

දුරකථන) 0112669192, 0112675011
 தொலைபேசி) 0112698507, 0112694033
 Telephone) 0112675449, 0112675280

ෆැක්ස්) 0112693866
 பெக்ஸ்) 0112693869
 Fax) 0112692913

විද්‍යුත් තැපෑල)
 மின்னஞ்சல் முகவரி) postmaster@health.gov.lk
 e-mail)

වෙබ් අඩවිය)
 இணையத்தளம்) www.health.gov.lk
 website)



සුවසිරිපාය
 சுவசிரிபாய
SUWASIRIPAYA

මගේ අංකය)
 எனது இல) PA/Nut/H B/06/2011
 My No.)

ඔබේ අංකය)
 உமது இல)
 Your No.)

දිනය)
 திகதி) 30/03/2015
 Date) 29/04

සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය
சுகாதாரம் மற்றும் சுதேசவையத்திய அமைச்சு
Ministry of Health & Indigenous Medicine

වකුලේඛ අංක :- 01-17 / 2015

සියළුම :-

පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂවරුන්
 ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂවරුන්
 ශික්ෂණ රෝහල් අධ්‍යක්ෂවරුන්
 විශේෂිත සෞඛ්‍ය ඒකක ප්‍රධානීන්
 රේඛීය අමාත්‍යාංශය යටතේ ඇති සියළු ම සෞඛ්‍ය ආයතන ප්‍රධානීන්
 රෝහල් අධ්‍යක්ෂ/ වෛද්‍ය අධිකාරී/ දිස්ත්‍රික් වෛද්‍ය නිලධාරී / සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්
 ආයතනභාර වෛද්‍ය නිලධාරීන් පර්යන්ත රෝහල්
 රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශ මණ්ඩල හා දෙපාර්තමේන්තු ප්‍රධානීන්

රුකියා ස්ථාන සඳහා සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආපනශාලාවක් හඳුන්වා දීම

ශ්‍රී ලංකාවේ මන්ද භෞෂණය, අධිබර, තරබාරුව මෙන්ම බෝ නොවන රෝගද සිඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වෙමින් පවතී. රජයේ මෙන්ම පෞද්ගලික සේවා ස්ථාන වල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත නොවන ආහාරපාන බහුලව පැවතීම මේ තත්වයට බෙහෙවින් බලපා ඇත. එබැවින් 2015-03-30 දින සිට සියලුම රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශ, දෙපාර්තමේන්තු හා මණ්ඩල යටතේ පවතින සියලුම සේවා ස්ථාන වලට අනුබද්ධ ආපනශාලා සෞඛ්‍යමත් ආපනශාලා ලෙස පවත්වා ගෙන යෑමට සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය තීරණය කර ඇත.

01. ආපනශාලා වල ප්‍රධාන ආහාර කාණ්ඩ හයටම අයත් ආහාර දිනපතා අඩංගු විය යුතුය. එම ආහාර පිළිගැන්වීමේදී නිසි ප්‍රමාණ වලින් හා විවිධත්වයෙන් යුතුව සේවා දායකයින්ට පිළිගැන්විය යුතුය.

ප්‍රධාන ආහාර ඛාණ්ඩ	වේලකට අවශ්‍ය ප්‍රමාණය
1. බාන්ස (බත්)	බත් කෝප්ප 1 1/2- 2
2. එළවලු (පලා ඇතුලුව)	එක වර්ගයක් මේස හැඳි 3 බැගින් වර්ග 2-3
3. පළතුරු	පළතුරක් හෝ සලාද කෝප්ප 1
4. මස්, මාලු, බිත්තර සහ විවිධ ප්‍රෝටීන බහුල ඇට වර්ග	මාලු/මස්- 30 g කැබැල්ලක් , ඇට වර්ග මේස හැඳි 3
5. කිරි සහ කිරි ආහාර	දිනකට කිරි විදුරු 1-2
6. තෙල් සහිත ඇට හා බීජ වර්ග (කපුරටකපු,අලුගැටපේර ආදිය)	මේස හැඳි 1

02. ප්‍රධාන ආහාරය සඳහා බත් වලට ප්‍රමුඛත්වය දිය යුතු අතර තම්බපු සහල් හෝ අඬුවෙන් පානින ලද නිවුඩු සහල් වලට ප්‍රමුඛත්වය දිය යුතුය.

03. දිනපතා නැවුම් පළතුරු ආපනශාලාවෙන් මිලදී ගත හැකි විය යුතුයි. එක් එක් වකවානු වලදී ලබාගත හැකි දේශීය පළතුරු වඩා සුදුසු අතර, එය නැවුම් පළතුරු ලෙස, පළතුරු සලාද ලෙස හෝ සිනි නොයෙදූ පළතුරු යුෂ ලෙස විකිණීම සුදුසුය.

04. එළවලු හා පළා කොල (සලාද, මැල්ලුම් හෝ ව්‍යංජන ලෙස) මිලදී ගැනීමට හැකියාව තිබිය යුතුයි. දිනකට එක් ආහාර වේලකට අවම වශයෙන් එළවලු 2ක් හා පළා වර්ගයක් තිබිය යුතුය.

05. ප්‍රෝටින බහුල ආහාර (අවම වශයෙන් එක් සත්ව ප්‍රෝටීනයක් හා එක් ගාකමය ප්‍රෝටීනයක් බැගින්) දිනපතා ආහාර වේල තුළ අඩංගු විය යුතුය.
06. නැවුම් කිරි හෝ කිරි ආහාර දිනපතා ආපනශාලාවෙන් මිලදී ගත හැකි විය යුතුයි.
07. ආපනශාලාව තුළ පිරිසිදු පානීය පලය ලබාගැනීම සඳහා පහසුකම් තිබිය යුතුය.
08. සෞඛ්‍යයට හිතකරවූ තෙල් අඩංගු කපු, රටකපු තල ආදී තෙල් සහිත අට වර්ග සහ අලිගැටපේර වැනි හිතකර මේදය අඩංගු පළතුරු දිනපතා ආපනශාලාවෙන් මිලදී ගැනීමට හැකිවිය යුතුයි.
09. ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී අවම තෙල් ප්‍රමාණයක් භාවිතා කළ යුතු අතර පිසූ තෙල් නැවත භාවිතය නොකළ යුතුය. ප්‍රධාන ආහාර වේලක ගැඹුරු තෙලේ බඳින ලද ආහාර දිනකට එක වර්ගයකට සීමා කළ යුතු අතර ගැඹුරු තෙලේ බඳින ලද අතිරේක ආහාරද සීමා කළ යුතුය. ගැඹුරු තෙලේ බැඳීමට පොල් තෙල් යොදා ගත යුතුය.
10. එක් පුද්ගලයකුට දිනකට පරිභෝජනය කළ හැකි උපරිම ලුණු ප්‍රමාණය (මි.ග්‍රෑ.5) තේ හැන්දකට වඩා අඩු විය යුතු බැවින් ආහාර පිසීමේදී දිනකට ආපනශාලාවට පැමිණෙන පුද්ගලයන් ගණනය කර සීමාව නොඉක්මවා ලුණු භාවිතා කළ යුතුය.
11. ආහාර හා පාන වර්ග පිළියෙල කිරීමේදී සිනි භාවිතය සීමා කළ යුතුය. තේ සහ පළතුරු යුෂ සිනි නොයොදා පිළිගැන්විය යුතු අතර පාරිභෝගිකයාගේ කැමැත්ත මත පමණක් සිනි අවම ප්‍රමාණයක් එකතු කළ හැක.
12. විවිධ සෞඛ්‍ය සම්පන්න සුළු ආහාර හා අතිරේක ආහාර ආපනශාලාවෙන් ලබා ගත හැකි විය යුතුය.
13. සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර හා නිවැරදි පිවන රටාව පිළිබඳ උපදෙස් අඩංගු සෞඛ්‍යමත් ආපනශාලාව සඳහා නිර්දේශිත බැනර්, පෝස්ටර් ආපනශාලාව තුළ පාරිභෝගිකයන්ට පැහැදිලිව පෙනෙන පරිදි ප්‍රදර්ශනය කළ යුතුයි.
14. ආපනශාලාව තුළ ආහාර විකිණීම සඳහා ප්‍රදර්ශනය කිරීමේදී සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ සෞඛ්‍යමත් ආපනශාලා පවත්වාගෙන යෑමට නිකුත් කළ උපදෙස් මාලාවට අනුකූලව, ස්වාභාවික ආහාර කොළ පරාසය තුළත් ලුණු, සිනි, තෙල් අධික ආහාර කහ සහ රතු පරාසය තුළ විකිණීමට ප්‍රදර්ශනය කළ යුතුය.
සහන මිල ලබා දෙනුයේ කොළ පරාසය තුළ අඩංගු ආහාර වලට පමණි. තෙල්, ලුණු, සිනි ක්‍රමයෙන් වැඩිපුර අඩංගුව ඇති කහ සහ රතු පරාස වල ප්‍රදර්ශනය වන සෞඛ්‍යමත් නොවන ආහාර සහන මිලට ලබා නොදේ.
15. පෝෂණය හා ආහාර සුරක්ෂිතතාවය පිළිබඳව සියලු උපදෙස් සඳහා "සෞඛ්‍යමත් ආපනශාලාවක් පවත්වාගෙන යෑම සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස්" නැමැති සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයෙන් නිකුත් කළ ප්‍රකාශනය භාවිතා කරන්න. ආහාර සුරක්ෂිතතාව පිළිබඳ තවදුරටත් දැනුවත් වීම සඳහා අංක 1742/26-2012 පනවාරි 26 වැනි බ්‍රහස්පතින්දා 2012.01.26 නිකුත් කළ ගැසට් නිවේදනය අනුගමනය කරන්න.

• මෙම චක්‍රලේඛය ඔබ යටතේ ඇති සියලුම සේවා ආයතන වලට යොමු කරන්න.



ආචාර්ය ඩී.ඒ.ආර්.බී. දිසානායක
ලේකම්
සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය

ආචාර්ය ඩී. එම්. ආර්. බී. දිසානායක
ලේකම්
සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය
"සුවසිරිපාය",
385, පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත,
කොළඹ 10.

පිටපත් :-

1. අතිරේක සෞඛ්‍ය ලේකම්
2. පළාත් සෞඛ්‍ය ලේකම්
3. සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ පනරාල්
4. නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ පනරාල් (ම.සෞ.සේ.1 හා 11, සෞ.සේ.)
5. නියෝජ්‍ය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ පනරාල්
6. අධ්‍යක්ෂ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා කාර්යාංශය
7. අධ්‍යක්ෂ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය
8. අධ්‍යක්ෂ නාගරික හා වතු සෞඛ්‍ය
9. අධ්‍යක්ෂ පාරිසරික හා වෘත්තීය සෞඛ්‍ය
10. අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය පර්යේෂණ ආයතනය
11. අධ්‍යක්ෂ පෝෂණ අංශය
12. අධ්‍යක්ෂ පෝෂණ සම්බන්ධීකරණ අංශය
13. අධ්‍යක්ෂ බෝ නොවන රෝග ඒකකය
14. රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශ මණ්ඩල හා දෙපාර්තමේන්තු ප්‍රධානීන්