාට (4) තද දම් පාට

(04) බෝ නොවන රෝග වැළඳීමේ ප්‍රවණතාව සඳහා හේතු වන්නේ,
(1) අධි බර හා කෘශ බව
(2) නිසි බර සහ ස්ථූලතාව
(3) කෘශ බව හා නිසි බර
(4) අධි බර සහ ස්ථූලතාව

(05) සරල දිවි පැවැත්ම යනු අත්‍යවශ්‍ය දෙයින් පමණක් සෑහීමකට පත් වී සතුටින් ජීවත් වීමය. මෙම සංකල්පය ප්‍රචලිත කරන ලද්දේ,
(1) මහත්මා ගාන්ධිතුමාය.
(2) ජවහල්ලා නේරුතුමාය.
(3) අනගාරික ධර්මපාලතුමාය.
(4) පාප් වහන්සේය.

(06) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ගණනය කිරීමට භාවිත කරන සූත්‍රය වන්නේ,
(1) $\frac{\text{බර (Kg)} \times \text{බර (Kg)}}{\text{උස (m)}}$
(2) $\frac{\text{උස (m)} \times \text{උස (m)}}{\text{බර (Kg)}}$
(3) $\frac{\text{බර (Kg)}}{\text{උස (m)} \times \text{උස (m)}}$
(4) $\frac{\text{ශරීර බර (Kg)}}{\text{උස (m)}}$

(07) බෝ නොවන රෝග සෑදීමේ ප්‍රවනතාව අඩුකර ගැනීම සඳහා ළමුන් හා වැඩිහිටියන් දිනකට ඇඟ වෙහෙසෙන ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදිය යුතු අවම කාලයන් වන්නේ,
(1) ළමුන් විනාඩි 30 වැඩිහිටියන් විනාඩි 20
(2) ළමුන් විනාඩි 60 වැඩිහිටියන් විනාඩි 30
(3) ළමුන් විනාඩි 60 වැඩිහිටියන් විනාඩි 15
(4) ළමුන් හා වැඩිහිටියින් විනාඩි 45

(08) අප අවට සිටින අනෙකුත් අය සමඟ යහපත් ලෙස සම්බන්ධතා පවත්වමින් කටයුතු කිරීම හැඳින්වෙන්නේ,
(1) මානසික සෞඛ්‍ය ලෙසයි.
(2) අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍ය ලෙසයි.
(3) සමාජයීය සෞඛ්‍ය ලෙසයි.
(4) කායික සෞඛ්‍ය ලෙසයි.

(09) ළදරුවාට අමතර ආහාර ලබාදීම ආරම්භ කළ යුතු වයස වන්නේ,
(1) මාස හතර සම්පූර්ණ වූ විට
(2) මාස හය සම්පූර්ණ වූ විට
(3) මාස පහ සම්පූර්ණ වූ විට
(4) අවුරුද්දක් සම්පූර්ණ වූ විට

(10) ගර්භනී කාලයේ දී මවගේ බර වැඩිවීම
(1) 10kg - 12kg විය යුතුය.
(2) 5kg - 10kg විය යුතුය.
(3) 3kg - 5kg විය යුතුය.
(4) 5k[illegible]

LIVEWORKSHEETS