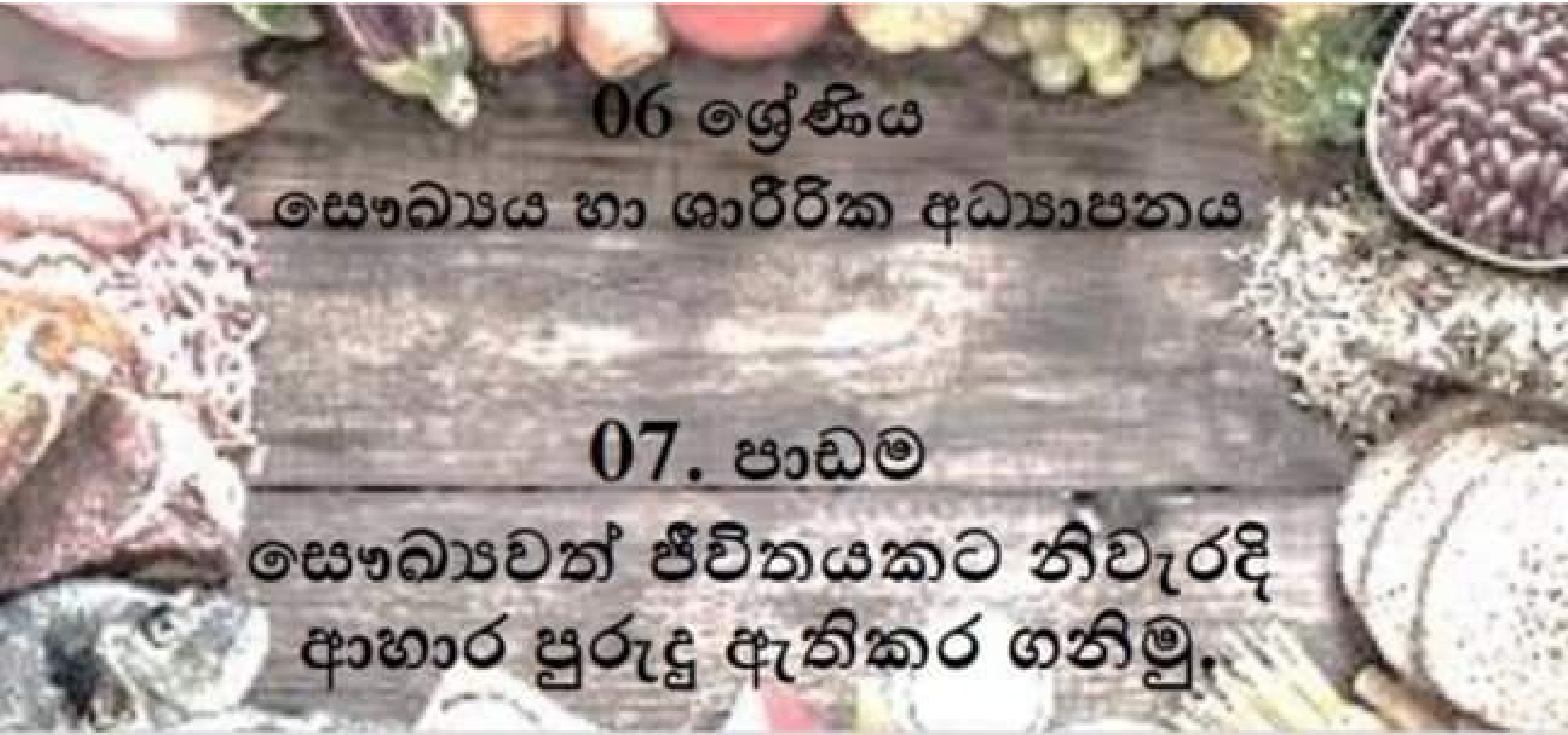

06 ශ්‍රේණිය
සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
07. පාඩම
සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට නිවැරදි
ආහාර පුරුදු ඇතිකර ගනිමු.

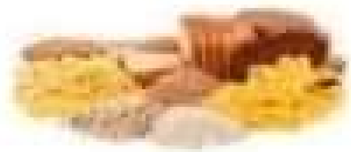
- ආහාර යනු මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවලින් එකකි.
- ආහාර නොමැතිව අපට ජීවත්විය නොහැකිය.
- කුසගින්න නිවා ගැනීම මෙන්ම සිරුරට අවශ්‍ය ශක්තිය හා පෝෂණය ලබා ගැනීමට ආහාර අත්‍යඅවශ්‍යවේ.
- සෞඛ්‍යවත් ආහාරයක් ගැනීමෙන් නිරෝගි දිවියක් ගත කිරිමට හැකියාව ලැබේ.

ශරීරයට ආහාර අවශ්‍ය ඇයි?

- ශක්තිය ලබා ගැනීමට
- වර්ධනය
- ශරීර වර්ධනයට
- රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමට

- පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ප්‍රධාන කොටස් දෙකකි. එනම්,
  - 01. මහා පෝෂක
  - 02.ක්ෂුද්‍ර පෝෂක

- මහාපෝෂක - කාබෝහයිඩ්‍රේට, ප්‍රෝටීන් , ලිපිඩ



- ක්ෂුද්‍ර පෝෂක - විටමින් , ඛනිජ ලවණ

සෞඛ්‍යවත් ආහාර ගැනීමේදී සැලකිලිමත්විය යුතු කරුණු

- පෝෂ්‍යදායී බව
- විවිධත්වය
- ප්‍රමාණාත්මක බව
- පිරිසිදු බව
- නැවුම් බව
- ස්භාවික බව

හැඩට ඉන්න මැනලා කමු...

- ආහාර වේලක අඩංගු ආහාර ප්‍රමාණයෙන්,

❖ ½ ක් පිෂ්ඨමය ආහාර

❖ ¼ ක් සත්වමය ආහාර

❖ ¼ ක් එළවලු හා පලතුරු

සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාර (Healthy Snacks)

- පලතුරු
- සව් කැඳ
- යෝගට්
- බඩ ඉරිඟු කරලක්
- රටකජු
- තලගුලි

පැරණි සමාජයේ ආහාර රටා

සොබාවික් ආහාර රාශියක් අතීතයේදී භාවිතා විය. එමෙන්ම පෝෂණ ගුණය වැඩි කර ගැනීමට විවිධ උපක්‍රමද භාවිතා විය.

1. පෝෂණ ගුණය වැඩි කිරීමට මිශ්‍ර ආහාර භාවිතය .

උදා- හත් මාලුව,මුං කිරිබත්, කලවම් මැල්ලුම

2.ආහාර ද්‍රව්‍ය වගා කිරීමේදී පොහොර ලෙස ස්භාවික ද්‍රව්‍ය යොදා ගැනීම

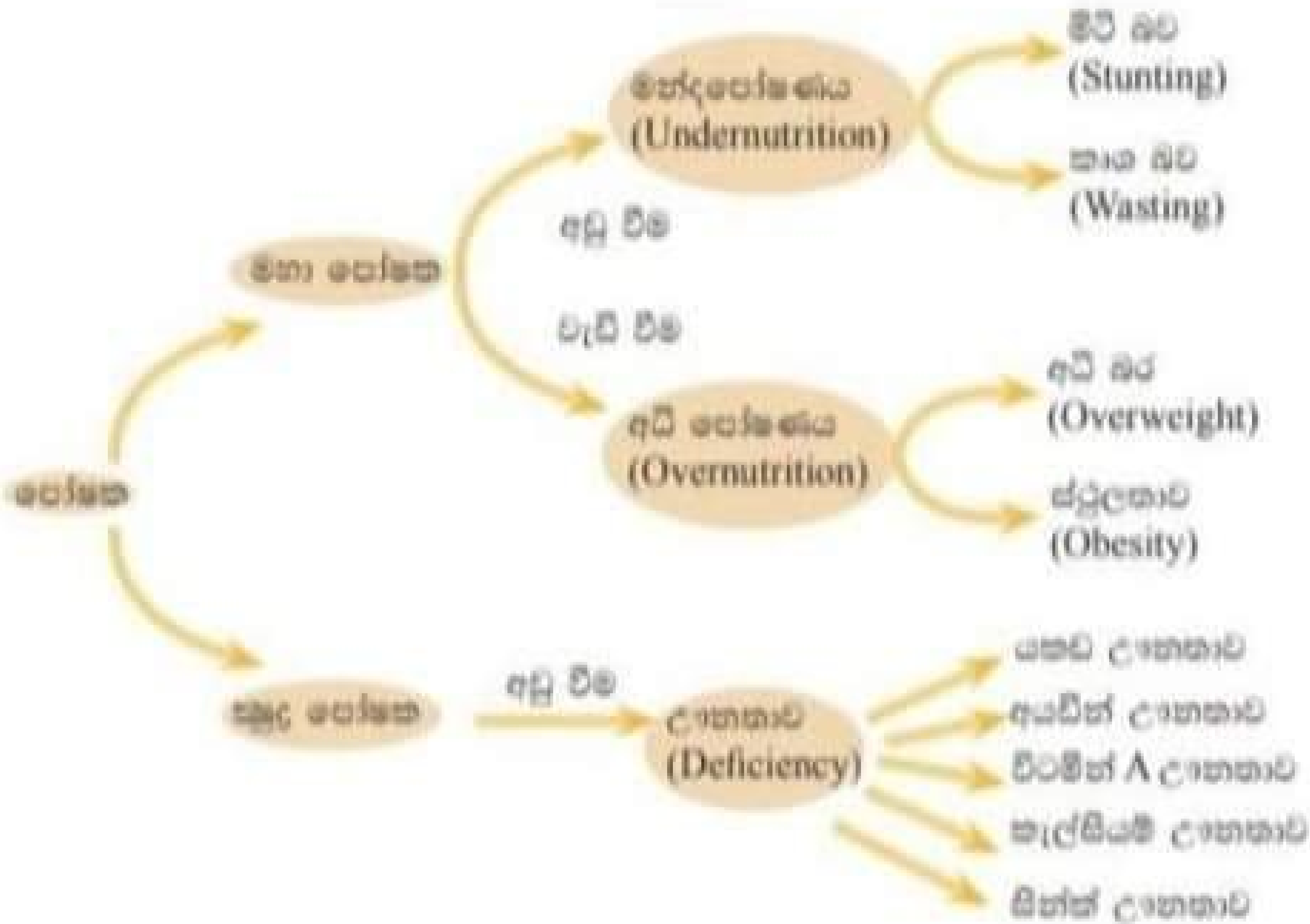
උදා- සත්ව අපද්‍රව්‍ය, කොළ රොඩු

3. ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ශරීරයට උරා ගැනීම පහසුවීම සඳහා වෙනත් ද්‍රව්‍යයක් මිශ්‍ර කිරීම

උදා- පලා මැල්ලුම් සඳහා දෙහි යුෂ මිශ්‍ර කිරීම

පෝෂණ ගැටලු

ශරීරයට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නියමිත ප්‍රමාණයට වඩා අඩු හෝ වැඩි වූ විට පෝෂණ ගැටලු ඇතිවේ. මෙය කුපෝෂණය වේ.



පෝෂක
මහා පෝෂක
ක්ෂුද්‍ර පෝෂක
අඩු වීම
වැඩි වීම
මන්දපෝෂණය (Undernutrition)
අධි පෝෂණය (Overnutrition)
මිටි බව (Stunting)
කෘශ බව (Wasting)
අධි බර (Overweight)
ස්ථූලතාව (Obesity)
අඩු වීම
ඌනතාව (Deficiency)
යකඩ ඌනතාව
අයඩින් ඌනතාව
විටමින් A ඌනතාව
කැල්සියම් ඌනතාව
සින්ක් ඌනතාව

මන්දපෝෂණය

- මහා පෝෂකවන කාබෝහයිඩ්‍රේට හා මේදය ප්‍රෝටීන් අවශ්‍ය ලෙස නොලැබීම නිසා මන්දපෝෂණ තත්ව ඇතිවේ.
- මිටි බව යනු වයසට සරිලන උසක් නොමැතිවීමයි.
- කෘෂ බව යනු උසට සරිලන බරක් නොමැත්වීමයි.

<u>මන්දපෝෂණය නිසා ඇතිවන ගැටලු</u>

1. බෝවන රෝගවලට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම.
2. වර්ධනය අඩු වීම
3. මතක ශක්තිය අඩුවීම
4. අධ්‍යාපන කටයුතුවලට බාධා ඇතිවීම.

අධිපෝෂණය

- මහාපෝෂක සිරුරට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා අධික ලෙස ලබා ගැනීමෙන් අධිපෝෂණ තත්වයන් ඇතිවේ.

අධිබර යනු තමාගේ උසට සරිලන ප්‍රමාණයට වඩා බර වැඩිවීමයි.

ස්තූතියි!

සැකසුම - ඩබ.ඩී.පී.කරුණාතිලක

බප/හො/විද්‍යාලෝක විද්‍යාලය