

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය

නිවැරදි තෝරාගැනීම  
ලබා ගනිමු



මුද්‍රා සහ සමරවීම  
විද්‍යාචාර්ය (විශේෂ) සුඛා විද්‍යා හා  
කළමනාකරණය (SUSL)  
ශ්‍රී ලංකා ගුරු සේවය 3-1 (අ)

# ආහාර හා පෝෂණය

නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා අප ගන්නා ආහාර වැදගත් වේ. ආහාරවල අඩංගු විවිධ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මගින් අපගේ සිරුරේ වර්ධනය, සිරුරේ ගෙවී යන කොටස් අලුත්වැඩියාව, රෝගවලින් ආරක්ෂාව සහ විවිධ කාර්යයන් සඳහා සිරුරට අවශ්‍ය ශක්තිය සපයා දීම සිදු කරයි. අවශ්‍ය පරිදි ආහාර නොලැබී යාමෙන් පෝෂණ ගැටලු ඇති වේ.



සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යයනය - 10 ශ්‍රේණිය

මධ්‍යම කමර්සර් - විද්‍යාලීය (සෞඛ්‍ය) ක්‍රියා විද්‍යා හා කළමනාකරණය (SUSL)

## පෝෂ්‍යදායී ආහාරයක වැදගත්කම

පුද්ගලයෙකු සෞඛ්‍ය සම්පන්න ව නිරෝගි ව සිටීම ඔහුගේ කායික, මානසික, සමාජීය මෙන් ම ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මට ද හේතු වේ. පුද්ගලයකු සතු වූ දුර්වල පෝෂණයක් පැවැතුන හොත් ඔහු තුළ පහත ලක්ෂණ හඳුනා ගත හැකිය

1. කායික ශක්තියෙන් දුර්වල වීම
2. මානසික ව නිරෝගි නොවීම
3. ශාරීරික ප්‍රතිශක්තිය හීන වීම
4. දීර්ඝ කාලීන රෝගාබාධ ඇති වීම
5. ශාරීරික සෞඛ්‍යය පිරිහීම



# පෝෂ්‍ය පදාර්ථ

## පෝෂ්‍ය පදාර්ථ

### මහා පෝෂක

### කුඹු පෝෂක

#### කාබෝහයිඩ්‍රේට්

#### ප්‍රෝටීන

#### මේදය

#### විටමින්

#### ඛනිජ



## ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු

### කුපෝෂණය

ආහාරයකින් ලැබිය යුතු පෝෂක සිරුරට අවශ්‍ය ලෙසට නොලැබීම (එනම් අඩු වීම හෝ වැඩි වීම) නිසා කුපෝෂණ තත්වය ඇති වේ කුපෝෂණ අවස්ථා,

1. මන්දපෝෂණය
2. අධිපෝෂණය



# මන්දපෝෂණය

මන්දපෝෂණය යනු අවශ්‍ය මහා පෝෂක ප්‍රමාණවත් අයුරින් ශරීරයට නොලැබීම හේතුවෙන් ඇතිවන තත්වයකි. ඕනෑ ම වයස් කාණ්ඩයක පුද්ගලයෙකු මෙයට ගොදුරු විය හැකි ය. නමුත් ලොව පුරා මන්දපෝෂණ තත්වයට ප්‍රධානතම ගොදුරු වී ඇත්තේ ළමුන් ය. මේ නිසා ඇති විය හැකි තත්වයන්,

- මිටි බව - වයසට සරිලන උසක් නොමැති වීම
- කෘෂ්‍ය බව - උසට සරිලන බරක් නොමැති වීම

දීර්ඝ කාලීන ව ආහාරයේ පෝෂ්‍ය පදාර්ථවල අඩුවක් නිසා හෝ කෙටි කාලීන ව ආහාර පරිභෝජනයේ නිගතාවක් හේතුවෙන් මෙම තත්වය උද්ගත වේ. විවිධ රෝගී තත්වයන් (පාචනය, පණු අමාරු) නිසා තාවකාලික ව කෘෂ්‍ය තත්වයට පත් විය හැකි ය



## මන්දපෝෂණයේ ප්‍රතිවිපාක

- ක්‍රියාශීලී බව අඩු වීම සහ කාර්යයක ඵලදායී ව නිරන්තර වීමේ හැකියාව අඩු වීම
- ගෞරවය දැරුවන්ගේ අඩු පෝෂණය නිසා අඩු බර දරන උපන් ඇති වීම සහ ප්‍රදර්ශ මරණ අනුපාතය ඉහළ වීම
- විවිධ රෝගී තත්වයන්ට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම
- කායික වර්ධනය අඩු වීම
- මනක ශක්තිය අඩු වීම
- අධ්‍යාපන සාධන මට්ටම අඩු වීම
- ආයු කාලය අඩු වීම



## අධිපෝෂණය

අධිපෝෂණය යනු මහා පෝෂක අඩංගු ආහාර අධික ව ගැනීම මගින් ඇති වන තත්වයකි. විශේෂයෙන් ම තෙල් හා සීනි අඩංගු ආහාර වැඩිපුර ගැනීම මෙයට ප්‍රධාන හේතුවක් වී ඇත. මේ නිසා ඇති විය හැකි තත්වයන්,

- අධි බර - උසට නොගැළපෙන සේ බර වැඩි වීම
- ස්ට්‍රෙෂාටාලි - උසට නොගැළපෙන සේ බර බොහෝ සෙයින් වැඩි වීම



සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධිකපනය - 10 ශ්‍රේණිය



මදුසංක සමරවීර - විද්‍යාච්ඡි (වෛද්‍ය) ශ්‍රී ලංකා විද්‍යා හා නලමහාකරණය (SUSL)



## අධිපෝෂණයේ ප්‍රතිවිපාක

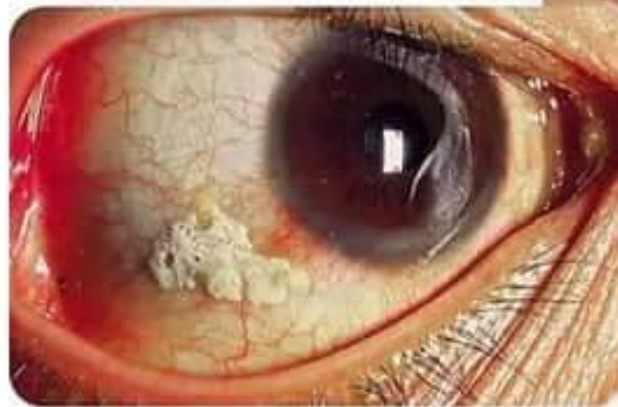
- හෘදයාබාධ, දියවැඩියාව, අංශාගතය වැනි බෝ නොවන රෝග වලට ගොදුරු වීමේ අවධානම වැඩි වීම
- විවිධ අස්ථි සහ සන්ධි රෝග ඇති වීම
- වැඩ කිරීමේ කාර්යක්ෂමතාව අඩු වීම
- විවිධ සමාජීය ගැටලු ඇති වීම
- මානසික අසහනය ඇති වීම



## කපුඳු පෝෂක උගන්වනාටන්

දෛනික ව ගනු ලබන ආහාරයේ ශරීරයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා අඩුවෙන් කපුඳු පෝෂකයන් පැවතීම නිසා ඇති වන තත්වයන් කපුඳු පෝෂක උගන්වනාටන් ලෙස හඳුන්වයි. බහුල ව දැකිය හැකි කපුඳු පෝෂක උගන්වනාටන්,

1. යකඩ උගන්වනාට
2. අයඩීන් උගන්වනාට
3. විටමින් A උගන්වනාට
4. කැල්සියම් උගන්වනාට
5. සින්ක් උගන්වනාට



# යකඩ උගන්වා

- උගන්වා ඇති විමට හේතු -**
- යකඩ අඩංගු ආහාර නොගැනීම
  - යකඩ අවශෝෂණය නොවීම
  - වැරදි ආහාර පුරුදු
  - කොකු පණු ආදී අන්ත්‍රයේ ලේ ගැලීමේ රෝග
  - ඔසප් විමේ දී අධික ලෙස ලේ වහනය වීම

- පුද්ගල පැවැත්ම කෙරෙහි බලපෑම -**
- රක්තනීනතාව ඇති වීම
  - මහක ශක්තිය / අවධානය යොමු කිරීම අඩු වීම
  - කම්මැලි ගති ඇති වීම
  - අඩුබර දරා උපත් ඇති වීම
  - ඉක්මනින් විඩාවට පත් වීම
  - ශරීර වර්ධනය අඩු වීම

- බලපෑම් අවම කිරීමට කළ හැකි දේ -**
- යකඩ බහුල ව අඩංගු ආහාර දිනපතා භාවිත කිරීම (මස්, බිත්තර, නිවුඩ්ඩ සහිත ධාන්‍ය, කොළ පැහැති එළවළු, බෝංචි, රටකපු)
  - ගැබ්නි සමය වැනි යකඩ වැඩිපුර අවශ්‍ය කාලවල දී අමතර යකඩ ප්‍රභවයන් ලබා ගැනීම (යකඩ අඩංගු පරිපූරක ආහාර හෝ ඖෂධ)
  - ප්‍රධාන ආහාර වේලේ ගැනීමෙන් පසු ව පැය 1 - 2 ත් අතර කාලයක් තුළ, යකඩ අවශෝෂණයට බාධා කරන හේ / කෝපි වැනි දේ පානය නොකිරීම
  - යකඩ අවශෝෂණය පහසු කරන ද්‍රව්‍ය ආහාරයට එක් කිරීම (පලා සමග දෙහි, ආහාරයෙන් පසු පලතුරු ගැනීම)
  - යකඩ එක් කරන ලද ආහාර තෝරා ගැනීම
  - රජයෙන් පාසල් ළමුන්ට ලබා දෙන යකඩ පෙති නිසි පරිදි ලබා දීම



ශාක ආහාර වර්ග  
පලා වර්ග  
 උදා - ගොටුකොළ, කංකුං  
 එළවළු  
 උදා - කරවිල, තුඹ කරවිල

සත්ව ආහාර වර්ග  
 මස්, මාළු, ඩිත්තර කහමදය,  
 සත්ව අක්මාව, කරවිල



ධාන්‍ය හා රතීල වර්ග  
 මුං ඇට, සෝයා බෝංචි,  
 කඩල, කවිපි



# අයසින් උගනනාව

- උගනනාව ඇති වීමට හේතු -**
- ආහාර මගින් ප්‍රමාණවත් අයසින් නොලැබීම
  - මුහුදු පැළෑටි වැනි ආහාර ජනප්‍රිය නොවීම
  - කඳුකර ප්‍රදේශවල පස සෝදා යාම නිසා අයසින් ලැබීම අඩු වීම
  - අයසින් අඩංගු ලුණු උෂ්ණත්වය වැඩි ස්ථානවල තැබීම

- පුද්ගල පැවැත්ම කෙරෙහි බලපෑම -**
- තයිරොක්සින් නිෂ්පාදනය අඩු වීම
  - ගලගණ්ඩය ඇති වීම
  - මුද්ධි සංවර්ධනයට බාධා ඇති වීම
  - ඉගෙනීමට මැලි බවක් දැක්වීම
  - උස යාම සීමා වීම

- බලපෑම් අවම කිරීමට කළ හැකි දේ -**
- අයසින් මිශ්‍රිත ලුණු භාවිතය
  - මුහුදු මාළු, මුහුදු පැළෑටි ආහාරයට එක් කිරීම



ශාක ආහාර වර්ග  
පලා වර්ග  
මුහුදු පැළෑටි



සත්ව ආහාර වර්ග  
මුහුදු මාළු  
උදා - සාලයන්, හාල්  
මැස්සන්, ඉස්සන්, කකුළුවන්,  
පොකිරිස්සන්



අමතකව  
අයභිත් මිශ්‍රිත ලුණු

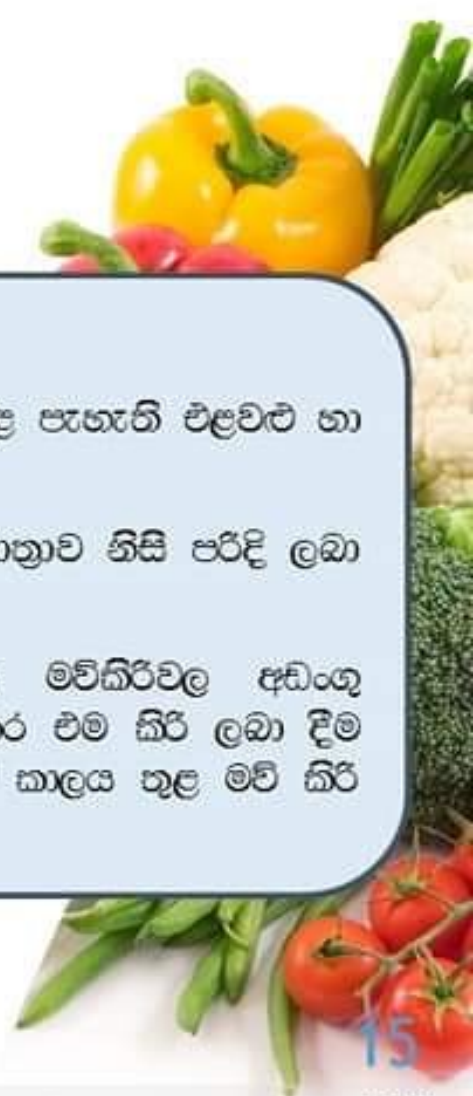


# විටමින් A උගන්වා

- උගන්වා ඇති විමට හේතු -**
- ළදරුවන්ට මව්කිරි ප්‍රමාණවත් තරම් කාලයක් ලබා නොදීම
  - ආහාර නිසි ලෙස ගබඩා නොකිරීම
  - ආහාර පිළියෙල කිරීමේ වැරදි පුරුදු
  - පණු ආසාදන නිතර නිතර පැවතීම
  - ප්‍රමාණවත් තරම් විටමින් A අඩංගු ආහාර නොගැනීම

- පුද්ගල පැවැත්ම කෙරෙහි බලපෑම -**
- තමස් අන්ධතාව
  - ඇසේ බිටෝ ලප ඇති වීම
  - ඇසේ වියලි භාවය ඇති වීම
  - ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතා පැවතීම
  - සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැනි ශ්වසන මාර්ගයේ රෝග නිතර ඇති වීම
  - පාචනයට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම

- බලපෑම් අවම කිරීමට කළ හැකි දේ -**
- විටමින් A බහුල කහ පැහැති හා තද කොළ පැහැති එළවළු හා පලතුරු දෛනික ව ආහාරයට ගැනීම
  - රජයෙන් නොමිලේ ලබා දෙන විටමින් A මාත්‍රාව නිසි පරිදි ලබා ගැනීම
  - දරුවෙකු ඉපදී මුල් දින කිහිපය තුළ මව්කිරිවල අඩංගු කොලොස්ට්‍රම්වල විටමින් A බහුල වන අතර එම කිරි ලබා දීම කෙරෙහි සැලකිලිමත් වීම හා දරුවාට නිසි කාලය තුළ මව් කිරි ලබා දීම



ශාක ආහාර වර්ග  
 තද කොළ පාට එළවළු, පලා  
 වර්ග සහ තැඹිලි හෝ කහ  
 පාට පලතුරු, එළවළු



සත්ව ආහාර වර්ග  
 සත්ව අත්මාව, සත්ව තෙල්,  
 කිරි, මාළු, චීස්, ඔටර්



ධාන්ය හා රනිල වර්ග  
 මුං ඇට, සෝයා බෝංචි





# කැල්සියම් උගන්වා

- උගන්වා ඇති විමට හේතු -**
- කැල්සියම් අඩංගු ආහාර නොගැනීම
  - කැල්සියම් අවශෝෂණයට බාධා කරන ආහාර වැඩිපුර ගැනීම

- පුද්ගල පැවැත්ම කෙරෙහි බලපෑම -**
- අස්ථි පහසුවෙන් බිඳීම (ඔස්ටියොපොරොසිස්)
  - දත් දිරා යාම
  - වර්ධන උගන්වා

- බලපෑම් අවම කිරීමට කළ හැකි දේ -**
- කැල්සියම් බහුල ආහාර පරිභෝජනය කිරීම
  - විටමින් D අඩංගු ආහාර ගැනීම
  - කැල්සියම් අවශෝෂණය වැඩි කරන ආහාර (ලැක්ටෝස් අඩංගු ආහාර) ගැනීම



සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධිපතනය - 10 ශ්‍රේණිය

මදුසංක සමරවීර - විද්‍යාච්ඡි (පාඨශා) ශ්‍රීඬ විද්‍යා හා කලමනාකරණය (SUSL)

ශාක ආහාර වර්ග  
පලා, කොළ වර්ග



සත්ව ආහාර වර්ග  
කුඩා මාළු, හාල්මැස්සන්



කැල්සියම් ඔහුලව  
අඩංගු ආහාර

අනෙකුත්  
කිරි, කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන



## පෝෂණ ගැටලු වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග

- දරුවකු ඉපදී මුල් දින කිහිපය තුළ මව් කිරිවල ඇති කොලොස්ට්‍රම්වල විටමින් A බහුල වන බැවින් ඒ පිළිබඳ ගර්භණී මව්වරුන් දැනුම්වත් කිරීම
- දරුවාගේ ශරීරයේ හා මොළයේ වර්ධනයට අවශ්‍ය සියලු ම පෝෂක වර්ග අඩංගු බැවින් දරුවාට මාස හය සම්පූර්ණ වන තෙක් මව් කිරි පමණක් ම ලබා දීම
- දිනපතා ප්‍රමාණවත් තරම් ආහාර ගැනීම සහ පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් වැඩි සමබල ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම
- නිසි වේලාවට ආහාර ගැනීම, ප්‍රධාන ආහාර වේල තුන ගැනීම සහ උදෑසන ආහාරය මග නොහැරීම



## පෝෂණ ගැටලු වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග

- හැකි සෑම විට ම ස්වාභාවික ආහාර ලබා ගැනීම, අධික තෙල්, අධික සීනි සහිත ආහාර සහ කෂණික ආහාර අවම කිරීම මෙන් ම දැවසකට එළවළු හා පලතුරු පංගු පහක් ආහාර වේල සඳහා එකතු කර ගැනීම
- විවිධ මාධ්‍ය මගින් පෝෂණය පිළිබඳ සිදු කරනු ලබන වෙළඳ දැන්වීම් වලට මූලා නොවී බුද්ධිමත් ව සිතා බලා ආහාර තෝරා ගැනීම
- දෛනික ව නිරෝගී පුද්ගලයෙකු ජලය ලීටර 1 1/2 හි 2න් අතර ප්‍රමාණයක් පානය කිරීම, පිපාසයක දී සෑම විට ම පිරිසිදු ජලය පානය කිරීම
- දිනපතා ව්‍යායාමවල නිරත වීම හා ක්‍රියාශීලී ව දැවස ගෙවීම
- තමන්ගේ දෛනික කැලරි අවශ්‍යතා ඉටු වන ලෙස ආහාර ගැනීම



## පෝෂණ උගන්වාවේ විෂම වක්‍රය

මව මන්දපෝෂණ තත්වයෙන් පෙළීම නිසා ඇයට උපදින දරුවා බර අඩු දරුවෙකු වේ. එම දරුවා ගැහැණු දරුවෙකු නම් යෞවන වියේදී ද මිටි සහ බර අඩු වීම මගින් ඇය මාතෘත්වයට පත් වන විට පෝෂණ උගන්වාලින් පෙළේ. ඇය විසින් බිහි කරනු ලබන දරුවන්ට ද පෝෂණ උගන්වා ඇති වේ



## පෝෂණ උගන්වා ව කෙරෙහි බලපාන සාධක

ආහාර සුරක්ෂිතතාව සහ ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව

අවශ්‍ය අවස්ථාවක දී, අවශ්‍ය ප්‍රමාණවලින්, නියමිත ගුණාත්මක තත්වයෙන් යුක්ත ව යම් ආහාර වර්ගයක් ලබා ගැනීමට ඇති හැකියාව ආහාර සුරක්ෂිතතාවය යි. එයට බලපාන ප්‍රධාන සාධක



- I. ආහාර සුලභතාව - සියලු ම පෝෂණීය අවශ්‍යතා සපුරාලිය හැකි වන පරිදි විවිධ වූ ආහාර අවශ්‍ය ප්‍රමාණවලින් නිගයකින් තොරව තිබීම
- II. ප්‍රවේශ වීමේ හැකියාව - සෑම පුද්ගලයකුටම තමාට අවශ්‍ය ආහාර සපයා ගැනීමට හැකියාවක් තිබීම
- III. ප්‍රයෝජනයට ගැනීම - රසයෙන් ගුණයෙන් යුත් පෝෂණීය ආහාර පරිභෝජනයට ගත හැකි වීම

**වයස**

පුද්ගලයකුගේ ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවල දී ලැබිය යුතු පෝෂණ අවශ්‍යතා වෙනස් වේ. දරුවකු ඉපදී මුල් දින 1000 තුළ දරුවාට ලැබෙන පෝෂණය ජීවිත කාලයට ම වැදගත් වේ. දරුවකුගේ පෝෂණය, වර්ධනය සහ ආරක්ෂාව සඳහා අවශ්‍ය සියලුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථයන්ගෙන් මව්කිරි සමන්විත වේ. නව යොවුන් වියේ දී ඇති වන පෝෂණ උනන්දු මගින් ගැහැණු දරුවෙකුගේ නම් අනාගතයේ බිහි වන දරුවෝ බර අඩු උපන් සහිත දරුවන් වෙති. වයස්ගත වීමත් සමග ම පුද්ගලයකු විසින් කරනු ලබන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් අඩු වීම හේතුවෙන් ශක්ති ජනක ආහාර අඩුවෙන් ගැනීම වැදගත් ය



## සෞඛ්‍ය තත්වය

අපට වැළඳෙන ඇතැම් රෝග තත්ව අනුව ආහාර පාලනය කිරීමට සිදු වේ. වැළඳී ඇති රෝග තත්වය අනුව ආහාර තෝරා ගත යුතු ය. උදාහරණයක් ලෙස රක්තනීනතාවෙන් පෙළෙන රෝගියෙකු යකඩ සහ යකඩ අවශෝෂණය උපරිම කරන ආහාර වැඩිපුර ලබා ගත යුතු ය. ආහාර මාර්ගයේ පණු ආසාදන වැනි තත්වවල දී ප්‍රමාණවත් පෝෂණ ප්‍රමාණයක් ලබා දෙනු ලැබුව ද අවශෝෂණය ප්‍රමාණවත් නොවන නිසා පෝෂණ උග්‍රතාවන් ඇති වේ. එම නිසා උපරිම පෝෂණ තත්වය රැක ගැනීම සඳහා ඇතැම් රෝග තත්ව පාලනය කළ යුතු ය.





# පරිසරය

පුද්ගලයෙකු ලබා ගන්නා ආහාර ඔහු ජීවත් වන පරිසරය අනුව වෙනස් වේ. එපමණක් නොව පුද්ගලයෙකුට අවශ්‍ය ආහාර ප්‍රමාණය, ඔහු ජීවත් වන පරිසරයේ කාලගුණික සහ දේශගුණික සාධක අනුව ද වෙනස් වේ. ශීත රටවල අයට උෂ්ණත්වය වැඩිපුර නිපදවීම සඳහා ශක්ති පනක ආහාර වැඩිපුර ගත යුතු වේ.



සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යයනය - 10 ශ්‍රේණිය

මධ්‍යම කමරවර - විද්‍යාච්ඡි (සෞඛ්‍ය) ක්‍රීඩා විද්‍යා හා කළමනාකරණය (SUSL)

**ආහාර පිළිබඳ ඇති දුර්මත සහ පෝෂණ ගැටලු පිළිබඳ දැනුම්වත් නොවීම**

ප්‍රාදේශීය වශයෙන්, විවිධ ජාතීන් අතරින් ආහාර වර්ග පිළිබඳවත්, ආහාර සැකසීමේ ක්‍රම පිළිබඳවත් විවිධ දුර්මත පවතී. පෝෂණය හා බැඳුණු දුර්මත,

- සිතල කෑම සහ ගිනියම් කෑම ශරීරයට අහිතකර බව
- වඩා මිල අධික ආහාරය වැඩි පෝෂණයක් පවතින බව
- පිපාසයක දී පලයට වඩා අනෙකුත් පැණි බීම වර්ග පානය කිරීම සුදුසු බව
- කිරි, සම්පූර්ණ ආහාරයක් ලෙස සැලකීම
- රෝගී අවස්ථාවල දී ආහාර ජීරණය අපහසු යයි සලකා අඩුවෙන් ආහාර ගැනීම



## පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමට ශිෂ්‍ය දායකත්වය

තම පෝෂණ තත්වය ගැන දැන සිටීම හා නිසි පෝෂණය ඇති කර ගැනීමට කටයුතු කිරීම, නිවැරදි ආහාර පුරුදු ඇති කර ගැනීම, වෙළඳ දැන්වීම්වලට නොරැවටී නිවැරදි ව තේරුම් ගෙන ආහාර තෝරා ගැනීම ආදිය මගින් පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමට ශිෂ්‍යයන්ට දායක විය හැකි ය. ඒ සඳහා සෘජුව ම දායක විය හැකි ආකාර කිහිපයකි

1. පෝෂණයට ආදාළ නිපුණතා සංවර්ධනය
2. ආහාර පරිභෝජනයට ආදාළ ව ගෙවන්න සැකසීම
3. දේශීය ස්වභාවික ආහාර භාවිතය



# 1. පෝෂණයට අදාළ නිපුණතා සංවර්ධනය

- පාසල් ශිෂ්‍යයින්ට ආහාර සහ පෝෂණය පිළිබඳ නිවැරදි දැනුමක් ලබා දීමත් නිවසේ දී ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සමබල ආහාර වේලක් තෝරා ගැනීමටත් උනන්දුව ඇති කිරීම
- සමබල ආහාර වේලක් ගැනීමට කටයුතු කිරීම හා ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුන මග නොහැරීම
- ශිෂ්‍යයන් පාසලේ පෝෂණ ප්‍රතිපත්ති ගැන දැනුම්වත් කිරීම (උදා - ආපන ශාලාවේ විකිණීමට ඇති ආහාර සෞඛ්‍යයට හිතකර ආහාර විය යුතුය)
- පාසලේ පවත්වන විවිධ උත්සවවල දී සෞඛ්‍යයට හිතකර ආහාර පාන වර්ගවලින් සංග්‍රහ කිරීම සඳහා උනන්දු විය යුතුය



## 2. ආහාර පරිභෝජනයට අදාළ ව ගෙවත්ත සැකසීම

අපට අවශ්‍ය ඵලවළු සහ පළතුරු ගෙවතු වගාවෙන් නිපදවා ගැනීම මගින් ලැබෙන වාසි

1. විෂ රසායනවලින් තොර පිරිසිදු ආහාර පරිභෝජනය කිරීමට හැකි වීම
2. සමබල ආහාර වේලක් සකස් කර ගැනීමට හැකි වීම
3. නිවසේ අපද්‍රව්‍ය නැවත භාවිත කිරීම මගින් කසළ කළමනාකරණයට යොමු විය හැකිය
4. නිවස අවට අලංකාර පරිසරයක් ඇති වීම
5. විවේක කාලය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීමට හැකි වීම
6. කායික ව්‍යායාමයක් මෙන් ම සිතට සතුටක් ද ඇති වීම
7. ආර්ථික වශයෙන් වාසි ලබා ගත හැකි වීම



**ගෙවත්ත සැකසීමේ දී ඇතුළත් කළ යුතු අංග**

බෝග වර්ග වගා කිරීම

කොම්පෝස්ට් කොටු සැකසීම

ජීව වායු ඒකක නිර්මාණය

වැහි වතුර ටැංකි වලට ඒකතු කිරීම

සත්ව පාලනය



### 3. දේශීය ආහාර භාවිතයට හුරු වීම

- බොහෝ විට තම ගෙවත්තේ ම වගා කර ගත හැකි දේශීය ආහාර මගින් රසායන ද්‍රව්‍යවලින් තොර, පෝෂණයෙන් අනුන ආහාර භාවිතයට අවස්ථාව ලැබේ. එමෙන්ම කල් තබා ගැනීම අවම නිසා අඩංගු වන රසායන ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය අඩු වන අතර මිලෙන්ද අඩුය.
- කෘතීම රසකාරක වෙනුවට ස්වාභාවික ශාක නිෂ්පාදනයන් ආහාරවලට එක් කිරීම මගින් ඖෂධීය ගුණයක් මෙන්ම ආහාරයට වර්ණයක්ද පෙනුමද ලබා ගැනීමට හැකිය
- කිරි සහ කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන ද දේශීය වී ලබා ගත හැකි පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් අනුන ආහාරයකි.



## ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර සංස්කෘතිය

පුරාණයේ පටන් අද දක්වා ම ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ ප්‍රධාන ආහාරය වී ඇත්තේ බත් ය. බත් පිළියෙල කර ගැනීම සඳහා විවිධ වර්ගවල සහල් යොදා ගත් බව පෙන පතෙහි සඳහන් වේ. මීට අමතර ව විශාල වශයෙන් ධාන්‍ය සහ ධාන්‍යවලින් නිෂ්පාදිත ආහාර වර්ග ප්‍රධාන ස්ථානයක් ගනු ලැබේ. කුරක්කන්, අමු, මෙහේරි වැනි පෝෂ්‍යදායී ධාන්‍ය ජනප්‍රිය ව පැවතුණි



සෞඛ්‍ය සහ ආර්ථික අධ්‍යයනය - 10 ශ්‍රේණිය

මදුසංඝ සමරවීර - විද්‍යාචාර්ය (පාඨ) ශ්‍රී ලංකා විද්‍යා සහ තාක්ෂණික විද්‍යාලය (SUSL)



# ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර සංස්කෘතිය

ශ්‍රී ලංකාව බහු ජාතික රටක් බැවින් විවිධ ආගමික හා ජාතික සිරිත් අනුව ආහාර වර්ග ඇත. පිට්ටු, තෝසේ, වඩේ වැනි ආහාර දැමිල සංස්කෘතියෙන් ශ්‍රී ලාංකික ආහාර වේලට එකතු වී ඇත. බුරියානි, වටලප්පන් වැනි ආහාර මුස්ලිම් ජනයාගේ ශ්‍රී ලාංකික ආහාර වේලට එකතු වී තිබේ



# ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර සංස්කෘතිය

විවිධ ජාතික උත්සව අවස්ථා සඳහා තෝරා ගත් සුවිශේෂී ආහාර වර්ග ජනප්‍රිය වී ඇත. උදාහරණයක් ලෙස සිංහල හා හින්දු අලුත් අවුරුදු උත්සවය වෙනුවෙන් බොහෝ නිවෙස්වල කැවුම්, කිරිබත්, මුංකැවුම් වැනි ආහාර වර්ග පිළියෙල කෙරේ. දැමිළ සංස්කෘතියේ තෙහෙපොංගල් උත්සවය වෙනුවෙන් පොංගල් බත් විශේෂයෙන් පිළියෙල කරයි



# විවිධ පුද්ගල අවශ්‍යතා සඳහා ආහාර සකස් කිරීම

## දරුවන්

දරුවෙකු ඉපදී මුල් මාස හය අවසාන වන තෙක් ම අන්වර්තයෙන් ම වන් කිරීම ලබා දිය යුතුය. මාස හය සම්පූර්ණ වූ පසු මව් කිරි වලට අමතරව වෙනත් ආහාර දීම ආරම්භ කළ යුතු ය. ආහාර හඳුන්වා දීමේ දී ළදරුවාගේ දත් වැඩි නොමැති බැවින් ප්‍රථමයෙන් ම අර්ධ ඝණ තත්වයෙන් ආරම්භ කළ යුතු අතර ක්‍රමයෙන් අවුරුදු එකක් සම්පූර්ණ වන විට පවුලේ ආහාර ලබා දිය හැකි ය.



# නව යොවුන් දරුවන්

දරුවන්ගේ උපරිම වර්ධන වේගයක් පවතින්නේ නව යොවුන් අවධියේ දී ය. මෙම කාලයේ දී ඔවුන්ට වැඩි ශක්ති ප්‍රමාණයක් හා ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණයක් අවශ්‍යය. ඔවුන්ගේ අස්ථි සහ මාංශ පේශි වර්ධනය සඳහා අධික කැල්සියම් හා යකඩ ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ. අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පෝෂණයක් ලැබීමෙන් ඉන්ද්‍රිය වර්ධනය සහ අස්ථි වර්ධනය උපරිම තත්වයට පත් වන අතර දරුවෙකුට ජානමය වශයෙන් ලැබිය හැකි උපරිම උස ලබා ගත හැකි ය.



# ගර්භණී මව්වරුන්

ගර්භණී අවධියේ දී කාන්තාවකට දරුවාගේ වැඩිමටත්, තම පටක ගොඩ නංවා ගැනීමටත්, අමතර පෝෂණයක් ලබා ගත යුතු ය. මේ නිසා ප්‍රමාණවත් තරම් කාබෝහයිඩ්‍රේට්, මේදය, ප්‍රෝටීන් ලබා ගැනීම වැදගත් වේ. මීට අමතරව භූෂණයේ කායික වර්ධනය මෙන් ම මොළයේ වර්ධනය ශිෂ්‍ය ව සිදු වන බැවින් ප්‍රමාණවත් තරම් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ලබා ගත යුතු ය. මෙයට පිළියමක් ලෙස කුඩා ප්‍රමාණවලින් නිතර ආහාර ලබා ගැනීම සිදු කළ යුතුය



# කිරිදෙන මව්වරුන්

දරුවා ඉපදීමෙන් පසු මුල් මාස හය පුරා ම පෝෂණ අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ වනුයේ මව්කිරි මගිනි. එම නිසා මව ප්‍රමාණවත් තරම් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලබා ගත යුතු ය. කිරිදෙන මව්වරු සාමාන්‍ය ආහාරයට අතිරේක ව ආහාර වේලක් ලබා ගත යුතු අතර යකඩ සහ කැල්සියම් වැඩිපුර ආහාරයට එක් කර ගත යුතු ය. දෛනික ව පරිභෝජනය කරන පල ප්‍රමාණය ද වැඩි කළ යුතු ය



සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යයනය - 10 ශ්‍රේණිය

මධ්‍යම කමරවර - විද්‍යාපීඨ (ලාංක) ශ්‍රී ලංකා විද්‍යා හා තාක්ෂණික විද්‍යාල (SUSL)

# රෝගීන්

රෝගී අවස්ථාවල දී ප්‍රතිශක්ති පද්ධතිය මනාව ක්‍රියාකිරීමටත්, රෝගයෙන් බිඳුණු පටක වර්ධනයටත් වැඩිපුර පෝෂණය අවශ්‍ය වේ. බොහෝ රෝගී අවස්ථාවල දී ආහාර ජීර්ණයට බාධා ඇති නොවේ. එම නිසා රෝගී අවස්ථාවල දී වැඩිපුර ආහාර ලබා දීම වැදගත් වේ. වෛද්‍ය උපදෙස් අනුගමනය කරමින් රෝගියාට ආහාර ලබා දිය යුතු ය



සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යයනය - 10 ශ්‍රේණිය

මධ්‍යමාංශ සමරවීර - විද්‍යාචාර්ය (පාඨශාලා) ශ්‍රී ලංකා විද්‍යා හා තාක්ෂණික විද්‍යාලය (SUSL)

## ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා අය

ශාකමය ආහාර ගන්නා අය සමබර ආහාර වේලක් සකසා ගැනීමෙන් ඔවුන්ට ඇති වන පෝෂණ උනන්දුවෙන් මග හරවා ගත හැකි ය. ප්‍රෝටීන් ලබා ගැනීමේ දී ප්‍රෝටීන් බහුල ව ඇති ධාන්‍ය හා එළවළු භාවිත කළ හැකි ය. ශාක ආහාරවල යකඩ සහ කැල්සියම් ප්‍රමාණය සාපේක්ෂ ව අඩු ය. නමුත් තද කොළ පැහැති එළවළු ආහාරයට එක් කර ගැනීමත්, පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අවශෝෂණය ඉහළ නංවන විටමින් C බහුල ව අඩංගු ආහාර එක් කර ගැනීමත් සුදුසු ය





# ක්‍රීඩකයින්

ක්‍රීඩකයින්, ක්‍රීඩාවේ ස්වභාවය, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය සහ වයස අනුව ආහාර වේල සකසා ගත යුතු ය. ක්‍රීඩා තරගයක් ආරම්භයේ දී, තරගය අතරතුර සහ තරගය අවසානයේ දී නිසි පරිදි ආහාර ගත යුතු ය. වෙළඳ පොලේ විවිධ නිර්දේශිත ආහාර නිමුණු ද වෛද්‍ය උපදේශයෙන් තොර ව ඒවා ආහාරයට ගැනීම සිදු නොකළ යුතු ය



සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යයනය - 10 ශ්‍රේණිය

මද්‍යසාල සමරවීර - විද්‍යා විද්‍යා (සෞඛ්‍ය) ක්‍රීඩා විද්‍යා හා ක්‍රමානුකූලය (SUSL)

## අභ්‍යාස

1. ශ්‍රී ලංකාවේ බහුල ව දැකිය හැකි ප්‍රධාන ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උගන්තා රෝග දෙකක් නම් කරන්න
2. පෝෂණ උගන්තාවන් කෙරෙහි බලපාන සාධක හතරක් නම් කරන්න
3. මන්දපෝෂණයේ අභිතකර බලපෑම් තුනක් ලියා දක්වන්න
4. යකඩ උගන්තාව අවම කර ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග හතරක් ලියන්න
5. ඔබට නිවසේ දී ආහාර සෞඛ්‍යාංකෂිත ව පරිභෝජනය කිරීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග තුනක් සඳහන් කරන්න



සෞඛ්‍ය හා ආර්ථික අධ්‍යාපනය

# ස්තූතියි

