NUTRITION SOCIETY OF SRI LANKA

ශ්‍රී ලංකාවේ වයස අවුරුදු 5 සිට 10 දක්වා වූ ළමුන් සඳහා පෝෂණ මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය

ශ්‍රී ලංකා පෝෂණ සංගමය

පුහුණු කරුවන් සඳහා අත්පොත

2023

පටුන

ඒකකය	
1.1 හැඳින්වීම	02
1.2 වයස අවුරුදු 5ත් 10ත් අතර ශ්‍රී ලාංකික ළමුන් සඳහා ළමා පෝෂණ මාර්ගෝපදේශණයේ (CNG) අරමුණ	03
ඒකකය 2: මාර්ගෝපදේශ මූලධර්ම	04
ඒකකය 3: CNG 1: ගුණාත්මක ඉහල ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණවත් පරිදි එකතු කරගන්න	06
ඒකකය 4: CNG 2: විවිධ වර්ගයේ පලතුරු සහ එළවළු ආහාරයට ගන්න	09
ඒකකය 5: CNG 3: සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාර අනුභවය දිරිමත් කරන්න	12
ඒකකය 6: CNG 4: නිරතුරුව ජලය පානය කරන්න	15
ඒකකය 7: CNG 5: නිරතුරුව ක්‍රියාශීලි දිවිපෙවතක් ගත කරන්න	18
ඒකකය 8: CNG 6: රාත්‍රී කාලයේ සුවබර නින්දක් ලබා ගන්න	21
ඒකකය 9: CNG 7: ආරක්ෂිත, සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර චර්යා රටා ඇති කිරීම දිරිමත් කරන්න	23
ඒකකය 10: මූලාශ්‍ර	25
කතෘ මණ්ඩලය සහ සම්පාදක කමිටුව	26
ස්තුතිය සහ වියාචනය	28
ඇමුණුම්	29

ඇමුණුම-1 වයස අවුරුදු 6ත් 10ත් අතර දරුවන්ගේ දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතා ලබාදිය යුතු වාර ගණන

ඇමුණුම-2 පෝෂණීය ආහාර වට්ටෝරු

ඒකකය 1

1.1 හැඳින්වීම

- ළමාවිය යනු දරුවෙකුගේ සංවර්ධනය සඳහා මෙන්ම පශ්චාත් වැඩිහිටි වියේ යහපත් සෞඛ්‍යක් පවත්වාගැනීමට අවශ්‍ය මූලික අඩිතාලම යොදන තීරණාත්මක කාලයකි. මැද ළමාවිය ලෙසින් හඳුන්වනු ලබන වයස අවුරුදු 5 ත් 10ත් අතර කාලය අඛණ්ඩ සහ ස්ථාවර ශාරීරික වර්ධනය සඳහා මෙන්ම චිත්තවේග සංජානන සහ සමාජීය වර්ධනය සඳහාත් තීරණාත්මක කාලයකි.

- නව යොවුන් වියේ සිදුවන වර්ධනය සහ වෙනස්කම් සඳහා මුහුණ දීමට ශරීරය සහ මනස හැඩගැස්වීම මේ කාලය තුල සිදු කල යුතුය. මේ කාලය තුල ඇති කරගන්නා ආහාර පුරුදු ජීවන රටා සහ හැසිරීම් රටා වැඩිහිටි විය පුරාම පැවතිය හැකි අතර ඒවා ඔවුන්ගේ පෝෂණ තත්වය මෙන්ම සෞඛ්‍ය සහ යහපැවැත්මට ජීවිත කාලය පුරාම බලපායි. එම නිසා යකඩ ඌනතාවය, රක්ත හීනතාවය, විටමින් A ඌනතාවය, මන්ද පෝෂණය, තරබාරුකම, ආහාර අක්‍රමිකතා සහ දත් දිරායාම වැනි ගැටළු වල්කවා ගැනීමට අවශ්‍ය ධනාත්මක පෝෂණ පුරුදු ප්‍රගුණ කිරීමෙන් දරුවන්ට ප්‍රශස්ත වර්ධනයක් සහ දියුණුවක් අත් විඳිය හැක.

- දැනට පවතින දත්ත මගින් පෙන්නුම් කල ආකාරයට වයස අවරුදු 5 ත් 9ත් අතර ශ්‍රී ලාංකික දරුවන්ගේ වර්ධනය අඩාල වීම, ආහාර අරුචිය, අධික බර සහ ස්ථූලබව පිලිවෙලින් 7.8%, 25.8%, 4.1% සහ 2.6% යන අගයන් ගනී (Jayathissa et. Al 2023). නිසි වර්ධනයට සහ පැවැත්මට කුඩා ප්‍රමාණ වලින් අවශ්‍ය වන ක්ෂුද්‍ර පෝෂක වල ඌනතාවය කැලරි ඌනතාවයට වඩා අවදානම් තත්වයක පවතියි. වයස අවරුදු 5 ත් 9ත් අතර කාණ්ඩයේ ළමුන්ගේ යකඩ ඌනතාවය, රුධිරයේ යකඩ මට්ටම අඩුවීම, විටමින් D ඌනතාවය, විටමින් B 12 ඌනතාවය සහ සින්ක් ඌනතාවය පිලිවෙලින් 7.6%, 0.6%, 23.9%, 1.7% සහ 17% යන අගයන් ගනී (Jayathissa et.Al 2023).

- තවද දරුවන්ගෙන් බහුතරය පලතුරු සහ එලවළු අඩු පරිභෝජනය සහ ක්ෂණික ආහාර, කාබනීකෘත බීම වර්ග අධික පරිභෝජනය වැනි සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර පුරුදු පෙන්නුම් කලහ (Jayathissa et. Al 2023). හෘද වාහිනී රෝග, දෙවන වර්ගයේ දියවැඩියාව, අධි රුධිර පීඩනය, සමහර පිලිකා වර්ග, ඔස්ටියෝපොරෝසිස් වැනි බෝ නොවන රෝග වැලදීමේ අවදානම අඩු කරමින් ජීවිත කාලය පුරාවටම සෞඛ්‍ය සම්පන්නව සිටීමට මෙම කාලය තුල ඇති කරගන්නා ආහාර පුරුදු ඉවහල් වේ.

- ආහාර පදනම් කරගත් ආහාර මාර්ගෝපදේශ (FBDG) සහ ආහාර සහ කෘෂිකර්ම සංවිධානයේ (FAO) ගබඩා කර ඇති තොරතුරු මත මැදි ළමා විය සඳහා පවතින පෝෂණ මාර්ගෝපදේශ සමාලෝචනය කිරීමෙන් සොයා ගත් පරිදි රටවල් 86 කින් 21ක් ඔවුන්ගේ ආහාර පදනම් කරගත් ආහාර මාර්ගෝපදේශ (FBDG) හරහා මැදි ළමා විය පෝෂණය පිළිබඳව නිසි ලෙස ගෙනහැර දක්වා ඇත (Bandara et al., 2022, 2023).

- අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය විසින් 2017 දී නිකුත් කල පාසල් පෝෂණ වැඩසටහන් අත්පොත සහ සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් 2021 දී එළිදැක්වූ ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා ආහාර මාර්ගෝපදේශ පුහුණුකරුවන් සඳහා අත්පොත මගින පෝෂණ සහ ආහාර මාර්ගෝපදේශ ලබා දී ඇත්තේ ළමුන් සහ නව යොවුන් වියේ පසුවන්නන් එක් කණ්ඩායමක් ලෙස සලකමිනි.

1.2 වයස අවුරුදු 5ත් 10ත් අතර දරුවන් සඳහා ළමා පෝෂණ මාර්ගෝපදේශයේ (CNG) අරමුණ

- පෝෂණය පිළිබඳ අවබෝධයක් සහිත සංගමය වශයෙන් ශ්‍රී ලංකා පෝෂණ සංගමය පෝෂණය පිළිබඳ විද්‍යාව සහ ජනගහනයේ සෞඛ්‍ය වර්ධනයට එහි ඇති වැදගත්කම ප්‍රවර්ධනය කිරීම සිදු කරනු ලබයි.

- මෙම මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය සකසනු ලබන්නේ වයස අවුරුදු 5ත් 10ත් අතර දරුවන්ට පෝෂණය සපයන ආයතන සහ එහි පාර්ශවකරුවන්ට උපකාරයක් වශයෙනි.

ඒකකය 2

මාර්ගෝපදේශ මූලධර්ම

- වයස අවුරුදු 5 සිට 10 දක්වා දරුවන් සඳහා වන ළමා පෝෂණ මාර්ගෝපදේශය (CNG), ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා වන ආහාර පදනම් කරගත් ආහාර මාර්ගොපදේශ (FBGDSL). සමග අනුකූල වේ.

- වයස අවුරුදු 5 සිට 10 දක්වා අතර දරුවන්ගේ ප්‍රශස්ත වර්ධනය සහ යහපැවැත්ම සපුරාලීම වෙනුවෙන් ඔවුන්ට ප්‍රමාණවත් ශක්තිය, ප්‍රෝටීන්, කාබෝහයිඩ්‍රේට්, මේද, විටමින් සහ ඛණිජ ලවණ සපයන සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර දිනකට ප්‍රධාන ආහාර වේල් 3ක් සහ කෙටි ආහාර මගින් ලබා දිය යුතුය. මොවුන්ගේ කැලරි අවශ්‍යතාවය කාබෝහයිඩ්‍රේට් 40-50%, ප්‍රෝටීන් 10-15% සහ මේද 20-35% මගින් සපුරාලිය යුතුය.

- සෑම ආහාර වේලක්ම මගින්ම උසස් තත්වයේ ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණවත් ලෙස සැපයිය යුතු අතර එය හිතකර මේදය ලබා දෙන අහාර මෙන්ම විවිධ පලතුරු, එළවළු, ධාන්‍ය වර්ග වලින් සමන්විත විය යුතුය.

- ප්‍රයෝගිකව පාරිභෝජනයට සුදුසු නිවසේ සාදන ලද කෙටි ආහාර සහ අතුරුපස වර්ග අවශ්‍ය පෝෂණය ලැබෙන පරිදි නිර්මාණාත්මක ලෙස සකසා දෙන්න.

- ආහාර හැසිරවීමේ සහ ගබඩා කිරීමේදී ආරක්ෂිත ආහාර හැසිරවීමේ ක්‍රම භාවිතා කරන්න.

- පාසල් කාලය තුලදී වැඩි වශයෙන් ජලය පානය කිරීමට දරුවන් දිරිමත් කරන්න.

- ක්ෂණික ආහාර මගින් ශරීර ගත වන සීනි, ලුණු, අහිතකර මේදය අවම කිරීම සඳහා අවම වශයෙන් පිසින ලද ආහාර පරිභෝජනයේ වැදගත්කම පිලිබද අවධාරණය කරන්න.

- ඔබ ප්‍රදේශයේ පවතින අඩු වශයෙන් පරිභෝජනය වන හෝ සෘතුමය ආහාර භාවිත කරමින් වර්ණවත් ආහාර වේලක් ලබා දීම මගින් විවිධ වර්ගයේ ආහාර අනුභව කිරීම ප්‍රවර්ධනය කරන්න.

- දරුවන්ගේ ශාරීරික ව්‍යායාම අවශ්‍යතා සපුරාලීම වෙනුවෙන් සහ අත්‍යාවශ්‍ය ජීවන පුරුදු වර්ධනය කිරීම වෙනුවෙන් ඔබගේ දෛනික ක්‍රියාකාරකම් වලට ඔවුන් සම්බන්ධ කර ගන්න.

- අවශ්‍ය අවම කාල පරාසයවත් දරුවන් හිරු එළියට නිරාවරණය කිරීමට වග බලා ගන්න.

- ආහාර ගැනීමට ප්‍රසන්න පරිසරයක් සහ ජීවිත කාලය පුරා පවතින ධනාත්මක ආහාර රටා පුරුදු කරන්න.

ඒකකය 3

ළමා පෝෂණ මාර්ගෝපදේශය 1

ගුණාත්මක ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණවත් පරිදි එක් කරන්න

ළමා පෝෂණ මාර්ගෝපදේශය 1

ගුණාත්මක ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණවත් පරිදි එක් කරන්න.

- ළමුන්ගේ මාංශ පේශි සහ පටක වර්ධනයට, නඩත්තු කිරීමට සහ අළුත් වැඩියා කිරීමට ප්‍රෝටීන් අත්‍යාවශ්‍ය වේ. ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතා සත්ව ආහාර මෙන්ම ශාක ආහාර තුලින් ද සපුරා ගත හැක. අසනීප වීමකදී ප්‍රෝටීන අවශ්‍යතාවය ඉහල යයි. මේද අඩු මස්, කුකුල් මස්, බිත්තර, මුහුදු ආහාර සහ නැවුම් මාළු සියලු අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල සපයන හොද සත්ව ප්‍රෝටීන ප්‍රභව වේ. තවද මෙම ආහාර රක්තහීනතාවය වැලකීමට උපකාර වන හොඳින් අවශෝෂණ කල හැකි යකඩ විටමින් බී 12 සහ සින්ක් ද සපයයි.

- සත්ව ආහාර වල අඩංගු යකඩ සමග සසදන විට එලවළු වල අඩංගු වන යකඩ ශරීරයට අවශෝෂනය වීම අවම වේ. ප්‍රෝටීන් ප්‍රභවයන් සමග විටමින් සී අඩංගු පලතුරු සහ එලවළු අනුභවය යකඩ අවශෝෂණයට උපකාරී වේ. විටමින් බී 12 අඩංගු වන්නේ සත්ව ආහාර වල පමණි.

- දියර කිරි සහ කිරි සහිත නිෂ්පාදන හොද ප්‍රෝටීන් ප්‍රභවයන් වේ. මීට අමතරව කැල්සියම් සහ විටමින් ඩී අවශ්‍යතා සපුරාලීමටද කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන දිනපතා පරිභෝජනය කල යුතුය.

- කෑම පිගානෙන් 6න් 1ක් පමණ ප්‍රෝටීන් ප්‍රභවයන්ගෙන් සමන්විත විය යුතු අතර ඉන් 3න් 2ක් ශාක ප්‍රභවයන් සහ 3න් 1ක් සතත්ව ප්‍රභවයන් විය යුතුය.

- කුඩාමාළු වර්ධනයට සහ යහපැවැත්මට අවශ්‍ය ගුණාත්මක ප්‍රෝටීන, කැල්සියම් මෙන්ම මේද අම්ල ලබා දෙයි.

ප්‍රෝටීන ප්‍රභවයන්

සත්ව ප්‍රෝටීන ප්‍රභවයන් - මස්, කුකුල් මස්, නැවුම් මාළු, බිත්තර සහ කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන

ශාක ප්‍රෝටීන ප්‍රභවයන් - පරිප්පු, වියලි කව්පි, මුං ඇට, ටෝෆු, ධාන්‍ය වර්ග

නිර්දේශ

වයස අවුරුදු 6 -10 අතර දරුවන් සඳහා නිර්දේශිත ආහාර කාණ්ඩ සහ දිනකට පරිභෝජනයට ගත යුතු වේල් ගණන (කිලෝ කැලරි 1400-1900) මූලාශ්‍රය FBDG, Sri Lanka, 2021)Or

ආහාරය	දිනකට ලබා දිය යුතු ආහාර ප්‍රමාණ වර ගණන	එක් ආහාර ප්‍රමාණයක අඩංගු විය යුතු ප්‍රමාණය
මාළු කුකුල් මස් හෝ මේද අඩු මස්	2-3	ග්‍රෑම් 30ක්
බිත්තර	1	බිත්තර 1ක්
දියර කිරි සහ මුදවපු කිරි නිෂ්පාදන (කිරි යෝගට්ල මුදවපු)	1 - 1.5	කිරි කෝප්පයක් (මිලි ලීටර් 200ක්) මුදවපු කිරි යෝගට් කෝප්පයක් (ග්‍රෑම් 100ක්) චීස් (ග්‍රෑම් 15ක්)
පියලි ඇටවර්ග	2-3	තම්බන ලද ධාන්‍ය කෝප්ප බාගයක් (ග්‍රෑම් 75ක්) පිසින ලද පරිප්පු හෝ කව්පි හෝ කඩල මුං ඇට ව්‍යංජනයක් ලෙස මේස හැඳි 3ක්
තෙල් සහිත ඇට සහ බීජ වර්ග (කජු, රට කජු)	1	රටකජු මේස හැඳි 1ක් (ග්‍රෑම් 15ක්) කජු මද 7ක් හෝ 8ක් තල ඇට මේස හැඳි 8ක් (ග්‍රෑම් 15ක්)

යෝජනා

- සෑම ආහාර වේලකම ශාක ආහාර සමග සත්ව ආහාර ද එකතු කරන්න. එලෙස දවස පුරා ලබා දෙන ශාක ආහාර විවිධ වර්ගයෙන් යුතු වීමට වග බලාගන්න.
- ක්‍රියාකාරී දරුවෙකු වෙනුවෙන් දිනකට එක් බිත්තරයක් ලබා දෙන්න.
- දරුවා අසනීපයෙන් සිටින අවස්ථාවල නිර්දේශිත ප්‍රෝටීන අඩංගු ආහාර වේල් ප්‍රමාණය ලබා දීමට වගබලා ගන්න.
- කැල්සියම් සහ අත්‍යාවශ්‍ය මේද අම්ල සඳහා අමතර පෝෂණයක් එකතු කිරීමට දිනපතා ඕනෑම ප්‍රධාන ආහාර වේලකට කුඩා මාළු ආහාර ප්‍රමාණයක් එකතු කරන්න.

ඒකකය 4

ළමා පෝෂණ මාර්ගෝපදේශය 2

විවිධ වර්ගයේ එලවළු සහ පලතුරු අනුභව කරන්න

ළමා පෝෂණ මාර්ගෝපදේශය 2

විවිධ වර්ගයේ එලවළු සහ පලතුරු අනුභව කරන්න

- පලතුරු සහ එලවළු යනු විටමින්, ඛණිජ ලවණ, ආහාරමය තන්තු සහ ප්‍රතිඔක්සිකාරක ලක්ෂණ අඩංගු පෝෂ්‍ය නොවන ශාක රසායන වල පොහොසත් ප්‍රභවයන් වන අතර ඒවා රෝග වලට ප්‍රතිරෝධය දැක්වීමට සහ බෝ නොවන රෝග වැලැක්වීම සඳහා ක්‍රියා කිරීමට ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය සවිබල ගැන්වීමට උපකාරී වේ.
- පලතුරු සහ එලවළු වර්ග ගණනාවක් සෞඛ්‍යයට හිතකර වන අතර සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර රටාවක කොටසක් ලෙස ඒවා සෝදා ආහාරයට ගත යුතුය.
- පලතුරු සහ එලවළු ප්‍රධාන ආහාර වේලක හා කෙටි ආහාර වල කොටසක් ලෙස අනුභව කල හැක.
- ආහාරමය තන්තු විශාල ප්‍රමාණයක් අඩංගු නිසා මේවා බඩවැල් වල නිසි ක්‍රියාකාරීත්වයට මලබද්ධය වැලැක්වීමට උපකාරී වේ. තවද පලතුරු සහ එලවළු ඇතැම් පිළිකා වර්ග වලක්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.
- යකඩ සහ කැල්සියම් අවශෝෂණයට, තුවාල සුව කිරීමට සහ ආසාදන වලට ශරීරයේ ප්‍රතිරෝධය වැඩි කිරීමට උපකාරී වන විටමින් සී බොහෝ පලතුරු සහ එලවළු වල අඩංගු වේ. (උදා: දොඩම්, අඹ, පේර, නිවිති, තක්කාලි)
- නිවිති, ගොටුකොල, කතුරුමුරුංගා වැනි කොල පැහැති පලතුරු එලවළු සහ දොඩම් මෙන්ම කැරට්, වට්ටක්කා වැනි කහ පැහැති එලවළු විටමින් ඒ වල හොඳ මූලාශ්‍ර වේ.
- හොඳ පෙනීම, ශරීරය ආසාදන වලින් ආරක්ෂා කිරීම සහ ප්‍රමාණවත් වර්ධනයක් සහ පැවැත්මක් තහවුරු කිරීමට විටමින් ඒ වැදගත් වේ.
- කොල පැහැති එලවළු විටමින් කේ, විටමින් බී 9 සහ මැග්නීසියම් වල හොඳ ආහාර ප්‍රභවයන් වන අතර ඒවායේ අස්ථි සහ දත් වර්ධනයට අවශ්‍ය කැල්සියම් ද අඩංගු වේ.
- බෝ නොවන රෝග ආශ්‍රිත හානි වලින් ශරීරය ආරක්ෂා කර ගැනීමට අවශ්‍ය ජෛව ක්‍රියාකාරකම් සිදු ශාක රසායනික (Phytochemicals) වර්ග මෙම එලවළු සහ පලතුරු වල අඩංගු වේ.
- ආරක්ෂිත සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ලෙසින් සංරක්ෂණය කරන ලද වියලි පලතුරු ද ගුණාත්මක බවින් ඉහල ආහාරයකි.

නිර්දේශ

වයස අවුරුදු 6 සිට 10 දක්වා දරුවන් සඳහා දිනකට නිර්දේශිත පලතුරු සහ එළවළු පරිභෝජනයට ගත යුතු "ආහාර ප්‍රමාණ" වාර ගණන (කිලෝ කැලරි 1400 - 1900)

ආහාරය	දිනකට ලබා දිය යුතු "ආහාර ප්‍රමාණ" වාර ගණන	එක් "ආහාර ප්‍රමාණයක" අඩංගු විය යුතු ප්‍රමාණය
එළවළු සහ කොළ පැහැති පලා වර්ග	3	කෝප්ප බාගයක්
පලතුරු	2 - 3	මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ කෙසෙල් ගෙඩියක් හෝ අඹ ගෙඩියක්

යෝජනා

- සෑම ආහාර වේලක් සඳහාම කොළ පැහැති පලා අඩංගු කරන්න. එළවළු අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා පිසීමෙන් වලකින්න.
- දේදුන්නේ පාට මෙන් විවිධ වර්ණ වලින් යුත් පලතුරු සහ එළවළු ආහාරයට එකතු කරගන්න.
- වර්ශයේ එක් කාලවලදී ලබා ගත හැකි විවිධ වර්ගයේ නැවුම් එළවළු සහ පලතුරු තෝරාගන්න.
- ඔබ ප්‍රදේශයේ දක්නට ඇති, සුලභව භාවිතයට නොගන්නා, ලාභදායී එළවලු පළතුරු සහ, පලා වර්ග ආහාරයට ගන්න.
- දින පතා ශාක ආහාර අවශ්‍යතාවය සම්පූර්ණ කර ගැනීම සඳහා එළවළු සලාද, (උදා: තිත්ත කරවිල, සර්ප කරවිල, ළසියා මුල, දඹල) භාවිත කරන්න.
- එක් ආහාර වේලක් පිලියෙල කිරීමේදී ධාන්‍ය පදනම් කරගත් ආහාර කෝප්ප එකකට (උදා: බත්ල නූඩ්ල්ස්, මැකරෝනි, පැස්ටා, රොටී හෝ ඉඳි ආප්ප) වලට කපාගත් නැවුම් එළවළු සහ පලා වර්ග කෝප්ප දෙකක් ද තම්බන ලද ධාන්‍ය (උදා: කඩල, මුං ඇට, කවුපි, ග්‍රීන් පීස් සහ යෙලෝ පීස්) - සහ සත්ව ප්‍රෝටීන ප්‍රභවයන් (උදා මස්, කුකුල් මස්, මාළු, මුහුදු ආහාර, බිත්තර) එක් කර ගන්න.
- කැපූ පලතුරු සඳහා මෙන්ම පලතුරු යුෂ සඳහා ද සීනි හෝ ලුණු එකතු කිරීමෙන් වලකින්න.
- විවිධ වර්ණ, රසයන්, හැඩ, පෙනුම් සංයෝජනයක් ලබා දෙන නව ආහාර වට්ටෝරු අත්හදා බලන්න.
- සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාර සවි බල ගන්වන්න.

ඒකකය 5

ළමා පෝෂණ මාර්ගෝපදේශය 3

සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාර සවි බල ගැන්වීම

ළමා පෝෂණ මාර්ගෝපදේශය 3

සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාර සවිබල ගැන්වීම.

- ප්‍රධාන ආහාර වේලෙන් පමණක් සපුරාගත නොහැකි කැලරි සහ පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාලීම සඳහා දරුවන්ට කෙටි ආහාර ලබා දීම අවශ්‍ය වේ.
- ප්‍රධාන ආහාර වෙනුවට කෙටි ආහාර ගැනීම නොකල යුතු අතර එම කෙටි ආහාර මගින් කැලරි, ප්‍රෝටීන්, විටමින සහ ඛණිජ සැපයිය යුතුය.
- වැඩි පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ප්‍රමාණයක් සහිත කෙටි ආහාර තෝරා ගන්න.
- කෙටි ආහාරයන් නිතිපතා ගැනීම කැල්සියම් වැනි අත්‍යාවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නිසි ලෙස ලැබෙන, අහිතකර මේද ප්‍රමාණය අඩු සමතුලිත ආහාර වේලක් ලබා ගැනීමට ඉවහල් වේ.
- නිවසේදී සාදා ගත හැකි නව නිර්මාණශීලි පෝෂදායී කෙටි ආහාර සෑදීම දිරි ගැන්වීමේදී එහි ප්‍රයෝගික මෙන්ම සංස්කෘතික සුදුසු බවත් ලාභදායී ලෙස සිදු කර ගැනීමට ඇති හැකියාව පිලිබඳවත් සැලකිල්ලට ගත යුතුය.

නිර්දේශ

සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාර වර්ග වලින් 2 – 3 අතර ප්‍රමාණයක් දිනකට දරුවන් සඳහා ලබා දෙන්නග

ආහාරය	දිනකට ලබා දිය යුතු "ආහාර ප්‍රමාණ" වාර ගණන	එක් "ආහාර ප්‍රමාණයක" අඩංගු ප්‍රමාණය
පිසින ලද එලවළු	1	කෝප්ප බාගයක්
අමු එලවළු සලාද	1	කෝප්ප 1 ක්
තැම්බූ සත්ව ආහාර	1	කෝප්ප බාගයක්
මුල් සහ අල වර්ග	1	කෝප්ප බාගයක්
නැවුම් පලතුරු	1	මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ පලතුරු 12 ක්

පලතුරු සලාද	1	කෝප්ප 1 ක්
වියලි පලතුරු	1	තේ හැඳි 4 ක්
ඔසු කැද	1	කෝප්ප 1 ක්
දියර කිරි හෝ මුදවපු කිරි නිෂ්පාදන (යෝගට් /මුදවපු කිරි වැනි)	1	දියර කිරි මිලි ලීටර් 200 ක් මුදවපු කිරි ග්‍රෑම් 100 ක් යෝගට් ග්‍රෑම් 100 ක්
තෙල් සහිත ඇට සහ බීජ වර්ග	1	ග්‍රෑම් 15 ක් (මේස හැඳි 1 ක්)
චීස්	1	ග්‍රෑම් 15 ක්

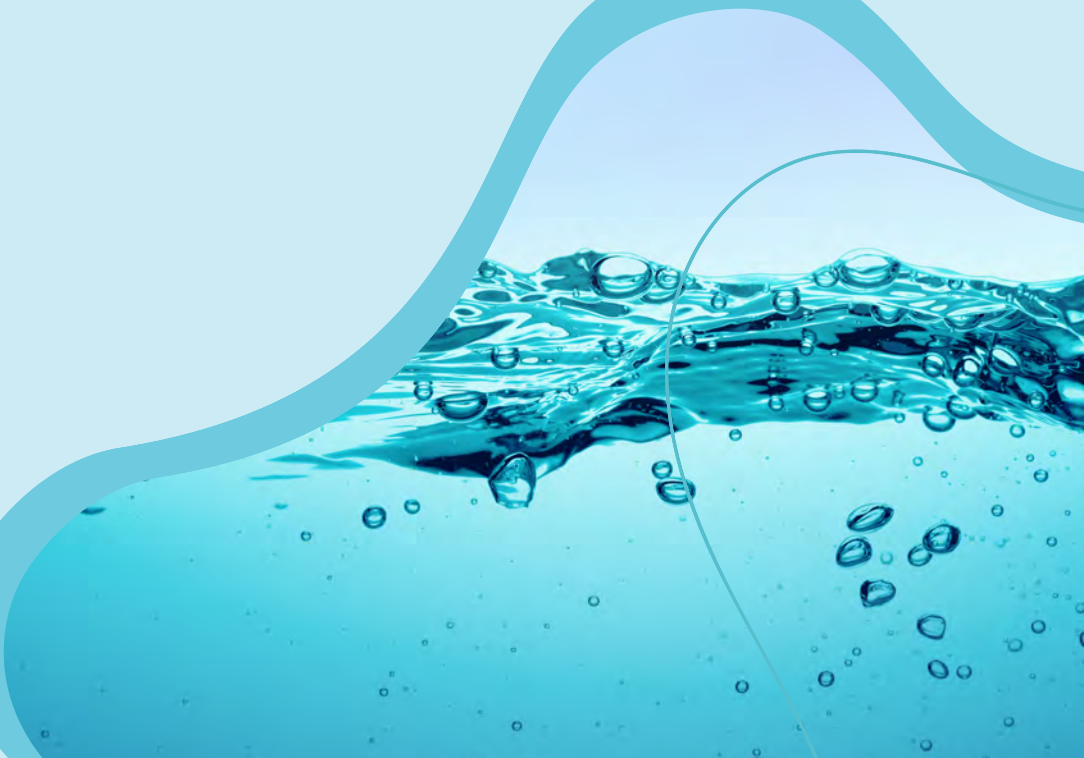
යෝජනා

- ප්‍රධාන ආහාර වේලක් ගත් පසු හෝ පෙර ඒ සමගම කෙටි ආහාර වේලක් ගැනීමෙන් වලකින්න.
- අධික සීනිල මේදය (ගැඹුරු තෙලේ බදින ලද ආහාර ද ඇතුලත්ව සහ ලුණු දැමූ කෙටි ආහාර වර්ග සීමා කරන්න)
- එක් වරකට නිර්දේශිත කෙටි ආහාර ප්‍රමාණ වර්ග එකක් ලබා දෙන්න. කෙටි ආහාර ප්‍රමාණ වර්ග කිහිපයක් එක් වර ලබා දීමෙන් වලකින්න.
- ක්ෂණික ආහාර සහ සකස් කල කෙටි ආහාර භාවිතයට පෙර ලේබල් කියවන්න ඒවායෙන් සහ එමගින් සීනි, ලුණු සහ මේද අන්තර්ගතය සුදුසු මට්ටමේ ඇති කෙටි ආහාර පමණක් පරිභෝජනය කරන්නග
- සීනි, කෘතිම වර්ණක සහ රසකාරක එකතු කරන ලද අයිස් පොප් සහ අයිසි ලොලි කෑමෙන් වලකින්න.
- නිවසේ දී සාදාගත් නවීකරණය කරන ලද ධාන්‍යමය ආහාර කෙටි ආහාර සහා යොදා ගන්න. (උදා - කපන ලද එලවළු හෝ එක්කර සාදා ගන්නා කුරක්කන් රොටී, තල ඇට හෝ රටකජු එක්කර සාදා ගන්නා අඩු සීනි හැලප සහ මෝදගම්)

ඒකකය 6

ළමා පෝෂණ මාර්ගෝපදේශය 4

නිරතුරුව ජලය පානය කරන්න



ළමා පෝෂණ මාර්ගෝපදේශය 4

නිරතුරුව ජලය පානය කරන්න

- ජලය ජීවිතයට අත්‍යාවශ්‍ය වේ. නිසි පෝෂණය සහ සෞඛ්‍ය තත්වය පවත්වා ගැනීම සඳහා ජලයේ ගුණාත්මක බව වැදගත් වේ. පාචනය මෙන්ම වෙනත් ආහාර සහ ජලය මගින් ඇති වන රෝග වැළදීමට ප්‍රධාන සාධකය අපිරිසිදු ආහාර හා ජලය වේ.

- ශරීරයේ පැවතිය යුතු අත්‍යාවශ්‍ය ජලය පවත්වා ගැනීමට සහ සාමාන්‍ය ශරීර ක්‍රියාකාරකම් හරහා වැයවන ජලය නැවත ලබා ගැනීමට උණු කර නිවාගත් හා පෙරන ලද ජලය පානය දරුවන්ට අත්‍යාවශ්‍ය වේ. උණුසුම් කාලගුණයේදී, ක්‍රීඩා කිරීමෙන් පසු හෝ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීමෙන් පසු වැඩිපුර ජලය අවශ්‍ය වේ.

- කාබනීකෘත පැණි බීම, සීනි කල මෝල්ට් බීම සහ රස කල බීම වල අධික වශයෙන් සීනි, ලුණු සහ කල්තබා ගැනීමේ රසායනික ද්‍රව්‍ය අඩංගු බැවින් ඒවා දරුවන්ට නිර්දේශ කල නොහැක. එමෙන්ම බීම වල ඇති ආම්ලික ස්වභාවය දරුවන්ගේ දත් දිරායාම වැඩි කරයි.

- මොලයේ වර්ධනයට සහ සෞඛ්‍යයට බලපාන බැවින් දරුවන් මත්පැන් පානය නොකල යුතුය.

- ඉහල මට්ටමක කැෆේන් වලින් ආමාශ ආබාධ, අවධානය යොමු කිරීමේ දුෂ්කරතා සහ හිසරදය ඇති කල හැකි නිසා මෙන්ම දරුවන් කෑෆේන් වලට වඩාත් සංවේදී නිසා කැෆේන් අඩංගු කෝපි සහ කෝලා වර්ග දරුවන්ට සුදුසු නොවේ.

නිර්දේශ

දිනකට වතුර වීදුරු 8ත් 10ත් අතර ප්‍රමාණයක් (ලීටර් 1.5 ත් 2ත් අතර) පානය කරන්න.

යෝජනා

- ජලය දරුවන්ට හොඳම පානය වන අතර ජලයෙන් ලැබෙන සෞඛ්‍යය ප්‍රතිලාභ වලට ආදේශක සැපයීමට අනෙකුත් බීම වර්ග වලට නොහැක.
- උදෑසන 7 සිට සවස 7 දක්වා සෑම පැයකට වරක් අවම වශයෙන් වතුර වීදුරු 3ක් හෝ 4ක් පානය කරන්න.
- ජලය පානය කිරීමට සහ වැසිකිලි භාවිතය සඳහා පාසල් කාල සටහනට සජලන විවේක කිහිපයක් එකතු කිරීමට වග බලා ගන්න.
- බාධාවකින් තොර සුවබර නින්දක් ලබා ලැනීම සඳහා සවස 7න් පසු ජලය පානය කිරීම සීමා කරන්න.
- උණුසුම් කාලගුණය සහිත කාල වලදී සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වලින් පසු වැඩිපුර ජලය පානය කරන්න.
- කැලරි ශූණ්‍ය ලෙස හෝ කෘතිම පැණිරසකාරක සහිත බව ලේබල් කර ඇති බීම වර්ග පානයෙන් වලකින්න.
- කැෆේන් එකතු කල කෝපි කෝලා හෝ වෙනත් බීම වලින් වලකින්න.
- තැඹිලි වතුර සහ නැවුම් පොල් වල වතුර වැනි ස්වභාවික පාන දිනපතා පානය කරන්න.
- සජලනය පවත්වා ගැනීමට කැලරි හෝ සීනි අඩංගු මොල්ට් පාන හෝ ශක්තිජනක මොල්ට් පාන වලින් වලකින්න.
- දරුවා නිවසින් පිටවන විට ඔහුට / ඇයට වතුර බෝතලයක් ලබා දෙන්න.

ඒකකය 7

ළමා පෝෂණ මාර්ගෝපදේශය 5

දිනපතා ක්‍රියාශීලී වන්න

ළමා පෝෂණ මාර්ගෝපදේශය 5

දිනපතා ක්‍රියාශීලී වන්න

- දරුවන්ගේ වර්ධනය සහ යහපැවැත්ම සඳහා මෙන්ම පශ්චාත් වැඩිහිටි වියේදී හොඳ සෞඛ්‍ය තත්වයක් පවත්වා ගැනීමට ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් අත්‍යාවශ්‍ය වේ.
- වැඩි එක් තැන් කාලයක් සහිත උදාසීන ජීවන රටාව ශරීරයේ බර පාලනයට සහ සමස්ථ යෝග්‍යතාවයට අහිතකර ලෙස බලපායි.
- සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වැනි ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල නියැලීම මගින් දරුවන්ගේ සමස්ථ යහපැවැත්ම දියුණු කරන අතර මානසික සහ සමාජීය ප්‍රතිලාභ ද ලබා දෙයි.
- එය අස්ථි ස්කන්ධය වැඩි කිරීමට සහ පසු කාලීනව ඇති විය හැකි ස්ටියෝපොරෝසිස් අවදානම අඩු කිරීමට උපකාරී වේ.

නිර්දේශ

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ශරීර බරක් පවත්වා ගැනීමට සහ අනෙකුත් සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ ලබා ගැනීමට දරුවන්ව මධ්‍යස්ථ ප්‍රබල තීව්‍රතාවයකින් යුතුල ස්වායු ව්‍යායාම වැනි ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල දිනකට මිනිත්තු 60ක් වත් අවම ලෙස යෙදවිය යුතුය.

අස්ථි ශක්තිමත් කිරීම, හෘද වාහිනී පද්ධතිය උත්තේජනය කිරීම, මාංශ පේෂි ශක්තිමත් කිරීම, වේගවත් බව වැඩි කිරීම සහ ශරීරයේ නම්‍යශීලී බව පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වන ක්‍රියාකාරකම් වලට අමතරව දිවීම, පැනීම, කඹ පැනීම වැනි ප්‍රබල තීව්‍රතාවයෙන් යුතු ස්වායුක ක්‍රියාකාරකම් අවම වශයෙන් සතියට දින 3ක් වත් සිදු කල යුතුය.

යෝජනා

- පරිඝනක ක්‍රිඩා වලට හෝ රූපවාහිණියට පැය ගණන් වැය කරමින් උදාසීන ජීවන රටාවක් ගත කිරීමට දරුවන්ට ඉඩලබා නොදෙන්න.
- විදුලි සෝපානය වෙනුවට පඩිපෙල භාවිත කිරීම වැනි ක්‍රියාශීලී පුරුදු ඇති කර ගැනීම මගින් ආදර්ශමත් දරුවෙකු වීමට දරුවා දිරිමත් කරන්න.
- බයිසිකල් පැදීම, ක්‍රීඩා පිටියේ සෙල්ලම් කිරීම, ගෙවතු වගාව, පන්දු ක්‍රිඩා, සුරතලුන් ඇවිද්දවීම වැනි එලි මහන් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා දරුවන් යොදවන්න.
- පාසල් විසින් පවත්වනු ලබන පිහිනුම්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු, බැට්මින්ටන්, ටෙනිස් සහ ජිම්නාස්ටික් වැනි දරුවාගේ වයසට අනුකූල ක්‍රිඩා සඳහා දරුවා යොමු කරන්න.
- හිරු එලියට නිරාවාරණය වීම දිරිමත් කිරීම සඳහා පාසලේදී උදෑසන විවේකයෙන් පසු අවම වශයෙන් විනාඩි 15ක් වත් එලිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වල ලමුන් යොදවන්න.
- පාසලේදී සෑම විෂය කාල සීමාවක් අවසානයේදීම අවම වශයෙන් විනාඩි 5ක් වත් සංගීතය සමග කුඩා ගෘහස්ථ ශරීරික අභ්‍යාසයක යෙදීමට දරුවන් හුරු කරන්න.
- නිවසේදී පවුලේ ක්‍රීඩා පවත්වමින් දරුවා ඒවාට සම්බන්ධ කර ගන්න (ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සැසිය සහ ක්‍රීඩා).

ඒකකය 8

ළමා පෝෂණ මාර්ගෝපදේශය 6

රාත්‍රී කාලයේදී සුවබර නින්දක් ලබා ගැනීම

ළමා පෝෂණ මාර්ගෝපදේශය 6

රාත්‍රී කාලයේදී සුවබර නින්දක් ලබා ගැනීම

- නීරෝගී කායික හා මානසික වර්ධනයක් සඳහා දරුවන්ට නින්ද අත්‍යාවශය වේ. දරුවන්ගේ අවධානය, මතකය, ඉගෙනීමේ හැකියාව, චිත්තවේගී නියාමන ලෝහය සහ ශාරීරික සෞඛ්‍ය වැඩි දියුණු කිරීමට ගුණාත්මක නිනදක් උපකාරීවේ.

නිර්දේශණ

ප්‍රශස්ත සෞඛ්‍යක් පවත්වා ගැනීම සඳහා වයස අවුරුදු 5ත් 12ත් අතර දරුවන්ට සෑම පැය 24 කට වරක්ම පැය 9ත් 11ත් අතර රාත්‍රි නින්දක් අවශ්‍ය වේ. දිවා කාලයේදී තෙහෙට්ටුව මගහරවා ගැනීමට කෙටි නින්දකට පමණක් ඉඩ දිය යුතුය.

යෝජනා

- සන්සුන් ස්ථාවර නින්දට යාමේ සහ අවදිවීමේ චර්යාවක් (සති අන්තයද ඇතුලත්ව) ඇතුව දිනපතා පවත්වා ගන්න.
- නිදාගන්නා ප්‍රදේශයේ රූපවාහිණිය හෝ වෙනත් ඉලෙක්ට්‍රොනික උපකරණ හෝ වෙනයම් දීප්තිමත් ආලෝකයක් තැබීමෙන් වලකින්න.
- දරුවාගේ ස්වාධීන නින්ද දිරිමත් කරන්න.
- නින්දට පෙර තේ කෝපි හෝ කැෆේන් අඩංගු බීම වර්ග පානයෙන් වලකින්න.

ඒකකය 9

ළමා පෝෂණ මාර්ගෝපදේශය 7

ආරක්ෂිත සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර චර්යා රටා දිරිමත් කරන්න

ළමා පෝෂණ මාර්ගෝපදේශය 7

ආරක්ෂිත සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර චර්යා රටා දිරිමත් කරන්න.

- පිලියෙල කරන විට හෝ අනුභව කරන විට ආහාර මගින් ඔබ විසින් දැනුවත්ව දරුවාට කිසිදු හානියක් නොකල යුතුය. ආහාර විෂ වීම වැලැක්වීම සදහා ඒවායේ පිරිසිදු කර නියමිත පරිදි වෙන් කර, නියමිත ලෙස පිසගත් බව, ආරක්ෂිත උෂ්ණත්වයක ගබඩා කල යුතු අතර මේ සදහා ආරක්ෂිත පිරිසිදු ජලය හා අමුද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන්න.

- ප්‍රශස්ථ වර්ධනයක් අත්පත් කර ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය වන සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර පුරුදු ඇති කර ගැනීමට සහ පවත්වා ගැනීමට දරුවා දිරිමත් කල යුතුයි.

ආරක්ෂිත ආහාර චර්යා රටා ප්‍රවර්ධනය සඳහා යෝජනා

ආහාර සූදානම් කිරීමට පෙර අතරතුර නිතර සබන් යොදා අත් සෝදන්න.

ආහාර පිලියෙල කිරීමට පෙර අතරතුර සහ පසු ආහාර පිලියෙල කිරීමට යොදාගත් සියළුම උපකරණ (මේස ද ඇතුළුව) සෝදා පිරිසිදු කරන්න.

හැකි සෑම විට ආහාර වසා තබන්න.

මුළුතැන්ගෙය කෘමීන්, සුරතල් සතුන් සහ අනෙකුත් සතුන්ගෙන් තොර ප්‍රදේශයක් ලෙස පවත්වා ගන්න.

සකස් කල අහාර සහ පිලියෙල නොකල ආහාර සඳහා භාවිත කරන උපකරණ (පිහි, කටින් බෝඩ් ආදිය) වෙන් වෙන්ව තබන්න.

ආහාරයට ගැනීමට සූදානම් ද්‍රව්‍ය සහ පිලියෙල නොකල ආහාර වෙන් වෙන්ව අසුරන්න

මස්, බිත්තර, මුහුදු ආහාර වැනි අහාර හොදින් පිස ගන්න.

නිවැරදි මනා උෂ්ණත්වයක ආහාර ගබඩා කරන්න.

ආහාර පිසීමේදී ආරක්ෂිත ජලය සහ අමුද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන්න.

මුළුතැන්ගෙය තුලදී තමාගේ පෞද්ගලික සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගන්න.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර පුරුදු ප්‍රවර්ධනය සඳහා යෝජනා

- හැකි සෑම විටම පවුලක් ලෙස එකට ආහාර පිසීම සහ අනුභවය සිදු කරන්න.
- මෙනු සැලසුම් කිරීම සහ මේස සැකසීම සඳහා දරුවා සම්බන්ධ කරගන්න.
- ආහාර ගන්න විට රූපවාහිනිය නැරඹීම, පරිඝනක ක්‍රීඩා වල නියැලීම වැනි අවධානය වෙනතක යොමු කරන ක්‍රියාකාරකම් අවම කරන්න.
- යම් ක්‍රියාවකට දඬුවමක් හෝ තෑග්ගක් ලෙස ආහාර භාවිත නොකරන්න.
- සීනි, ලුණු හෝ සංතෘප්ත මේදය ඇති ආහාර සීමා කරන්න.
- පවුලේ ආහාර වේලෙහි කොටසක් ලෙස ධාන්‍ය හෝ ධාන්‍ය පිටි වලින් සැකසූ ආහාර ඇතුලත් කරන්න.
- සකස් කරන ලද ආහාර (Processed food) පරිභෝජනය සීමා කරන්න.
- ආහාර මිලදී ගැනීමේදී, පිරිසිදු කිරීමේදී, ගබඩා කිරීමේදී සහ පිසීමේදී දරුවන් සම්බන්ධ කරගන්න.
- විශේෂයෙන් ආහාර බෙදාගැනීමේදී ළමා ආහාර අසාත්මිකතා ගැන අවබෝධයෙන් සිටීමට වගබලාගන්න.

ඒකකය 10

මූලාශ්‍ර :-

- 2017 දී අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය විසින් නිකුත් කල 'පාසල් පෝෂණ වැඩසටහන පිලිබඳ අත්පොත' ඇසුරින් http://www.moe.gov.lk/english/images/publications/2018/health/sch_manual_e.pdf.

- 2017 දී අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය විසින් නිකුත් කල'පාසල් පෝෂණ වැඩසටහන පිලිබඳ අත්පොත' ඇසුරින්/UNICEF/WFP, ලබා ඇසුරින්, http://www.mri.gov.lk/wp-content/uploads/2023/05/National-Nutrition-and-Micronutrient-Survey-Sri-Lanka.

- ජයතිස්ස ආර් (2016)' 'අවුරුදු 5ත් 9ත් අතර ශ්‍රී ලාංකික ප්‍රාථමික පාසල් ළමුන් අතර පෝෂණ ගැටලු', Research Gate Net, (January 2002), pp. 1–22. doi: 10.13140/RG.2.1.2200.7529.

- සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් 2021 දී නිකුත් කල'ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා ආහාර පදනම් කරගත් ආහාර මාර්ගෝපදේශණය' පුහුණුකරුවන් සඳහා අත්පොත.

- බණ්ඩාර ආර් එම් ඕ කේ, දියපත්තුගම ඩී වී එස් එස්, අබේනායක එන් ආර්, චන්ද්‍රසේන පී ඒ පී (2022). ශ්‍රී ලංකාවේ මැදි වියේ ළමා පෝෂණ මාර්ගෝපදේශන සන්දර්භගත කිරීම, තත්ව විශ්ලේෂණය. කොතලාවල ආරක්ෂක විශ්ව විද්‍යාලයේ 15 වන ජාත්‍යන්තර පර්යේෂණ සමුළුවේ ක්‍රියාදාමයනි, 12 පිටුව.

- බණ්ඩාර කේ, දෑලබණ්ඩාර ආර්, චන්ද්‍රසේන ඒ (2023). මැදි ළමා විය අවුරුදු 5 සිට 10 දක්වා සඳහා ජාතික සහ ගෝලීය වශයෙන් ඇති පෝෂණ මාර්ගෝපදේශ. ශ්‍රී ලංකා පෝෂණ සංගමයේ වාර්ෂික විද්‍යාත්මක සැසි වල සඳහන් කරුණු, 71 පිටුව.

සංස්කාරක කමිටුව

මහාචාර්ය අනෝමා චන්ද්‍රසේකර
ශ්‍රී ලංකා වයඹ විශ්ව විද්‍යාලයේ ආහාර විද්‍යාව හා පෝෂණය පිලිබඳ මහාචාර්ය.

රොෂාන් දැලබණ්ඩාර මහතා
පෝෂණවේදී / සභාපති, පෝෂණ ජනතා සංසදය නගා සිටුවීම.

කතෘ සහයක

ඕ කේ බණ්ඩාර මෙනෙවිය
පෝෂණවේදී / කනිෂ්ඨ ව්‍යපෘති සහකාර
ශ්‍රී ලංකා පෝෂණ සංගමය

සම්පාදක කමිටුව

මහාචාර්ය අනෝමා චන්ද්‍රසේකර, ශ්‍රී ලංකා වයඹ විශ්ව විද්‍යාලයේ ආහාර විද්‍යාව හා පෝෂණය පිලිබඳ මහාචාර්ය, ශ්‍රී ලංකා වයඹ විශ්ව විද්‍යාලය.

රොෂාන් දැලබණ්ඩාර මහතා, පෝෂණවේදී / සභාපති, පෝෂණ ජනතා සංසදය නගා සිටුවීම.

මහාචාර්ය පූජිත වික්‍රමසිංහ, ළමා රෝග පිලිබද විශේෂඥ වෛද්‍ය සහ ළමා රෝග පිලිබද ජ්‍යේෂ්ඨ මහාචාර්ය, වෛද්‍ය පීඨය, කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය.

වෛද්‍ය ලක්මිණි මගෝඩරත්න, අධ්‍යක්ෂ පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය.

ආචාර්ය ෆාතිමා සිරසා, ජ්‍යේෂ්ඨ කථිකාචාර්ය, ව්‍යවහාරික පෝෂණ අංශය, ශ්‍රී ලංකා වයඹ විශ්ව විද්‍යාලය.

මංජුලා සදමාලි රාජපක්ෂ මහත්මිය, තාක්ෂණික විශේෂඥ පෝෂණ, ශ්‍රී ලංකා ළමා අරමුදල.

සුතන් බාස්කරන් මහතා, තාක්ෂණික උපදේශක සෞඛ්‍ය සහ පෝෂණ, වර්ල්ඩ් විෂන්.

දිනුවන්ති චතුරි මහත්මිය, පෝෂණවේදී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය.

වෛද්‍ය කෝසල කරුණාරත්න, උප සභාපති, ශ්‍රී ලංකා ළමා රෝග විශේෂඥයින්ගේ විද්‍යාලය.

වෛද්‍ය ධම්මික සේනානායක, සභාපති, ශ්‍රී ලංකා පෝෂණ සංගමය.

.

ආචාර්ය කුමාරි රත්නායක,අංශ ප්‍රධානී, ව්‍යවහාරික පෝෂණ අංශය, ශ්‍රී ලංකා වයඹ විශ්ව විද්‍යාලය

දිල්කි පීරිස් මෙනෙවිය, ව්‍යාපෘති අධ්‍යක්ෂිකා, ජනතා පෝෂණය නගා සිටුවීමේ සංවිධානය.

රේණුකා පීරිස් මෙනෙවිය, හිටපු අධ්‍යක්ෂිකා - පාසල් පෝෂණ, ශ්‍රී ලංකා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය.

නිරෝෂා ගාල්ලගේ මහත්මිය, ජ්‍යේෂ්ඨ ආහාරවේදිනී, අංශ ප්‍රධානී, ශ්‍රී ලංකා රෝහල් සංස්ථාව.

අමාල් ෆයිරූස් මෙනෙවිය, ජ්‍යේෂ්ඨ ආහාරවේදිනී, ආසිරි ශල්‍ය රෝහල, කොළඹ 5.

ශෂ්‍යා දියපත්තුගම මෙනෙවිය, ආහාරවේදිනී සහ කථිකාචාර්ය ව්‍යවහාරික පෝෂණ අංශය, ශ්‍රී ලංකා වයඹ විශ්ව විද්‍යාලය.

ආචාර්ය එම් කේ එස් වීරසිංහ, පෝෂණවේදී, රිජ්වේ ආර්යා රෝහල, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය.

මධුෂා ලක්මාලි විජේසිංහ මෙනෙවිය, ආහාරවේදිනී සහ පෝෂණ වේදිනී, ඩර්ඩන්ස් රෝහල, කොළඹ.

මාලා අබේගුණවර්ධන මෙනෙවිය, ආහාරවේදිනී සහ පෝෂණවේදනී, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර මහ රෝහල, කොළඹ.

ආචාර්ය දිස්නා කුමාරි, ආහාරවේදනී සහ පෝෂණවේදිනී, කින්ග්ස් රෝහල, කොළඹ.

ලක්මිණි තිලකරත්න මෙනෙවිය, පෝෂණවේදිනී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය.

චරික් ගුණතුංග මහතා, ඇබොට් පෝෂණවේදී, පෝෂණය, සී අයි සී හෝල්ඩින්ස්.

ලයාන් මෙන්ඩිස් මහතා, ව්‍යාපෘති සහකාර, ශ්‍රී ලංකා පෝෂණ සංගමය.

මිෂෙල් සහබන්දු මෙනෙවිය, පෝෂණවේදී, ව්‍යවහාරික පෝෂණ අංශය, ශ්‍රී ලංකා වයඹ විශ්ව විද්‍යාලය.

නිල්මිණි කරුණාරත්න මෙනෙවිය, පෝෂණවේදී, ව්‍යවහාරික පෝෂණ අංශය, ශ්‍රී ලංකා වයඹ විශ්ව විද්‍යාලය.

ශෞමයා මහේන්ද්‍රන් මෙනෙවිය, පෝෂණවේදිනී, ව්‍යවහාරික පෝෂණ අංශය, ශ්‍රී ලංකා වයඹ විශ්ව විද්‍යාලය.

කාවින්ද්‍යා බණ්ඩාර මෙනෙවිය, පෝෂණවේදින /කණිෂ්ඨ ව්‍යාපෘති සහකාර, ශ්‍රී ලංකා පෝෂණ සංගමය.

උදාරා දසනායක මෙනෙවිය, සභා සභාපිකල ශ්‍රී ලංකා පෝෂණ සංගමය.

ගයත්‍රි සුබසිංහ මෙනෙවිය, පෝෂණ සහකාර, ලෝක ආහාර වැඩසටහන.

ෆාතිමා සෙයිනාබ් මෙනෙවිය, ව්‍යාපෘති සහාය සහකාර, ලෝක ආහාර වැඩසටහන.

උපේක්ෂා වීරසූරිය මෙනෙවිය, ක්‍රීඩා පෝෂණවේදී, මියුසියස් විද්‍යාලය, කොළඹ 10.

ශෂිකා ඒකනායක මෙනෙවිය, පර්යේෂණ විශ්ලේෂඛ සහ පෝෂණ සම්බන්ධීකාරක, රයිස්අප් නියුට්‍රිෂන්.

ඕෂදී වරුණිකා මෙනෙවිය, අභ්‍යාසලාභී ආහාරවේදිනී, ආසිරි ශල්‍ය රෝහල, කොළඹ 5.

නෙත්මිණි ගුණතිලක මෙනෙවිය, ආහාරවේදිනී, ආසිරි ශල්‍ය රෝහල, කොළඹ 5.

කුමුදි සෙනෙවිරත්න මෙනෙවිය, අභ්‍යාසලාභී ආහාරවේදිනී, ආසිරි ශල්‍ය රෝහල, කොළඹ 5.

ආහාර වට්ටෝරු සංවර්ධනය

මාලා අබේගුණවර්ධන මෙනෙවිය, ආහාරවේදිනී සහ පෝෂණවේදිනී, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර මහ රෝහල, කොළඹ.

කාවින්ද්‍යා බණ්ඩාර මෙනෙවිය, පෝෂණවේදිනී කනිෂ්ඨ ව්‍යාපෘති සහකාර, ශ්‍රී ලංකා පෝෂණ සංගමය.

පී එච් ඩී තත්සරණි මෙනෙවිය, අභ්‍යාසලාභී ආහාරවේදිනී, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර මහ රෝහල, කොළඹ.

සී ආර් අබයසිංහ මෙනෙවිය, අභ්‍යාසලාභී ආහාරවේදිනී, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර මහ රෝහල, කොළඹ.

එච් ඒ එන් එම් අත්තනායක මෙනෙවිය, අභ්‍යාසලාභී ආහාරවේදිනී, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර මහ රෝහල, කොළඹ.

ස්තූතිය

ඇබට් නියුට්‍රිෂන් සහ සී අයි සී හෝල්ඩින්ස් පී එල් සී ආයතන වල සමාජ වගකීම් විධාන වල කොටසක් ලෙස ලබා දුන් මූල්‍ය සහයෝගය පිලිගැනේ.

වියාචනය

අවුරුදු 5ත් 10ත් අතර ලමුන් සඳහා පෝෂණ මාර්ගෝපදේශණ සංවර්ධනය සඳහා අරමුදල් සහ ආධාර ශ්‍රී ලංකා පෝෂණ සංගමය වෙත අබොට් නියුට්‍රිෂන් සහ සී අයි සී හෝල්ඩින්ස් යන සමාගම් වලින් ලැබුනු බව මෙයින් සඳහන් කරමු.

එසේම එම සමාගම් වලින් අරමුදල් ලැබීම මෙහි ඉදිරිපත් කර ඇති පෝෂණ මාර්ගෝපදේෂ සංග්‍රහයේ අඛණ්ඩතාවයට, වාස්තවිකත්වයට හෝ ස්වාධීනත්වයට බලපෑම් ඇති නොකල බව මෙයින් ශ්‍රී ලංකා පෝෂණ සංගමය සහතික කරයි.

ඇමුණුම 1

වයස අවුරුදු 6ත් 10ත් අතර දරුවන්ගේ දෛනික ශක්ති අවශතා සපුරන ආහාර වර්ග සහ ලබා දිය යුතු වාර ගණන. (කිලො කැලරි 1400 - 1900)

ආහාරය	දිනකට ලබා දිය යුතු "ආහාර ප්‍රමාණ" වාර ගණන	වරකට ලබා දෙන ආහාරයේ ප්‍රමාණය
ධාන්‍ය වර්ග (සම්පූර්ණ ධාන්‍ය සහිත වේ නම් වඩා සුදුසුය) සහ පිෂ්ඨමය ආහාර	6 - 8	පිසින ලද මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ සහල් කෝප්ප බාගයයි (ග්‍රෑම් 65 ක්) සහල් පිටි ඉඳි ආප්ප 2 ක් (ග්‍රෑම් 20 ක්) පාන් පෙති 1 ක් (ග්‍රෑම් 30 ක්) ආප්ප 1 ක් (ග්‍රෑම් 25ක්) මද වශයෙන් තම්බා ගත් අල 1 ක් (ග්‍රෑම් 100 ක්) තෝසේ 1 ක් (ග්‍රෑම් 25ක්) තැම්බූ බතල මයිඤ්ඤොක්කා අල/කොස්/දෙල් කෝප්ප බාගයක්
මාළු, කුකුල් මස්, මේද කොටස් ඉවත් කරන ලද මස්	2 - 3	ග්‍රෑම් 30 ක්
බිත්තර	1	බිත්තර 1 ක්
දියර කිරි සහ මුදවපු කිරි නිෂ්පාදන (කිරි, යෝගට්)	1 - 1.5	කිරි කෝප්ප 1 ක් (මිලි ලීටර් 200 ක්) කිරි කෝප්ප බාගයක් ග්‍රෑම් 100 ක් යෝගට් කොප්ප 1 ක් ග්‍රෑම් 100 ක් චීස් ග්‍රෑම් 15 ක්
පියලි ඇට වර්ග	2 - 3	තම්බන ලද ධාන්‍ය කෝප්ප බාගයක් (ග්‍රෑම් 75 ක්) ව්‍යාංජනයක් ලෙස පිසින ලද පරිප්පු/ කවුපි/ කඩල/ මුං ඇට තේ හැඳි 3ක්
තෙල් සහිත ඇට සහ බීජ වර්ග (රටකජු, කජු මද, තල ඇට)	2 - 3	රටකජු මේස හැඳි 1 ක් (ග්‍රෑම් 15 ක්) කජු මද 7ක් හෝ 8ක් තල ඇට මේස හැඳි 1 ක් (ග්‍රෑම් 15 ක්)

ප්‍රධාන ආහාර වේල් සඳහා අදහස් /යෝජනා

කඩල තෙම්පරාදුව

- තැම්බූ කඩල කෝප්ප 1 ක්
- බෝංචි මේස හැඳි 1 ක්
- ලීක්ස් මේස හැඳි 1 ක්
- කැරට් මේස හැඳි 1 ක්
- බැදපු බිත්තර 1 ක්

(පොල්තෙල් හෝ බටර් තේ හැඳි බාගයක් භාවිතා කරන්න)

බත් සහ ව්‍යාංජන

- පොලිෂ් නොකල බත් කෝප්ප මේස හැඳි 1 ක්
- නිවිති ඔම්ලට් මේස හැඳි 1 ක්
  - නිවිති තේ හැඳි එකක් සමග මිශ්‍ර කරන ලද බිත්තරයක්
- එලවළු ව්‍යාංජන කෝප්ප මේස හැඳි 1 ක්
  - (කැරට්, බෝංචි, වට්ටක්කා, බීට්රූට්, මෑ.... ආදිය)
- පරිප්පු ව්‍යාංජනය කෝප්ප මේස හැඳි 1 ක්

(පොල්තෙල් මේස හැඳි 1ක් හෝ පොල් කිරි මේස හැඳි 2ක් භාවිතා කරන්න)

නිර්මාංශ බත් සහ ව්‍යාංජනය

- බත් කෝප්ප 1 ක්
- එලවළු ව්‍යාංජන කෝප්ප බාගයක්
  - (කැරට්, බෝංචි, වට්ටක්කා, බීට්රූට්, මෑ.... ආදිය)
- සලාද කොළ මේස හැඳි 2 ක් හෝ 1 ක්
- තෙම්පරාදු කල සෝයාමීට් මේස හැඳි 2 ක්
- පරිප්පු ව්‍යාංජනය මේස හැඳි 2 ක්

(තෙල් තේ හැඳි 1ක් හෝ පොල් කිරි මේස හැඳි 2ක් භාවිතා කරන්න)

කහ බත්

- කහ බත් සහ පරිප්පු කෝප්ප 1ක්
  - (පරිප්පු ග්‍රෑම් 15ක් සමග කැකුළු සහල් ග්‍රෑම් 35ක් පිසගෙන)
- කතුරුමුරුංගා ඔම්ලට් 1ක්
  - (මුරුංගා කොළ හෝ කතුරුමුරුංගා/ නිවිති/ ගොටුකොළ ආදියෙන් තේ හැදි 1ක් සමග මිශ්‍ර කර)
- පිපිඤ්ඤා සහ කැරට් සලාද
  - (යෝගට් බාගයක් සමග තල ඇට ග්‍රෑම් 15ක් මිශ්‍ර කර)

(පොල්තෙල් හෝ බටර් හැදි බාගයක් භාවිතා කරන්න)

මිශ්‍ර බත/ නූඩ්ල්ස්/ පැස්ටා

- සම්බා සහල් කෝප්ප 1 ක් තැම්බූ නූඩ්ල්ස් කෝප්ප 1ක් හෝ පැස්ටා කෝප්ප 1 ක්
- කැරට් හෝ බීට්රූට් මේස හැදි 1ක්
- ලීක්ස් හෝ ලූණු මේස හැදි 1ක්
- කතුරුමුරුංගා කොළ/ නිවිති හෝ ගොටුකොළ මේස හැදි 1ක්
- ඉගුරු ඇට/ රටකජු/ කජු/ මුං ඇට ග්‍රෑම් 10ක්
- පරිප්පු ව්‍යාජනයෙන් මේස හැදි 2ක්
- බැදපු බිත්තර 1 ක්/ කුකුල් මස් හෝ මාළු කෑල්ලක්

(පොල්තෙල් හෝ බටර් තේ හැදි බාගයක් භාවිතා කරන්න)

කොස් කොත්තු

- බැදපු කොස් කෝප්ප 1ක්
- කැරට් මේස හැඳි 1ක්
- ලීක්ස් මේස හැඳි 1ක්
- තක්කාලි මේස හැඳි 1ක්
- මුරුංගා කොළ මේස හැඳි 1ක්
- කුකුල් මස් ග්‍රෑම් 30ක් හෝ බිත්තර 1ක්

(පොල්තෙල් හෝ බටර් තේ හැඳි 1ක් භාවිතා කරන්න)

පෝෂණ රොටී

- සහල් පිටි/රැකුරක්කන් ආදී මෙනේරි පිටි/ පිරිපහදු නොකල ආටා පිටි හෝ වෙනත් බහු ධාන්‍ය පිටි කෝප්ප කාලක් බිත්තර එක්ක සමග මිශ්‍ර කර
- ගාන ලද පොල් මේස හැඳි 1ක්
- කැරට් තේ මේස හැඳි 1ක්
- ලීක්ස් හෝ ලූනු කොළ මේස හැඳි 1ක්
- මුරුංගා කොළ මේස හැඳි 1ක්

(පොල්තෙල් හෝ බටර් තේ හැඳි 1ක් භාවිතා කරන්න)

සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාර අදහස්/යෝජනා

කොස් ඇට සහ අලු කෙසෙල් කට්ලට්

- කොස් ඇට 2-3 1ක්
- අලු කෙසෙල් බාගයක්
- ගාන ලද කැරට් තේ හැදි 1ක්
- ලුණු තේ හැදි 1 ක්
- මාලු ග්‍රෑම් 10ක්

පෑන්කේක්

- සහල් මේස හැදි 2ක් සමග තිරිඟු පිටි මේස හැදි 2ක්
- බිත්තර 1ක් හෝ මස් ග්‍රෑම් 30ක්
- ගාන ලද කැරට් හැදි බාගයක්
- ගාන ලද බීට් මේස හැදි බාගයක්
- නිවිති කොල මේස හැදි බාගයක්
- පොල්තෙල් මේස හැදි 1ක්
- පොල් කිරි හො නැවුම් කිරි මිලි ලීටර් 5ක්

කෙසෙල් පෑන්කේක්

- සහල් පිටි මේස හැදි 2ක් සහ තිරිඟු පිටි මේස හැදි 2ක්
- බිත්තර බාගයක්
- කෙසෙල් ගෙඩි බාගයක්
- පොල්තෙල් තේ හැදි 1ක්
- පොල් කිරි හෝ නැවුම් කිරි මිලි ලීටර් 5ක්
- රටකජු පේස්ට් තේ හැදි බාගයක්

මිශ්‍ර පලතුරු ස්මූදී

- අඹ ග්‍රෑම් 50 ක්
- පැපොල් ග්‍රෑම් 100 ක්
- කෙසෙල් ගෙඩි බාගයක්
- කිරි මිලි ලීටර් 100 ක්
- වැනිලා තේ හැඳි බාගයක්

එළවළු සලාද

- පිපිඤ්ඤා කාලක්
- තක්කාලි 1 ක්
- අලිගැටපේර කාලක්
- රතු ලූනු කාලක්
- තල ඇට තේ හැඳි 1ක්
- දෙහි කාලක් සහ රසකාරක ලෙස ලුණු හා ගම්මිරිස්

ත්‍රිත්ව ස්ථර සැන්ඩ්විච්

- පාන් පෙති 2ක්
- ඉදුණු අලිගැටපේර කාලක් පොඩි කර
- පිසූ කැරට් මේස හැඳි එකක් පොඩි කර
- පිසූ බීට්රූට් මේස හැඳි එකක් පොඩි කර
- රසකාරක ලෙස ලුණු හා ගම්මිරිස්

- සෑම ප්‍රධාන ආහාර වේලකම ආසන්න වශයෙන් කිලෝ කැලරි 450ක ශක්තියක් ද සහ දළ වශයෙන් ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් 10-15 ක් පමණ ද අඩංගු වේ.

- සෑම කෙටි ආහාරයකම ආසන්න වශයෙන් කිලෝ කැලරි 120ක ශක්තියක් සහ දළ වශයෙන් ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් 2-3 ක් අඩංගු වේ.

- පිරිපහදුකල සහල් වෙනුවට සම්පූර්ණ ධාන්‍ය සහල් පරිභෝජනය වඩා ගුණදායක වේ.