

නේවාසික වයස්ගත පුද්ගලයින්හට
රැකවරණය සැලසීම පිළිබඳ ජාතික පෝෂණ
ලාභාත්මක ප්‍රමිතීන් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ
මාර්ගෝපදේශ

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශයේ ප්‍රකාශනයකි.
2020



සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

නේවාසික වයස්ගත පුද්ගලයින්හට

රැකවරණය සැලසීම පිළිබඳ ජාතික පෝෂණ ගුණාත්මක ප්‍රමිතීන් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ මාර්ගෝපදේශ

අගෝස්තු 2020

ISBN 978-955-3666-89-5

ප්‍රකාශනය:

පෝෂණ අංශය,
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය,
මහජන සෞඛ්‍ය සංකීර්ණය,
නො 555/5, ඇල්විට්ගල මාවත,
නාරාහේන්පිට.

තාක්ෂණික හා මූල්‍යමය අනුග්‍රහය
ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසිනි.

මුද්‍රණය:

නව කරුණාධාර මුද්‍රණාලය
අංක 97, මාලිගාකන්ද පාර,
කොළඹ 10.

සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්තුමාගේ පණිවිඩය

ගෝලීය වශයෙන් වයස්ගත ජනගහනය අතර පෝෂණ ගැටළු සුලභව දැකගත හැකි අතර පවතින දත්ත වලට අනුව, ඔවුන්ගේ මන්දපෝෂණ තත්ත්වය වර්ධනය වෙමින් පවතින ගැටළුවකි. වයස්ගත පුද්ගලයන්ගේ මන්දපෝෂණය ඔවුන්ගේ ජීවන තත්ත්වය අනුව වෙනස් වන අතර, ප්‍රජාව තුළ වෙසෙන වැඩිහිටියන්ගෙන් 12% ක් සහ රැකවරණ ආයතනවල වෙසෙන වැඩිහිටියන්ගෙන් 20% ක් පමණ මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙති. ප්‍රතිකාර සඳහා රෝහල්ගත වන වයස්ගත පුද්ගලයන්ගෙන් 40% ක් පමණ මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙන බව සොයා ගෙන ඇත.

ශ්‍රී ලංකාවේ නේවාසික රැකවරණය ලබන වයස්ගතවුවන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය ප්‍රමාණවත් ලෙස ඇගයීමට ලක් නොකිරීමට හේතුවී ඇත්තේ, මෙකී වැඩිහිටියන් බොහෝ විට පරිත්‍යාගශීලීන් ප්‍රදානය කරන ආහාර ලබා ගන්නා අතර සමහර විටක ආයතනය විසින් ආහාර පිළියෙළ කිරීම සිදු කරන බැවිනි.

'නේවාසික වයස්ගත පුද්ගලයින්හට රැකවරණය සලසන ස්ථාන සඳහා වූ ජාතික පෝෂණ ගුණාත්මක ප්‍රමිතීන්' ක්‍රියාත්මක කිරීමට මෙම ප්‍රකාශනය මගින් පහසුව සලසන අතර, එම ආයතනවල පෝෂණ සත්කාර සේවා සඳහා මග පෙන්වමින් මොවුන් හට ලැබෙන ආහාරවල ගුණාත්මකභාවය ඇගයීම පිණිස ද උදව් වේ. පෝෂණයෙන් ඔබ්බට යමින් මෙම ප්‍රකාශනය ආහාර සඳහා සෞඛ්‍ය සම්පන්න පරිසරයක් ඇති කිරීම මෙන්ම ඉහළ ගුණාත්මක පෝෂණයක් සැපයීම පිණිස, කාර්ය මණ්ඩලයේ නිපුණතා වර්ධනය පිළිබඳවද පැහැදිලි කරයි. එබැවින් නේවාසික වයස්ගතවුවන් ට ලබාදෙන ආහාරයේ ගුණාත්මකභාවය පවත්වාගෙන යාම හා අධීක්ෂණය කිරීම සඳහා ද මෙම මාර්ගෝපදේශය උපකාරී වේ.

නේවාසික රැකවරණ ආයතනවල වෙසෙන වයස්ගතවුවන් සඳහා නිසි ගුණාත්මකභාවයෙන් යුතු පෝෂණයක් සහතික කිරීම පිණිස අදාළ සියලු පාර්ශවකරුවන් මෙම ප්‍රකාශනය ප්‍රයෝජනයට ගනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරමි.

වෛද්‍ය අනිල් ජාසිංහ
සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්,
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය.

පෙරවදන

ජනගහන විකාශනය හා සමගාමී ව සමාජය තුළ ඇති වී තිබෙන සමාජ ආර්ථික දුෂ්කරතාවයන්හි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ආයතනිකගතව රැකවරණය ලබන වයස්ගත ජනගහනය වැඩි වෙමින් පවතී. මොවුන්හට ප්‍රශස්ත පෝෂණ රැකවරණ සේවා සැපයීමේ අරමුණින් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශය විසින් නේවාසික වයස්ගත පුද්ගලයන්හට රැකවරණය සලසන ආයතන සඳහා වූ ජාතික පෝෂණ ගුණාත්මක ප්‍රමිතීන් සමුහයක් නිර්මාණය කරන ලදී.

වයස්ගත පුද්ගලයන් පෝෂණ ගැටළු වලට ගොදුරු වීමේ අවදානම ඉහළ බැවින් ඔවුන්හට සෞඛ්‍යසම්පන්න ආහාර හා පෝෂණ රැකවරණයක් ලබා දීම පිණිස නේවාසික රැකවරණ ආයතනයන් හි සේවා සපයන්නන් මනා කුසලතාවයන්ගෙන් යුක්ත වීම අවශ්‍යය.

මෙම ප්‍රකාශනය මගින් නේවාසික වයස්ගත පුද්ගලයන්හට රැකවරණ සලසන ආයතන සඳහා වූ ජාතික පෝෂණ ගුණාත්මක ප්‍රමිතීන් ක්‍රියාත්මක කිරීම පිණිස මඟ පෙන්වයි. මෙමගින් ජාතික පෝෂණ ගුණාත්මක ප්‍රමිතීන් ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා කාර්ය මණ්ඩලයට අවශ්‍ය දැනුම ලබා ගැනීමට උපකාරී වන අතර ඔවුන් විසින් සලසන පෝෂණ රැකවරණ සේවා ඇගයීම හා ස්වයංඅධීක්ෂණය සිදු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ආකෘතීන් සැපයීම සිදු කරයි.

පෝෂණ අංශයේ අපේක්ෂාව වන්නේ, මෙම මාර්ගෝපදේශය උපකාරී කොට ගෙන ජාතික පෝෂණ ගුණාත්මක ප්‍රමිතීන් නිසි ලෙස ක්‍රියාත්මක කිරීම හරහා ආයතනයන් විසින් සපයනු ලබන රැකවරණ සේවා ඉහළ නැංවීමයි. මෙම මාර්ගෝපදේශ පිළියෙළ කිරීමේදී සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ, වැඩිහිටි ලේකම් කාර්යාලයේ සහ අනෙකුත් රාජ්‍ය හා රාජ්‍ය නොවන සංවිධානයන් හි අදාළ සියලුම තාක්ෂණික නිලධාරීන් ලබා දුන් දායකත්වය අගය කරමු. තවද තාක්ෂණික හා මූල්‍යමය සහයෝගය සැපයීම වෙනුවෙන් ලේක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අපගේ ස්තූතිය පිරිනමන්නෙමු.

පෝෂණ අංශයේ සියලුම කාර්ය මණ්ඩලයට අපගේ කෘතචේදීත්වය පිරිනමන අතර මෙම ලේඛනය සම්පාදනය කිරීමේ දී දැක්වූ වටිනා සහයෝගය වෙනුවෙන් ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ ලේඛකාධිකාරී වෛද්‍ය සමන්තා විජේවර්ධන, වෛද්‍ය හම්සානන්දී, වෛද්‍ය ජනානි මහීපාල, හා සජීවනි මිරිහාගල්ල මහත්මීන්ට ද විශේෂ ස්තූතිය පිරිනමන්නෙමු.

වෛද්‍ය ලක්මාණි මාගොඩරත්න

ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
අධ්‍යක්ෂ (වැඩ බලන),
පෝෂණ අංශය,
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය.

වෛද්‍ය අනෝමා සී. එම්. බස්නායක

ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ,
ප්‍රජා පෝෂණ අංශ ප්‍රධානී,
සම්බන්ධීකාරක - ජාතික පෝෂණ ගුණාත්මක ප්‍රමිතීන්
ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා මාර්ගෝපදේශ සැකසීම.

පටුන

සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්තුමාගේ පණිවිඩය	III
පෙරවදන	IV
හැඳින්වීම	1
ප්‍රමිතිය 1	2
1.1. පෝෂණය පිළිබඳ ඇගයුම - කෙටි පෝෂණ තක්සේරුව නාවිතයෙන්.....	2
ප්‍රමිතිය 2	4
2.1. නිරෝගී වයස්ගත පුද්ගලයින් සඳහා පෝෂණ රැකවරණ සැලැස්ම.....	4
2.2. නිදන්ගත රෝග සහිත වයස්ගත පුද්ගලයින් සඳහා පෝෂණ රැකවරණ සැලැස්ම.....	6
2.3. කෙටි කාලීන රෝග අවස්ථාවන්හිදී වයස්ගත පුද්ගලයින් සඳහා පෝෂණ රැකවරණ සැලැස්ම	6
2.4. විශේෂිත අවස්ථාවන්හිදී වයස්ගත පුද්ගලයින් සඳහා පෝෂණය	7
2.4.1. ශල්‍යකර්මයකින් පසු.....	7
2.4.2. උකුල් ඇටයේ හග්න විම/ බිඳීම	8
2.4.3. ඩිමෙන්ශියා රෝග තත්ත්වය	9
2.5. ආහාර ගැනීමේ අපහසුතා ඇති වයස්ගතවූවන්ගේ පෝෂණ ගැටළු.....	10
2.5.1. ආහාර රසවත් නොවීම	10
2.5.2. මළ බද්දිය	11
2.5.3. මුඛයේ ඇලෙන සුළු බවක් හා වියළි බවක් දැනීම.....	11
2.5.4. ආහාර සිරවීම	11
ප්‍රමිතිය 3	12
3. 1 ආහාර වල ගුණාත්මකභාවය පිළිබඳ ඇගයීම	12
3.1.1. මිලදී ගත් ආහාර.....	12
3.1.2. පරිත්‍යාග කරන ලද ආහාර	13
3.2 ආහාර වල සුරක්ෂිතභාවය පවත්වා ගැනීමේ පියවර.....	14
3.2.1. ආහාර මිලදී ගැනීම	14
3.2.2. ගබඩා කිරීම	14
3.2.3. ආහාර පිළියෙළ කිරීම සහ පිසීම	15
3.2.4. ආහාර පිළිගන්වන ස්ථානය	16
3.3 අවට පරිසරය පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීමට ගත යුතු පියවර	18
3.3.1. ජලය.....	18
3.3.2. කසළ බැහැර කිරීම.....	18
3.3.3. පළිබෝධ පාලනය	20
ප්‍රමිතිය 4	21
4.1 වයස්ගත පුද්ගලයන් සඳහා ආර්ථික ක්‍රියාකාරකම්	21
4.2 වයස්ගත පුද්ගලයින් සඳහා විනෝදාස්වාදය	22
ප්‍රමිතිය 5	24
5.1. ආහාර පිළිබඳ අදහස් සහ යෝජනා පිරික්සුම් ලැයිස්තුව	24
ප්‍රමිතිය 6	25
6.1 කාර්ය සාධන ඇගයීම (මුළුතැන්ගෙයි කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා)	25
ප්‍රමිතිය 7	27
7.1. පෝෂණ රැකවරණ සේවාවන් සඳහා පිරික්සුම් ලැයිස්තුව	27
ඇමුණුම්	30
දායකත්වය	35
තාක්ෂණික දායකත්වය.....	36



හැඳින්වීම

මෙම ප්‍රකාශනය, ජාතික පෝෂණ ගුණාත්මක ප්‍රමිතීන් භාවිතා කල යුතු ආකාරය පිළිබඳව රැකවරණ ආයතනයන්හි කළමනාකාරිත්වය සහ රැකවරණය සපයන්නන් සඳහා පිළියෙළ කර තිබේ.

නේවාසික රැකවරණය ලබන වයස්ගත පුද්ගලයින් සඳහා වූ ඇතැම් ජාතික පෝෂණ ගුණාත්මක ප්‍රමිතීන් ක්‍රියාත්මක කිරීම පිණිස ආකෘතීන් හා පැහැදිලි කිරීම් අවශ්‍ය බව හඳුනා ගන්නා ලද බැවින්, එම තොරතුරු ඇතුළත් කර මෙම මාර්ගෝපදේශය සකස් කරන ලදී.

වයස්ගත්වුවන් මෙම ආයතනවලට ඇතුළත් කර ගැනීමේදී පෝෂණ තත්වය තක්සේරු කිරීම සඳහා ආකෘතියක් අවශ්‍ය බව පෙන්වා දෙන ලද බැවින්, පළමු වන ප්‍රමිතිය යටතේ දැනටමත් ශ්‍රී ලංකාව තුළ නිර්දේශ කර ඇති කෙටි පෝෂණ තක්සේරුව (Mini Nutritional Assessment) පෝෂණ විශේෂඥයන්ගේ විකාශනවය මත මෙහි ඇතුළත් කොට ඇත.

වැඩිහිටි අයගේ යහපැවැත්ම සඳහා පෝෂ්‍යදායී ආහාර නිවැරදි ප්‍රමාණයන්ගෙන් අනුභව කිරීම වැදගත් වේ. අවශ්‍ය සියලුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලබා ගැනීම සඳහා විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර අනුභව කිරීම ද වැදගත් ය. විවිධත්වයෙන් යුත් ප්‍රමිතිය යටතේ ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා ආහාර පිළිබඳ උපදෙස් මාලාවෙහි ඇති අහාර කාණ්ඩ වලට අනුකූලව, ආහාර වේල් සෞඛ්‍ය සම්පන්න වයස්ගතවුවන් සඳහා සකසා ගැනීමට අවශ්‍ය දැනුම ලබා දේ. මේ යටතේ විවිධ ආහාර කාණ්ඩවල නිර්දේශිත ප්‍රමාණ (serving sizes), එම ආහාර වල කෂමට ගතහැකි ප්‍රමාණයන් (portion sizes) සහ සතියක් තුළ පරිභෝජනය සඳහා ආහාර වේල් සහිත නියැදි වට්ටෝරුද අමුණා ඇත. කෙටි කාලීන හා හිදුන්ගත රෝග තත්වයන් ඇති වයස්ගතවුවන්ට මෙන්ම ශල්‍යකර්මයන්ට බදුන් වූ අය, උකුල් ඇට බිදීම, ඩිමෙන්ශියාව (dementia) සහ අහාර ගැනීමේ අපහසුතා වැනි විශේෂ තත්වයන් සහිත අයගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාලීම පිණිස සැලැස්මක් ද මෙම මාර්ගෝපදේශයට ඇතුළත් කර ඇත.

ආයතනයට මිලදී ගන්නා සහ දායකයන් විසින් ලබාදෙන ආහාරවල ගුණාත්මකතාවය තක්සේරු කිරීම පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශය තුන් වන ප්‍රමිතිය යටතේ දක්වා ඇත. ආහාර මිලදී ගැනීම, ගබඩා කිරීම, සකස් කිරීම සහ අහාර පිළිගැන්වීමේදී ආයතනය විසින් අනුගමනය කළ යුතු ආරක්ෂිත පියවර ද මෙම ප්‍රමිතියට ඇතුළත් වේ. තවද පිරිසිදු පානීය ජලය, කසළ බැහැර කිරීම සහ පළිබෝධ පාලනය, ආහාර ආරක්ෂිතව හා පිරිසිදු පරිසරයක් තුළ පවත්වාගෙන යාම සඳහා උපදෙස් ද මීට ඇතුළත්ය.

මානසික හා ශාරීරික යහපැවැත්ම සඳහා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සහ විනෝදාස්වාදය ලබාදීම පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශය හතර වෙනි ප්‍රමිතිය යටතේ ඇතුළත් කොට ඇත.

පස්වන ප්‍රමිතිය යටතේ ආහාර වල ගුණාත්මකතාවය ඉහළ නැංවීම සඳහා, නේවාසික වැඩිහිටියන්ට ලබා දෙන ආහාර පිළිබඳව ඔවුන්ගෙන් ලැබෙන ප්‍රතිචාර, ආයතනයෙන් නම් කරන ලද පුද්ගලයෙකු විසින් වරින් වර තක්සේරු කළ යුතු ආකාරය දක්වා තිබේ.

මානව සම්පත් සංවර්ධනය කිරීමේ අරමුණින්, සයවන ප්‍රමිතිය යටතේ කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා කාර්ය සාධන ඇගයීම් ආකෘතියක් ඇතුළත් වේ.

සත්වන ප්‍රමිතිය සපුරා ගැනීමේදී, පෝෂණ සත්කාරයේ ගුණාත්මකතාවය සහ ආයතනගත වයස්ගත්වුවන් සඳහා ලබා දෙන සේවාවන් ඇගයීම පිණිස සැකසූ ලැයිස්තුවක්ද ඇතුළත් වේ.

ප්‍රමිතිය 1 : පෝෂණ සහාය හා රැකවරණ සේවා

ආයතනයෙහි වගකිවයුතු කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයෙකු විසින් වයස්ගත පුද්ගලයන් ඇතුළත් කර ගැනීමේදී පහත ආකෘතිය භාවිතා කරමින් පෝෂණ තත්ත්වය තක්සේරු කොට ඔහුගේ/ඇයගේ සෞඛ්‍ය වාර්තාවෙහි සඳහන් කළ යුතුය.

1.1. පෝෂණය පිළිබඳ ඇගයුම : කෙටි පෝෂණ තක්සේරුව භාවිතයෙන්

වයස: <input style="width: 80%;" type="text"/>	මුල් නම: <input style="width: 80%;" type="text"/>
ස්ත්‍රී / පුරුෂ ධර: <input style="width: 20%;" type="text"/> වයස: <input style="width: 20%;" type="text"/> ධර, සි.ග්‍රෑ.: <input style="width: 20%;" type="text"/> උස, සෙ.මී.: <input style="width: 20%;" type="text"/> දිනය: <input style="width: 20%;" type="text"/>	

උචිත අංක කොටු තුළ යොදවමින් මෙම පිරික්සුම් සම්පූර්ණ කරන්න. අවසාන පිරික්සුම් අගය සඳහා අංක ගණන ව්‍යඥ කරන්න.

පිරික්සුම	
අ පසුගිය මාස 3 තුළදී ආහාර අරවයක්, පිරිණය වීමේ ගැටළුවක්, ආහාර වේලේ හෝ ඔලීම් අපහසුවක් හේතුකොට ගනු ලබන ආහාර ප්‍රමාණයේ අඩුවීමක් සිදුවූයේ ද ? 0 = ගනුදුමන ආහාර ප්‍රමාණයේ විශාල අඩුවීමක් 1 = ගනුදුමන ආහාර ප්‍රමාණයේ තරමක අඩුවීමක් 2 = ගනුදුමන ආහාර ප්‍රමාණයේ අඩුවීමක් සිදුනොවී	<input type="checkbox"/>
ආ පසුගිය මාස 3 තුළදී අරිරි ධර අඩුවීම 0 = සි.ග්‍රෑ 03 (රාත්තල් 6.6) ට වැඩි ධර අඩුවීමක් 1 = නොදැනිය 2 = සි.ග්‍රෑ 1ක් සි.ග්‍රෑ 3 ක් (රාත්තල් 2.2ක් 6.6 ක්) අතර ධර අඩුවීමක් 3 = ධර අඩුවීමක් සිදු නොවුණි	<input type="checkbox"/>
ඇ සවිලභාව 0 = ඇඳට හෝ රෝදු පුටුවට හෝ සීමා කර ඇත 1 = ඇඳෙක්/පුටුවක් ඔරස හා හැකි තනුන් හිචසික් පිටතට නොයයි. 2 = හිචසික් පිටතට හා හැකිය	<input type="checkbox"/>
ඈ පසුගිය මාස 03 තුළදී මනෝමය ආතතියක් හෝ දුර්වල රෝග තත්වයකින් හෝ පෙනීමේ දුර්වලතාව 0 = ඔව් 2 = නැත	<input type="checkbox"/>
ඉ ස්නායු - මනෝමය ගැටළු 0 = උග්‍ර චිත්ත වික්ෂේපය හෝ විෂාදය පවතියි. 1 = මිඳු චිත්ත වික්ෂේපය පවතියි 2 = මනෝමය ගැටළු නොමැත	<input type="checkbox"/>
ඊ අරිරි ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) ධර (සි.ග්‍රෑ) / උස (මී)² <input style="width: 50px;" type="text"/> 0 = අ.ස්.ද. 19 ට අඩුයි 1 = අ.ස්.ද. 19 ට වැඩියි 210 අඩුයි 2 = අ.ස්.ද. 210 වැඩියි 230 අඩුයි 3 = අ.ස්.ද. 23 ක් හෝ ඊට වැඩියි	<input type="checkbox"/>
(BMI) නොමැතිනම් ඊ ප්‍රශ්ණය වෙනුවට උ ප්‍රශ්ණයට පිළිතුරු සපයන්න. ඊ ප්‍රශ්ණය සඳහා පිළිතුරු සැපයුවේනම් උ ප්‍රශ්ණය සඳහා පිළිතුරු සැපයීමෙන් වලකින්න.	
උ කෙස්චි වට ප්‍රමාණය (සෙ.මී.) 0 = සෙ.මී. 31 ට අඩුය 3 = සෙ.මී. 31ක් හෝ ඊට වැඩි	<input type="checkbox"/>
පිරික්සුම් සඳහා ලකුණු ව්‍යඥව (උපරිම ලකුණු 14 යි.)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

කරුණාකර නේවාසික වයස්ගත පුද්ගලයින්හට රැකවරණය සැලසීම පිළිබඳ වූ ජාතික පෝෂණ ගුණාත්මක ප්‍රමිතීන්හි සය වැනි පිටුව බලන්න.

අලුතින් ඇතුළත් වූ වයසක පුද්ගලයෙකු :

1. **සාමාන්‍ය පෝෂණ තත්ත්වයක්** සහිත නම් ඔහු/ඇය **ලකුණු 12 ත් 14** ත් අතර අගයක් ලබා ගනී. මෙම තැනැත්තා, වෘත්තිකයෙකු විසින් පූර්ණ පෝෂණ තක්සේරුවක් සිදු කරන තුරු සෞඛ්‍ය සම්පන්න පුද්ගලයෙකු සඳහා වූ පෝෂදායී ආහාර වේලක් ලබා දිය හැකිය (වැඩිදුර පැහැදිලි කිරීම අවශ්‍ය නම් කරුණාකර නේවාසික වයස්ගත පුද්ගලයින්හට රැකවරණය සැලසීම පිළිබඳ ජාතික පෝෂණ ගුණාත්මක ප්‍රමිතීන්හි ඇමුණුම 1 බලන්න).
2. **මන්දපෝෂණ අවදානමක** සිටි නම් ඔහු/ඇය **ලකුණු 8 ත් 11** ත් අතර අගයක් ලබා ගනී. මෙම පුද්ගලයාට ඇතුළත් වීමේ දී සෞඛ්‍ය සම්පන්න අයෙකු සඳහා වූ පෝෂදායී ආහාර වේලක් ලබා දිය හැකි නමුත් සති දෙකක් තුළ පූර්ණ පෝෂණ තක්සේරුවක් සඳහා සෞඛ්‍ය / පෝෂණ වෘත්තිකයෙකු වෙත යොමු කිරීම අවශ්‍ය වේ (වැඩිදුර පැහැදිලි කිරීම අවශ්‍ය නම් කරුණාකර නේවාසික වයස්ගත පුද්ගලයින්හට රැකවරණය සැලසීම පිළිබඳ ජාතික පෝෂණ ගුණාත්මක ප්‍රමිතීන්හි ඇමුණුම 1 බලන්න).
3. **මන්දපෝෂණයෙන් පෙළේ** නම් ඔහු /ඇය **ලකුණු 0 සිට 7** දක්වා ලකුණු ලබා ගන්නා අතර පූර්ණ පෝෂණ තක්සේරුවක් සඳහා සෞඛ්‍ය/පෝෂණ වෘත්තිකයෙකු වෙත වහාම යොමු කිරීම අවශ්‍ය වේ (වැඩිදුර පැහැදිලි කිරීම අවශ්‍ය නම් කරුණාකර නේවාසික වයස්ගත පුද්ගලයින්හට රැකවරණය සැලසීම පිළිබඳ ජාතික පෝෂණ ගුණාත්මක ප්‍රමිතීන්හි ඇමුණුම 1 බලන්න).



ප්‍රමිතිය 2 : පෝෂණ රැකවරණ සැලසුම/සැලසුම්

වයස්ගත පුද්ගලයන්ගේ සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ තත්ත්වය අනුව පෝෂණ සත්කාර සැලසුම්, සාමාන්‍ය ආහාර වේලක් හෝ නිර්දේශිත විශේෂ ආහාර වේලක් හෝ විකිත්සක ආහාර වේලක් ලෙස ලබා දිය හැකිය.

2.1. නිරෝගී වයස්ගත පුද්ගලයින් සඳහා පෝෂණ රැකවරණ සැලැස්ම

- පහත සඳහන් නිර්දේශිත ආහාර කාණ්ඩ වලට අයත් විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර කෘමට ගන්න.

1. ධාන්‍ය සහ පිටි සහිත ආහාර වර්ග (අල වර්ග, කොස්, දෙල් ආදී)

- දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාවයෙන් 55%ක ප්‍රමාණයක් මෙම ආහාර කාණ්ඩයෙන් ලබා දිය යුතුය.
- විමෝච මෙම ආහාර කාණ්ඩයෙන් ලබා ගත යුතු ආහාර ප්‍රමාණය පුද්ගලයාගේ ක්‍රියාශීලීඛව, පෝෂණ හා රෝගී තත්ත්වයන් අනුව වෙනස් විය හැකිය.



2. එළවළු හා පලා වර්ග

- අවම වශයෙන් කොළ පැහැති පලා වර්ගයක් සමඟ එළවළු වර්ග දෙකක්වත් දිනපතා ආහාරයට ලබා දීම අවශ්‍ය වේ.
- එළවළු මඟින් රෝග වලින් ආරක්ෂා වීමට වැදගත් වන විටමින්, ඛනිජ, තන්තු සහ ෆයිටෝකෙමිකල්ස් (phytochemicals) නම් වන විශේෂිත

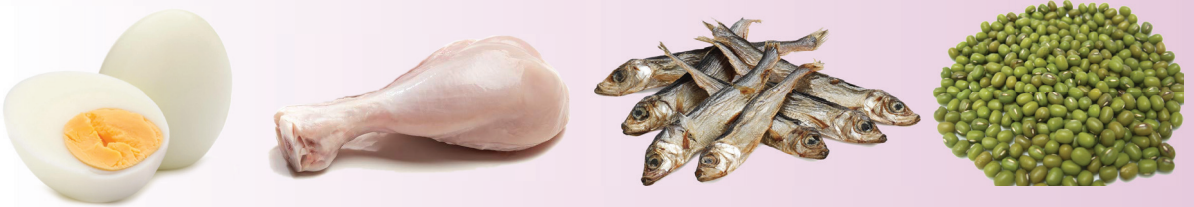


කරුණාකර නේවාසික වයස්ගත පුද්ගලයින්හට රැකවරණය සැලසීම පිළිබඳ ජාතික පෝෂණ ගුණාත්මක ප්‍රමිතීන්හි හන් වැනි පිටුව බලන්න.

සංඝටක ලබාගත හැකිය.

3. පියලි ඇට වර්ග, මාළු, බිත්තර, තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස්

- මෙම ආහාර කාණ්ඩය ප්‍රධාන වශයෙන් ශරීර වර්ධනය හා නිසි ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රෝටීන සපයයි.
- තවද මෙම ආහාර කාණ්ඩයෙන් විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ ද සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයක් ලබා දේ.
- භාල්මැස්සන් වැනි කුඩා මාළු වල ඇති කැල්සියම් අස්ථි හොඳින් පවත්වා ගැනීමට උපකාර වේ.



4. පලතුරු වර්ග - නිර්දේශිත ප්‍රමාණයන් (ඇම්නුම1) අනුව අවම වශයෙන් පලතුරු වර්ග දෙකක්වත් දෛනික ආහාර වේලට ඇතුළත් කළ යුතු වේ.



- පලතුරු වර්ග විටමින්, ඛනිජ ලවණ ප්‍රතිඔක්සිකාරක සහ තන්තු ද සපයයි.

5. නැවුම් දියර කිරි සහ ඒවායේ මුහුන් යොදා මුදවන ලද නිෂ්පාදනය

- මෙම ආහාර කාණ්ඩය මගින් ප්‍රෝටීන්, වීටමින් සහ ඛනිජ ලවණ මෙන්ම ශක්තිය ද ලබා දෙයි.
- කිරි සහ කිරි නිෂ්පාදන වයස්ගත පුද්ගලයන්ගේ අස්ථි තුනී වීම අවම කරයි. යෝගට් සහ මී කිරි වැනි මුහුන් යොදා මුදවන ලද කිරි ආහාර මගින් ජීර්ණ පද්ධතිය නිරෝගීව පවත්වා ගැනේ.



6. තෙල් සහිත ඇට හා බීජ වර්ග

- තෙල් සහිත ඇට සහ බීජ වර්ග (රට කපු, තල, කොට්ටම්බා, කපු, වට්ටක්කා ඇට ආදී) හිර්දේශිත ප්‍රමාණවලින් ලබා ගැනීම ශරීරයට හිතකර ය.
- ඒවා ශරීරය තුළ හිපදවා ගත නොහැකි අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ල සහිත ආහාර වේ.
- මෙම ආහාර කාණ්ඩය හිතකර කොලෙස්ටරෝල් (HDL) මට්ටම ඉහළ දමන බැවින් හෘදයාබාධ වළක්වයි.



- සීනි භාවිතය හැකි පමණ අඩු කිරීම සුදුසුය.
- වෛද්‍යවරයා හිර්දේශ කරන්නේ නම් පමණක් ලුණු භාවිතය අඩු කරන්න. දිනකට ගත යුතු ලුණු ප්‍රමාණය තේ හැන්දකට (ග්‍රෑම් 5) වඩා අඩු විය යුතුය.
- ජලය හා දියර වර්ග වීදුරු 6-8 වත් දිනකට පානය කළ යුතුය.
- අස්ථි ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා අවශ්‍ය සී වීටමින් හිරු එළිය මඟින් ලැබෙන බැවින් දහවල් කාලයේ එළිමහනේ ක්‍රියාකාරකම් වල හිතර යොදවන්න.

වැඩි විස්තර සඳහා ඇමුණුම් බලන්න :



ඇමුණුම I වක් වක් ආහාර කාණ්ඩයෙන් දෛනිකව ගත යුතු ආහාර ප්‍රමාණයන්

ඇමුණුම II විවිධ ආහාරවල හිර්දේශිත ප්‍රමාණය

ඇමුණුම III ආහාර වට්ටෝරු සඳහා උදාහරණ (සතියක් සඳහා)

2.2. නිදන්ගත රෝග සහිත වයස්ගත පුද්ගලයින් සඳහා පෝෂණ රැකවරණ සැලැස්ම

සමහර වයස්ගත වූවන්ට බොහෝ නිදන්ගත රෝග තත්ත්වයන් ඇති බැවින් එම වයස්ගත පුද්ගලයින් සඳහා පෝෂණ රැකවරණ සැලැස්ම වෛද්‍යවරයා/වෛද්‍ය පෝෂණවේදීන්/පෝෂණවේදීන් විසින් හිර්දේශ කළ පරිදි විය යුතුය.

2.3. කෙටි කාලීන රෝග අවස්ථාවන්හි දී වයස්ගත පුද්ගලයින් සඳහා පෝෂණ රැකවරණ සැලැස්ම

- පාචනය, වමනය සහ දියර වර්ග ප්‍රමාණවත්ව පානය නොකිරීම නිසා විජලනය ඇති වේ.
- විජලනය හඳුනා ගැනීමේ ලක්ෂණ
 - සමේ වියලුනු ස්වභාවය
 - පිට කරන මුත්‍රා ප්‍රමාණය අඩු වීම
 - අධික පිපාසය
 - මළ බද්දිය
 - අලස බව
 - මස් පිඬු (කෙණ්ඩා) පෙරළීම
- ඔබ ගන්නා දියර ප්‍රමාණය සහ පිට කරන මුත්‍රා ප්‍රමාණය සටහන් කරන්න.
- සුළු විජලන තත්වයක දී මුඛ සජලන පාන(ORS)/පීවනී ලබා දිය හැකිය. පැකට්ටුවේ නිර්දේශ කර ඇති අන්දමට උතුරා නිවා ගත් ජලය භාවිතා කරමින් මෙය සදා ගන්න.
- සැලකිය යුතු හෝ අධික ලෙස විජලනය වී ඇත්නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.
- මෙලෙස රෝගී වූ අවස්ථා වල ශරීරයට පෝෂක වැඩියෙන් අවශ්‍ය වේ. අහාර ලබාදීම සීමා නොකළ යුතු අතර, ලබා දෙන ආහාර පෝෂ්‍යදායී විය යුතු ය. වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.
- ගිලන් වූ අවස්ථාවන්හි දී රෝගියාගේ කැමැත්ත පරිදි ආහාර ලබා දීමෙන් කෘම අරුචිය අඩු කර ගත හැකිය.
- ඔක්කාරය සහ වමනය ඇති විට පෝෂණ ගුණයෙන් වැඩි අර්ධ ඝන ආහාර (සුප්,කැඳ) දීම සුදුසු ය.
- වෛද්‍ය උපදෙස් මත නියම කර ඇති විටමින් වර්ග ලබා දෙන්න.

2.4. විශේෂිත අවස්ථාවන්හිදී වයස්ගත පුද්ගලයින් සඳහා පෝෂණය

2.4.1. ශල්‍යකර්මයකින් පසු

- ශල්‍යකර්මයකින් පසු වයස්ගත පුද්ගලයින්ගේ පෝෂණ සැලැස්ම ශල්‍ය වෛද්‍යවරයාගේ සහ වෛද්‍ය පෝෂණවේදී නිර්දේශ මත සැකසිය යුතුය.

- පියලි ඇට වර්ග ,මාළු , බිත්තර, මස් වැනි ප්‍රෝටීන සහිත ආහාරද, පිෂ්ඨය සහිත ධාන්‍ය සහ අල වර්ගද වැඩිපුර ආහාරයට ගත යුතුය.



- තුවාල සුව වීම සඳහා වැදගත් වන විටමින් හා බහිෂ් ලවණ ආහාරයට වැඩිපුර එක් කළ යුතුය, A විටමින් අන්තර්ගත ආහාර - බිත්තර, කිරි නිෂ්පාදන, මාළු තෙල්, තද කොළ පැහැති පලා වර්ග, කැරට්, වට්ටක්කා, ගස්ලබු, අඹ දොඩම් වැනි කහ පැහැති ච්ඡවල හා පලතුරු



B විටමින් අන්තර්ගත ආහාර - පියලි ඇට වර්ග, රතු සහල්

C විටමින් අන්තර්ගත ආහාර - නෙල්ලි, ජේර, දොඩම්, පැපෝල්, වෙරළ ආදී පලතුරු සහ තද කොළ පැහැති ච්ඡවල සහ පලා වර්ග



- වෛද්‍ය උපදෙස් පරිදි පානයට ගන්නා දියර ප්‍රමාණය සහ පිටකරන මුත්‍රා ප්‍රමාණය සටහන් කරන්න.

2.4.2. උකුල් ඇටයේ හගන වීම/ බිදීම

- රෝහලෙන් පිටවීමට පළමුව පෝෂණවේදියෙකු විසින් රෝගියාගේ පෝෂණ තත්ත්වය පිළිබඳ ඇගයීමක් කර පෝෂණ රැකවරණ සැලැස්මක් ලබා දෙනු ලබන අතර රැක බලා ගන්නා අය විසින් වීම සැලැස්ම ක්‍රියාත්මක කළ යුතු වේ.
- භාල්මැස්සන් වැනි කුඩා මාළු සහ කිරි නිෂ්පාදන වැඩිපුර ආහාරයට ගැනීමෙන් ශරීරයට අවශ්‍ය කැල්සියම් අවශ්‍යතාවය සපුරා ගත හැකිය.



- තවද හිරු එළියට නිරාවරණය වීමෙන් සහ කිරි නිෂ්පාදන ආහාරයට ගැනීමෙන් ශරීරයට අවශ්‍ය D විටමින් ලබා ගත හැකිය.
- වෛද්‍ය උපදෙස් මත රෝගියා ඇවිදීමේ විම කළ යුතුය.

2.4.3. ඩිමෙන්ශියා රෝග තත්ත්වය

- ඩිමෙන්ශියා රෝග තත්ත්වය ඇති සමහර වයස්ගත පුද්ගලයින්ට ආහාර ගැනීමේ අපහසුතා තිබිය හැකිය.
- පෝෂණ උපකරණවලට ලක් විය හැකි බැවින් ඩිමෙන්ශියා රෝග තත්ත්වය ඇති වයස්ගත පුද්ගලයන්ගේ ආහාර පිළිබඳව විශේෂ අවධානයක් ලබා දිය යුතු වේ.
- ඔවුන්ට ආහාර ගැනීම සඳහා හොඳින් ආලෝකමත් වූ හා සන්සුන් වටපිටාවක් තිබීම වැදගත් වේ.
- ආහාර ගන්නා වේලාව මතත් කිරීම සඳහා, ඔවුන් සඳහා වෙන්වූ වර්ණවත් කෝප්පයක් සහ පිඟානක් භාවිතා කරන්න.
- ස්වාධීනව ආහාර ගැනීමට ඔවුන්ව දිරිමත් කරන්න.
- වෛද්‍යවරයා/පෝෂණවේදියා විසින් නිර්දේශ කර ඇති පරිදි සමබල ආහාර වේලක් ලබා දෙන්න.
- ඩිමෙන්ශියා රෝගී තත්ත්වයේ මුල් අවධියේදී ඔවුන්ට සෙසු වයස්ගතවූවන් සමඟ සුපුරුදු පරිදි ආහාර ගත හැකිය. නමුත් රෝගී තත්ත්වයේ අවසාන අවධියේදී ඔවුන්ගේ කායික ස්වභාවය සලකා වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුතු අතර එම උපදෙස් අනුව ආහාර ලබා දිය යුතුය.



1. ආහාර පාන ප්‍රතික්ෂේප කිරීම.

- සුපුරුදු ආහාර ලබා දීමෙන් ඔවුන් ආහාර ගැනීමට ධෛර්යමත් කරන්න.

2. පහසුවෙන් අවධානය වෙනතකට යොමු වීම.

- රූපවාහිනිය නැරඹීම, ගුවන් විදුලියට සවන්දීම, අන් අය සමඟ කතා කිරීම වැනි අවධානය වෙනතකට යොමු වන අවස්ථා මග හරින්න. ලබා දුන් ආහාර ප්‍රමාණය ආහාරය අවසන් වන තුරුම ගැනීමට දිරිමත් කරන්න.

3. ආහාර නොගෙන ආහාර දෙස බලා සිටීම

- සෑම විටම ඔවුන්ට ආහාර ගැනීම පිළිබඳව මතක් කරන්න.

4. සැපීමේ අපහසුතාව

- දත් /විදුරුමස් රෝග සඳහා දන්න වෛද්‍යවරයා වෙත යොමු කර අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.
- සැපීමට පහසු වන පරිදි කුඩාවට කැඩූ ආහාර කැබලි දීම මෙන්ම මෘදු ආහාර දීම ද සුදුසු වේ.



5. ආහාර ගැනීම ඉතා සෙමින් සිදු කිරීම.

- ආහාර ගිලීමට ඔවුන්ට මතක් කරන්න.
- ආහාර අධික උණුසුම් හෝ සීතල නොවිය යුතුය.
- අවශ්‍ය පරිදි ආහාර ලබා ගැනීමට සහාය ලබා දෙන්න.

6. ආහාර වේලකට පෙර හෝ අතරතුර නොඉවසිලීමක්ව හැසිරීම.

- ආහාර ගැනීමට සුළු මොහොතකට පෙර වීම ස්ථානයට වයස්ගත පුද්ගලයා කෑම මේසය වෙත ගෙන එන්න.
- ආහාර ගන්නා ස්ථානයේ වැඩි වේලාවක් රැඳී සිටීම නිසා හට ගන්නා නොසන්සුන් වීම වැළැක්වීම.

2.5. ආහාර ගැනීමේ අපහසුතා ඇති වයස්ගතවූවන්ගේ පෝෂණ ගැටළු

2.5.1. ආහාර රසවත් නොවීම.

- සෙම්ප්‍රතිශක්‍යව හෝ නාසය අවහිර වීමක දී සුවඳ දැනීම අඩු විය හැකි නිසා ආහාරයේ ද සුවඳ නොදැනේ. විඛැවීන් ආහාරයට ඇති ප්‍රිය ගතිය අඩු වේ. ප්‍රතිකාර සඳහා වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමු කරන්න.
- අධික ලෙස දුම් පානය කිරීම හා බුලත් වීට සැපීම කරන්නෙක් නම්, ආහාර රස දැනීම සහ ආහාර රුචිය අඩු වීමට හේතු වේ. විඛැවීන් දුම් පානයෙන් හෝ බුලත්වීට සැපීමෙන් වැළැක්වීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- ඔබ ගන්නා ඇතැම් ඖෂධ නිසා ආහාරයේ අම්හිර රසයක් ඇතිවීමට හා රස නොදැනීමට හේතු විය හැකිය. විවැනි අවස්ථා වල දී ඖෂධ වෙනස් කරගැනීමට ඇති හැකියාව ගැන වෛද්‍යවරයාගෙන් විමසන්න.
- සෑම විටම මුඛය පිරිසිදුව තබා ගන්න.
- 'රසම්', 'තැම්බුම් හොඳි' හෝ ලෙමන් යුෂ, විනාකිරි සහ කුළුබඩු වලින් සැකසූ දේශීය පිළියම් යොදා ගන්න.



2.5.2. මළ බද්ධය

- මළබද්ධය අලුතින් ඇති වූයේ නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුතු වේ.
- දියර වර්ග භාවිතය වැඩි කරන්න.
- පළතුරු, එළවළු, පලා සහ පූර්ණ ධාන්‍ය වැනි තන්තු සහිත ආහාර වැඩි ප්‍රමාණයක් ආහාර වේලේ වලට ඇතුළත් කරන්න.
- ආහාර ගැනීමෙන් පසුව, මළපහ කිරීම සිදු කරන්න.
- මළ බද්ධය දිගටම පවතී නම්, වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම සුදුසු වේ. ඇතැම් විට අමතර තන්තු අතිරේකයන් අවශ්‍ය විය හැකිය.

2.5.3. මුඛයේ ඇලෙන සුළු බවක් හා වියළි බවක් දැනීම

- දිනකට ප්‍රමාණවත් තරම් දියර වර්ග පානය කරන්න.
- දිනකට දෙවරක් හෝ තුන්වරක් මුඛය සේදීම සිදු කරන්න.
- ඖෂධ ප්‍රතිකාර වෙනස් කිරීමට වෛද්‍යවරයා සමඟ කතා කරන්න

2.5.4. ආහාර සිරවීම

- නිතර ආහාර සිරවීමේ ගැටළු ඇත්නම්, ආහාර ගැනීමේ දී ඔවුන්ට වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතුය.
- රැකබලාගන්නන් ගේ අධීක්ෂණය යටතේ ආහාර ලබා දිය යුතුය.
- ආහාර ගන්නා අතරතුර රූපවාහිනිය නැරඹීම හෝ වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීමෙන් අපත් කරන්න.
- ආහාර ගනිමින් සිටින විට දියර වර්ග පානය කිරීම හෝ කතා බහ කිරීම සිදු නොකරන්න.
- ආහාර වැඩි වෙලාවක් මුඛය තුළ තබාගෙන සිටීම සහ දිගා වී/ හාන්සි වී අනුභව නොකිරීම සුදුසුය.



ප්‍රමිතිය 3 : සුරක්ෂිත ආහාරමය පරිසරය

පහත සඳහන් පරිදි ආහාර, ජලය සහ ආහාර ගැනීමේ ගුණාත්මකභාවය තක්සේරු කිරීම තුළින් ආයතනයේ ආහාරමය පරිසරය වයස්ගතවුවත් සඳහා සුරක්ෂිත කළ යුතුය.

3. 1 ආහාරවල ගුණාත්මකභාවය පිළිබඳ ඇගයීම

3.1.1. මිලදී ගත් ආහාර

- සියලුම ආහාර මිනිස් පරිභෝජනය සඳහා යෝග්‍යතාවය පරීක්ෂා කළ යුතුය (උදා: කෘමීන්, කල් ඉකුත්වීමේ දිනය)
- සහල් සහ ධාන්‍ය කෘමීන්, පණුවන් හා පුස් වර්ගයන් ගෙන් තොර විය යුතුය.
- පලතුරු, වළවළු සහ පලා වර්ග නැවුම් විය යුතුය.
- මාළු දිලිසෙන සම, දීප්තිමත් ඇස්, දීප්තිමත් රතු පැහැති කරමල තිබීම මගින් හඳුනාගත හැකි අතර එය දුර්ගන්ධයකින් තොරව විය යුතුය.
- බිත්තර කටුවට හානි වී නොතිබිය යුතු අතර වඩා ධර බිත්තර සැහැල්ලු බිත්තර වලට වඩා සුදුසු වේ.
- ටින් කළ ආහාර කල් ඉකුත්වන දිනයන් සඳහා පරීක්ෂා කළ යුතුය. ඇසුරුම පිම්බී ඇත්දැයි, මලකඩ කා හෝ හානි සිදු වී තිබේදැයි පරීක්ෂා කළ යුතුය.
- මිලදී ගත් හෝ ආයතනයට සපයන ලද හෝ දායකයන්ගෙන් ලද ආහාරවල ගුණාත්මකබව පරීක්ෂා කිරීමට කාර්ය මණ්ඩලයේ සේවකයකු පත් කළ යුතුය.



කරුණාකර නේවාසික වයස්ගත පුද්ගලයින්හට රැකවරණය සැලසීම පිළිබඳ ජාතික පෝෂණ ගුණාත්මක ප්‍රමිතීන්හි අට වැනි පිටුව බලන්න.

3.1.2. පරිත්‍යාග කරන ලද ආහාර

- දායකයින්ගෙන් ලැබූ නොපිසන ලද ආහාරවල පෙර සඳහන් කල කරුණු පරීක්ෂා කරන්න.
- දායකයින්ගෙන් ලැබූ පිසින ලද ආහාරවල ද පහත සඳහන් කරුණු පරීක්ෂා කරන්න.
 - ආයතනය විසින් ලබා දී ඇති ආහාර වට්ටෝරුවලට අනුව සකසා තිබීම.
 - සහල්, වළවළු/මාළු/මස් ව්‍යංජන හා සලාද නැවුම් විය යුතු අතර නරක් නොවී තිබිය යුතුය.
 - සියලුම පිසූ ආහාර විෂබීජ හා නොගැටෙන පරිදි අවාරණය කර රැගෙන ආ යුතුය.
 - පිසින ලද සියලුම ආහාර මේසයක් මත තබා ගත යුතුය (බිම් මට්ටමේ සිට අවම වශයෙන් අඟල් 18 ක් උස)
- නේවාසිකයින්ට පිරිනැමීමට පෙර සෑම ආහාරයකම රස බැලීමට කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයෙකු පත් කිරීම සුදුසුය.



3.2 ආහාර වල සුරක්ෂිතතාවය පවත්වා ගැනීමේ පියවර

3.2.1. ආහාර මිලදී ගැනීම

- හොඳ තත්ත්වයේ නැවුම් පලතුරු, එළවළු, පියලි ඇට වර්ග, මාළු, බිත්තර, මස් සහ වෙනත් නොපිසූ ආහාර මිලදී ගැනීම සඳහා හැමවිටම පියවර ගත යුතුය.
- ගුණාත්මක ආහාර සැපයිය හැකි ස්ථිර සැපයුම්කරුවෙකු හෝ සැපයුම්කරුවන් ආහාර සැපයීම සඳහා පත් කළ යුතුය.

3.2.2. ගබඩා කිරීම

- ආහාර ගබඩා කිරීම සඳහා වෙන් වූ, ප්‍රමාණවත් ආලෝකයක් සහ වාතාශ්‍රයක් සහිත ගබඩා කාමරයක් තිබිය යුතුය.
- ගබඩා කාමරයට සතුන් ඇතුළු වීම වළක්වා ගැනීමට විහි ජනේල වලට දැල් සවි කළ යුතුය.
- ගබඩාවේ බීම පිරිසිදුව හා වියළි ලෙස තබා ගත යුතුය.
- මීයන් සහ අනෙකුත් සතුන්ගෙන් ආහාර අපවිත්‍ර වීම වැළැක්වීම සඳහා සහල්, ධාන්‍ය, කරවල වැනි ආහාර වියළි බහාලුම්වල ගබඩා කළ හැකිය.
- රාක්ක සහ රාක්කවල ආහාර ගබඩා කරන වේදිකාව බිම් මට්ටමේ සිට අවම වශයෙන් අඟල් 18 ක් උසින් සහ බිත්තියෙන් අඟල් 9 ක් දුරින් තිබිය යුතුය.
- රාක්ක දූවිලි වලින් තොර විය යුතු අතර පහළ තට්ටුව පහසුවෙන් පිරිසිදු කළ හැකි ලෙස තිබිය යුතුය.
- ගබඩා කළ ආහාර ද්‍රව්‍ය පහසුවෙන් ගත හැකි පරිදි පිළිවෙලට ගබඩා කළ යුතුය.
- නොපිසන ලද එළවළු සහ පලතුරු මීයන් සහ කෘමීන්ට ළඟා විය නොහැකි බහාලුම්වල හෝ ශීතකරණයක් තුළ ගබඩා කළ යුතුය.
- මාළු හෝ මස් මිලදී ගැනීමෙන් පසු අධිශීතකරණයක ගබඩා කළ යුතුය.
- ශීතකරණ සහ අධිශීතකරණ ක්‍රියාකාරී තත්ත්වයේ තිබිය යුතුය.
- ශීතකරණ සහ අධිශීතකරණ හිඟපතා පිරිසිදු කළ යුතුය.
- ශීතකරණ සහ අධිශීතකරණ වල ආහාර ප්‍රමාණය ඉක්මවා ගබඩා නොකළ යුතුය.
- විෂබීජ හා ගැටීම වළක්වා ගැනීම සඳහා ශීතකරණ සහ අධිශීතකරණවල ඇති සියලුම ආහාර ආවරණය කළ යුතුය.



- ගබඩාවෙන් ආහාර හිකුත් කිරීමේදී, පළමුව ගබඩා කරන ලද ආහාර පළමුව හිකුත් කිරීම සිදු කල යුතුය. (FIFO)

3.2.3. ආහාර පිළියෙළ කිරීම සහ පිසීම

ආහාර පිළියෙළ කිරීම සහ පිසීම සඳහා පිරිසිදු උපකරණ සහ මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ ප්‍රමාණවත් තරමින් තිබිය යුතුය (ඇමුණුම IV).

- මුළුතැන්ගෙයි හා ඊට යාබද බිත්ති, පොළොව සහ කාණු පිරිසිදුව තබා ගත යුතුය.
- පලතුරු, එළවළු ,මාළු, මස් ආදිය පිසීමට පෙර හොඳින් සේදිය යුතුය.
- අතු ගෑම, දැවිලි පිසදැමීම වැනි පිරිසිදු කිරීමේ කටයුතු ආහාර පිළියෙළ කරන අතරතුර සිදු කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය.
- කෘතිම රසකාරක භාවිතා කිරීමෙන් වළකින්න.
- ශීත කළ ආහාර අයිස් දියවන තුරු කාමර උෂ්ණත්වයේ තබා නොගත යුතුය.
- ආහාර දූව්‍ය, උපකරණ සහ ආහාර අඩංගු උපකරණ බිම නොතැබිය යුතුය.
- පිහි, පීලර් වැනි තියුණු උපකරණ භාවිතයට පෙර සහ පසු හොඳින් පිරිසිදු කළ යුතුය.



- එළවළු සහ මස් හිඡ්පාදන සඳහා වෙනස් කැපුම් ලෑලි භාවිතා කළ යුතු අතර භාවිතයෙන් පෙර හා පසු පිරිසිදු කරගත යුතුය.
- විෂබීජ හා ගැටීම වළක්වා ගැනීම සඳහා ආහාර පරිහරණය කරන ප්‍රදේශ, වැසිකිළි සහ කසළ බැහැර කරන ස්ථාන වලට ඇතින් තිබිය යුතුය.

- ආහාර පරිහරණය කරන්නන් ඔවුන්ගේ පෞද්ගලික සහිතාරක්ෂාව පවත්වා ගත යුතුය.
- ඔවුන්ගේ දෑත් පිරිසිදුව තබා ගත යුතු අතර හියපොතු කපා පිරිසිදුව, හිය ආලේපන නොගල්වා තබා ගත යුතුය.
- ආහාර පරිහරණය කරන්නන් සඳහා වෙන්වූ අත් සේදීමේ ස්ථානයක් මුළුතැන්ගෙය තිබිය යුතුය.
- පාවනග රෝග, සමේ රෝග ආදියෙන් පෙළෙන අය ආහාර පිළියෙළ කිරීමෙන් වැළකී සිටිය යුතුය.
- ආහාර පරිහරණය කරන්නන් ආහාර පිළියෙළ කිරීමේදී පුද්ගලික ආරක්ෂක උපකරණ (PPE) භාවිතා කළ යුතුය.
- හිසකෙස් මගින් ආහාර අපවිත්‍ර වීම වළක්වා ගැනීම සඳහා හිසකෙස් සම්පූර්ණයෙන්ම ආවරණය කළ යුතුය.
- ආහාර මත ට කැස්ස හෝ කිවිසුම් යැවීම සිදු නොකළ යුතුය.

■ ආයතනය මගින් ආහාර පරිහරණය කරන්නන් සඳහා අත් හා හිස් වැසුම්, ඒප්‍රන්(apron) ආදී ආරක්ෂක උපකරණ ලබා දිය යුතුය.



■ ආහාර පරිහරණය කරන්නන් හියමිත කාලයකට වරක් වෛද්‍ය පරීක්ෂාවට යොමු කළ යුතු අතර ඔවුන්ගේ මළපහ සාම්පල පරීක්ෂා කිරීම හා උණසන්නිපාතයට (Typhoid) වලට චිරෙහිව වින්නන් කිරීමද සිදු කළ යුතුය.

■ සකස් කළ ආහාර අපවිත්‍ර වීම වැළැක්වීම සඳහා පිරිසිදු බහාලුම් වල ගබඩා කර ආවරණය කළ යුතුය.

■ පිසූ ආහාර නොපිසූ ආහාර වලින් වෙන් කර ශීතකරණයක් තුළ ගබඩා කරන්න.

3.2.4. ආහාර පිළිගන්වන ස්ථානය

■ නේවාසිකයන් සියලු දෙනාටම සිටිය හැකි පරිදි කෑම කාමරය ප්‍රමාණවත් විය යුතුය. එම ස්ථානයේ හොඳ ආලෝකකරණයක් සහ වාතාශ්‍රයක් තිබිය යුතු අතර නේවාසිකයන් සඳහා ප්‍රමාණවත් තරම් මේස සහ ආසන තිබිය යුතුය.

■ පුද්ගලයෙකු සඳහා අවම ඉඩ ප්‍රමාණය 75 cm x 45 cm විය යුතුය.

■ මේස සහ පුටු වැඩිහිටියන්ට සුදුසු උසකින් යුක්ත විය යුතු අතර, රෝද පුටු ප්‍රවේශයට ඉඩකඩ සහ පහසුකම් තිබිය යුතුය.

- පිඟන්, කෝප්ප සහ හැඳි සැහැල්ලු විය යුතු අතර එක් එක් පුද්ගලයා සඳහා වෙන වෙනම පිඟන්, කෝප්ප සහ හැඳි සැපයිය යුතුයි. ඒව භාවිතයෙන් පසු පිරිසිදු කළ යුතුය.
- එක් එක් ආහාර බෙදා ගැනීම සඳහා වෙන්වූ හැඳි භාවිතා කළ යුතුය.
- හැකි සෑම විටම උණුසුම් ආහාර ලබා දෙන්න.



- සනීපාරක්ෂක තත්ත්වයන් යටතේ භාජන ගබඩා කිරීම සඳහා ප්‍රමාණවත් රාක්ක හෝ කබඬි තිබිය යුතුය.
- ආකර්ශනීය වන පරිදි කෂම කාමරය පිරිසිදුව හා හොඳින් නඩත්තු කළ යුතුය.



3.3 අවට පරිසරය පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීමට ගත යුතු පියවර

3.3.1. ජලය

- ප්‍රමාණවත් තරම් පානීය ජලය ලබා දිය යුතු අතර පානය කිරීමට ඇති ජලය පැහැදිලි බහාලුම් වල ගබඩා කළ යුතුය.
- සබන් යොදා අත් සේදීමේ පහසුකම් නේවාසිකයන්ට ප්‍රමාණවත් පරිදි සපයා දිය යුතු අතර වැඩිහිටියන්ට පහසුවෙන් භාවිතා කළ හැකි පරිදි ලීවර සහිත ජල හල කරාම සපයා දිය යුතුයි.
- ලිස්සා වැටීම වැළැක්වීම සඳහා අත් සේදීමේ ස්ථානය ජලය හොඳින් අවශෝෂණය කල හැකි පාපිස්තාවකින් ආවරණය කළ යුතුය.
- රසායනික හා ක්ෂුද්‍රජීව විද්‍යාත්මක ගුණාත්මකභාවය හඳුනා ගැනීම සඳහා ජල ප්‍රභව මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක විසින් වරින් වර පරීක්ෂා කළ යුතුය.



3.3.2. කසළ බැහැර කිරීම

- අපද්‍රව්‍ය උත්පාදනය අඩු කිරීම සඳහා හැකි සෑම ද්‍රව්‍යක් ම නැවත භාවිතා කරන්න.
- මුළුතැන්ගෙයින් බැහැරලන ද්‍රව්‍ය, දිරාපත් වන අපද්‍රව්‍ය, වීදුරු, ප්ලාස්ටික්/පොලිතින්, කඩදාසි/කාඩ්බෝඩ්, ලෝහ ලෙස වෙන් කොට අදාළ වර්ණ කේත සහිත බඳුන් වලට දැමිය යුතුය.
- කසළ බඳුන් ප්‍රමාණවත් තරම් තිබිය යුතු අතර එම බඳුන් පියනකින් ආවරණය කළ යුතුය.

අපද්‍රව්‍ය බඳුන්වල සම්මත වර්ණ කේතය



- කසළ බඳුන් ප්‍රධාන කුණු බඳුනට හිඟිපතා හිස් කර පිරිසිදු කර තැබිය යුතුය.
- කසළ ගබඩා කිරීමේදී හෝ එකතු කරන ස්ථානයේ පළිබෝධකයන් බෝ නොවිය යුතුය.



- දිරාපත් වන අපද්‍රව්‍ය කොම්පෝස්ට් නිෂ්පාදනය කිරීමට හෝ ජෛව වායු නිපදවීමට භාවිතා කළ හැකිය.
- ආවරණය කරන ලද ජලාපවාහන පද්ධතියක මඟින් දියර අපද්‍රව්‍ය නිසි ලෙස වලකට බැහැර කළ යුතුය.
- ඉහත යාන්ත්‍රණයන් ක්‍රියාත්මක නොවන්නේ නම්, එකතු කරන ලද කසළ මහ නගර සභාවට භාර දිය යුතුය.
- වීදුරු, ප්ලාස්ටික්, ලෝහ විද්‍යුත් අපද්‍රව්‍ය (බැටරි, ජංගම දුරකථන, විදුලි උපකරණ, පරිඝණික) ආදිය එකතු කරන මධස්ථාන වෙත ලබා දිය යුතුය.

3.3.3. පළිබෝධ පාලනය



- මීයන්, කැරපොත්තන්, කිනිතුල්ලන් හා මයිටාවන් වැනි පළිබෝධකයන් පාලනය කිරීම සඳහා අඛණ්ඩව පියවර ගත යුතුය.
- පළිබෝධකයන් බෝවීම වළක්වා ගැනීම සඳහා පරිසරය පිරිසිදුව පවත්වා ගන්න.
- පළිබෝධකයන් සිටීදැයි නිරන්තරයෙන් පරීක්ෂා කිරීම අවශ්‍ය වේ.
- ඉහත පියවරයන් අසමත් වුවහොත් පළිබෝධකයන් පාලනය කිරීම සඳහා රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතය කිරීමට සිදු වනු ඇත.

*** පළිබෝධ පාලනය සඳහා භාවිතා කරන රසායනික ද්‍රව්‍ය පරිභෝජනය සඳහා ඇති ආහාර සමඟ මුසු වීම වළක්වා ගැනීමට පියවර ගත යුතුය.

ප්‍රමිතිය 4 : ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හා විනෝදස්වාදය

4.1 වයස්ගත පුද්ගලයින් සඳහා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්

අවුරුදු 65 වැඩි වයස්ගතවුවහන්සේ සඳහා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ ප්‍රධාන උපදෙස්

- මහා ශාරීරික පැවැත්ම සහ යහපත් මානසික සිතුවිලි මෙන්ම අත්දැකීම් තුළින් ලබන දැනුම හා අවබෝධය නිසි අයුරින් පවත්වා ගැනීම, ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වලට සහභාගී වීමේ ප්‍රධාන ප්‍රතිලාභ වේ.
- පුද්ගලයාගේ හැකියාව අනුව කිසියම් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක යෙදීම, ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් නොකිරීමට වඩා සෞඛ්‍යයට හිතකර වන අතර වැඩිහිටියන්ගේ යෝග්‍යතාවය අනුව හා වෛද්‍ය උපදෙස් මත තීව්‍රතාව වැඩි ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් මඟින් වැඩි සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ ලබා දේ.
- කිසියම් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක නොයෙදීම ගත කරන කාලය අවම කළ යුතුය.
- මදක් දහඩිය දමන හා හුස්ම ගැනීමේ වේගය තරමක් වැඩි කරන, මධ්‍යස්ථ තීව්‍රතාවයෙන් යුතු ව්‍යායාම වල නිරත වීම සෞඛ්‍යයට හිතකර වේ.
- ඉදහිට ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන වයස්ගත පුද්ගලයින් විසින් පිෂ්ඨය හා තෙල් සහිත ආහාර අඩු ප්‍රමාණයක් ආහාරයට ගත යුතුය. ඊට හේතුව වන්නේ, ආහාර වලින් උත්පාදනය වන ශක්තිය ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වලින් දහනය නොවන්නේ නම් විය මේදය ලෙස ශරීරයේ තැන්පත් විය හැකි බැවිනි.
- වයස්ගත වුවන් දිනපතා ක්‍රියාශීලී විය යුතුය. නිරෝගී වයස්ගත වුවකු සඳහා සහිත කාලයක් තුළ අවම වශයෙන් මිනිත්තු 150 ක් (පැය 2 මිනිත්තු 30) අඛණ්ඩව ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීමට කායික අපහසුතා වේ නම්, වය වරකට විනාඩි 10ක් හෝ ඊට වැඩි කාලයක් බැගින් කීරීම සුදුසුය. මෙය කළ හැකි ක්‍රමයක් නම් අවම වශයෙන් සතියකට දින 5 ක් වත් විනාඩි 30 ක් වම ක්‍රියාකාරකම් කීරීමයි.
- විවේක කාලයේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් (උදාහරණයක් ලෙස ඇවිදීම හෝ බයිසිකල් පැදීම, කෙටි දුරක් ඇවිදීම, නර්තනය, ගෙවතු වගාව, කඳු නැගීම, පිහිනීම), පුද්ගලයා තවමත් රැකියාවෙහි නියැලී සිටී නම්, ගෙදර දොරේ වැඩ, තරඟ හෝ ක්‍රීඩා හෝ සැලසුම් කළ ව්‍යායාම දිනපතා සිදු



කරුණාකර නේවාසික වයස්ගත පුද්ගලයින්හට රැකවරණ සැලසීම පිළිබඳ ජාතික පෝෂණ ගුණාත්මක ප්‍රමිතීන්හි නම වැනි පිටුව බලන්න.

කළ යුතුය. වඩා සුවදායී ආර්ථික හා මානසික සෞඛ්‍ය සඳහා, මෙය පවුලේ අය හෝ ඥාතීන් සම්බන්ධ කර ගෙන හෝ ප්‍රජා මට්ටමේ ක්‍රියාකාරකම් ලෙස කළ හැකිය.

- වැරටීමේ අවදානම ඇති වයස්ගත වූවන්ට නම්‍යශීලීභාවය රැකෙන පරිදි සිරුරේ සමබරතාවය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා අවම වශයෙන් සති‍යකට දින දෙකක් හෝ තුනක් ස්නායු-පේෂී ආර්ථික ක්‍රියාකාරකම් කළ යුතුය. (විලුඹ හෝ ඇඟිලි තුඩු මත සිට ගැනීම, තනි කකුලෙන් සිට ගැනීම, යම් දෙයක් මතින් පැනීම, ඇස් වසාගෙන සිට ගැනීම හෝ කරකැවීම, යෝග ක්‍රියාකාරකම් ආදී)

(Source: Technical Report On Physical Activity and Sedentary Behavior Guidelines For Public Discussion Sri Lanka SLSEM Conference 2018-Institute of Sports Medicine, Sri Lanka and https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/)



4.2 වයස්ගත පුද්ගලයින් සඳහා විනෝදාස්වාදය

- විනෝදාස්වාදය සඳහා එක් එක් පුද්ගලයා සතු මනාපයන් වෙනස් වන නමුත් සෑම වයස්ගත වූවකුටම තනි තනිව අවධානය යොමු කිරීම සැමවිටම කළ නොහැකිය. තනි තනිව හෝ කණ්ඩායමක් ලෙස විනෝදාස්වාදය ලබා දෙන ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානය කළ හැකිය. මෙවැනි ක්‍රියාකාරකම් මොවුන්ගේ මානසික යහ පැවැත්ම හොඳින් පවත්වා ගෙන යාමට උපකාරී වේ.
- වයස්ගත පුද්ගලයින් සඳහා මානසික යහපැවැත්ම සහ මානසික ස්ථාවරභාවය වැඩි දියුණු කරන විනෝදාත්මක ක්‍රියාකාරකම් ලෙස පහත සඳහන් දෑ නිර්දේශ කෙරේ.
 1. චිත්‍ර සහ/හෝ අතකම් (මල් සැකසීම, කුෂන් කවර, සුඛ පැතුම් පත්, සෙල්ලම් බඩු හා මැහුම් නිර්මාණ යනාදිය.
 2. කැරම්, වෙස් වැනි ක්‍රීඩා.

3. කියවීම සහ ලිවීම, සුඩොකු (SUDOKU), හරස්පද ප්‍රහේලිකා, ජග්ජෝ ප්‍රහේලිකා වැනි බුද්ධිය යොදා කරන ක්‍රියාකාරකම්.
4. සිංහල දෙමළ අගුත් අවුරුදු උත්සව හා ක්‍රීඩා, බෝධි පූජා ආදී ආගමික කටයුතු, වෙසක් , නත්තල්, දීපවාලි වැනි ආගමික උත්සව යනාදීන්ට සහභාගී වීම.
5. සෙල්ලම් කිරීම, වන්දනා ගමන්, වාර්ෂික වාර්තා, කෙටි නිවාඩු, පැදුරු සාදා, නාට්‍ය වැනි සමාජයීය ක්‍රියා.
6. සංගීත භාණ්ඩයක් වාදනය කිරීම, නර්තනයේ යෙදීම, මුද්දර/ කාසි එකතු කිරීම ආදිය, ගෙවතු වගාව, සුරතල් සතුන් සහ විසිතුරු මාළු ටැංකි තබා ගැනීම වැනි විනෝදාංශ.
7. සිල්ලර බඩු, රෙදි, දෛනික අවශ්‍යතා සහ විනෝදාංශ සඳහා සාප්පු සවාරි යාම.
8. විවිධ වැඩසටහන්, චිත්‍රපට, වාර්තා ආදී කැමත්ත පරිදි රූපවාහිනී/තිරයක් ඔස්සේ නැරඹීම.
9. යෝග ක්‍රියාකාරකම් සහ භාවනා කිරීම.
10. තම මනාපයන් මත පදනම් වූ වෙනත් ඕනෑම විලිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සහ තරඟ



ප්‍රමිතිය 5 : සේවාවන් සඳහා ලැබෙන ප්‍රතිචාර

ආයතනයේ වගකිවයුතු පුද්ගලයකු විසින් වරින් වර වියස්ගතවුවන්ගෙන් ආහාර සඳහා ලැබෙන ප්‍රතිචාර තක්සේරු කළ යුතුය.

5.1. ආහාර පිළිබඳ අදහස් සහ යෝජනා පිරික්සුම් ලැයිස්තුව

ආහාර සඳහා ලැබෙන අදහස් සහ යෝජනා වරින් වර වගකිවයුතු පුද්ගලයෙකු විසින් අධීක්ෂණය කළ යුතුය.

විස්තරය	අදහස් සහ යෝජනා
ආහාර පිළිගන්නා ආකාරය	
ආහාර විවිධත්වය	
ආහාර ප්‍රමාණය	
පිළිගන්නා ආහාර වල තත්ත්වය	
පිළිගන්නා වේලාව	
වෙනත් කරුණු (සඳහන් කරන්න)	



කරුණාකර නේවාසික වයස්ගත පුද්ගලයින්ට රැකවරණය සැලසීම පිළිබඳ වූ ජාතික පෝෂණ ගුණාත්මක ප්‍රමිතීන්හි දස වැනි පිටුව බලන්න.

ප්‍රමිතිය 6 : මානව සම්පත්

ආයතනයේ වගකිවයුතු පුද්ගලයෙක් වරින් වර කාර්ය මණ්ඩලයේ ක්‍රියාකාරීත්වය හා කාර්යය සාධනය තක්සේරු කළ යුතුය.

ඒ සඳහා පහත දැක්වෙන ආකාරයේ ආකෘතියක් භාවිතා කළ හැක.

6.1 කාර්ය සාධන ඇගයීම (මුළුතැන්ගෙයි කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා)

1. පුද්ගලික තොරතුරු

සේවකයාගේ නම :

ලිපිනය :

මුල් පත්වීමේ දිනය :

සමාලෝචන කරන කාලය :

2. තක්සේරු කිරීම : 1 = හොඳයි 2 = සාමාන්‍යය 3 = හරකයි

ඇගයීම් තොරතුරු	ශ්‍රේණිගත කිරීම
1. පැමිණීම	
2. නියමිත වේලාවට වැඩ කිරීම	
3 රැකියා දැනුම	
ආහාර වල විවිධත්වය	
මූලික පෝෂණය	
සාමාන්‍ය ආහාර හා රෝග සඳහා විශේෂිත ආහාර පිළියෙළ කිරීම	
පිරිසිදුකම	
පළිබෝධ පාලනය	
කැපීකසල බැහැර කිරීම පිළිබඳ දැනුම	
4 කුසලතා	
ගෘහ පාලනය	
ආහාර පිළියෙල කිරීම	
ආහාර විවිධාංගීකරණය	

කරුණාකර නේවාසික වයස්ගත පුද්ගලයින්හට රැකවරණය සැලසීම පිළිබඳ වූ ජාතික පෝෂණ ගුණාත්මක ප්‍රමිතීන්හි එකොළොස්වැනි වැනි පිටුව බලන්න.

ආහාර දැකුම්කළු ලෙස පිළිගැන්වීමේ හැකියාව	
5. සේවාව ලබා දීමේ ගුණාත්මකභාවය	
6. වැඩ කිරීමට ඇති උනන්දුව	
7. කණ්ඩායමක් ලෙස වැඩ කිරීම	
8. පුද්ගලික සහිතාරක්ෂාව / සෞඛ්‍යය	
9. සාමාන්‍ය හැසිරීම	
10. සහභාගී වූ පුහුණුවීම්	
සේව්‍යා ස්ථ පුහුණුව	
විශේෂ පුහුණුව	

3 අදහස්

.....

ප්‍රමිතිය 7 : ආයතනික පාලනය

වයස්ගතවූවන්ට ආරක්ෂිත හා ගුණාත්මක පෝෂණ රැකවරණ සේවාවන් සැපයීම සම්බන්ධයෙන් ආයතනයේ පාලක මණ්ඩලය වගකිව යුතුය. නියමිත ප්‍රමිතීන්ට අනුකූල දැයි නිරීක්ෂණය කිරීම සඳහා පහත ආකෘතිය භාවිතා කළ හැකිය.

7.1. පෝෂණ රැකවරණ සේවාවන් සඳහා පිරික්සුම් ලැයිස්තුව

අදාළ කොටුව තුළට (✓) ලකුණ යොදන්න.

	සාධක	ඔව්/ නැත/ ඇතැම් විට ඇත/ සැලකිය යුතු දියුණුවක් අවශ්‍ය වේ	නියමිත ප්‍රමිතිය,
1	සෑම පුද්ගලයෙකුටම ආයතනයට ඇතුළත් කර ගැනීමේදී පෝෂණය පිළිබඳ ඇගයීම. (Mini Nutritional Assessment) සිදු කර ඇත		1
2	සෑම පුද්ගලයෙකු ම ආයතනයට ඇතුළත් වී සති දෙකක් ඇතුළත වෛද්‍යවරයෙකු විසින් පුළුල් පෝෂණ ඇගයීමක් සිදුකර ඇත.		1
3	නිශ්චිත කාල සීමාවකදී වෛද්‍යවරයෙකු විසින් පෝෂණ ඇගයීමක් කිරීම සඳහා පහසුකම්/ වැඩ පිළිවෙළක් සකසා ඇත.		1
4	නේවාසිකයන්ගේ කැමැත්ත සැලකිල්ලට ගෙන ආහාර සැලැස්ම සකසා ඇත.		1
5	නේවාසිකයන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්වයන්ට සරිලන පරිදි සකසන ලද පෝෂණ රැකවරණ සැලසුම් ඇත.		2
6	අවශ්‍යතා ඇති වයස්ගතවූවන් සඳහා පෝෂණ සහාය සේවා ඇත.		2
7	මිලදී ගත්/දායක ආහාර වල තත්වය පිරික්සීම ආයතනය විසින් පත් කල පුද්ගලයෙකු මඟින් සිදු කර ඇත.		3
8	නියමිත මර්ගෝපදේශ පරිදි ආහාර ගබඩා කර ඇත.		3
9	ආහාර පිළියෙළ කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට උපකරණ ඇත.		3
10	නියමිත උපදෙස් පරිදි ආහාර පිළියෙළ කිරීම සඳහා ඉඩකඩ සහිත මුළුතැන් ගෙයක් ඇත.		3

කරුණාකර නේවාසික වයස්ගත පුද්ගලයින්හට රැකවරණය සැලසීම පිළිබඳ වූ ජාතික පෝෂණ ගුණාත්මක ප්‍රමිතීන්හි දොළොස්වැනි පිටුව බලන්න.

11	ආහාර ගැනීම සඳහා නිර්දේශිත පරිදි ඉඩ සහිත ස්ථානයක් වෙන් කර ඇත.		3
12	ආහාර ගන්නා ස්ථානයේ අත් සේදීම සඳහා පහසු කම් සලසා ඇත.		3
13	ආහාර පරිභරණය කරන්නන් වරින් වර වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට සහභාගී වී ඇත.		3
14	ආහාර පරිභරණය කරන්නන්හට උණසන්නිපාතය (ටයිෆොයිඩ්) සඳහා එන්නත ලබා දී ඇත.		3
15	ඉවුම් පිහුම් සඳහා ජලය හා පානීය ජලය ප්‍රමාණවත්ව ඇත.		3
16	ජල ප්‍රභවය (පානීය ජලය / පිසීමට ගන්නා ජලය) ආරක්ෂිතය.		3
17	නිර්දේශිත පරිදි හිස ලෙස කසළ බැහැර කිරීමේ ක්‍රම තිබේ.		3
18	ආරක්ෂිත පළිබෝධ පාලන ක්‍රම භාවිතා කර ඇත.		3
19	පෝෂණ රැකවරණ සේවා සැපයීම සඳහා නිර්දේශිත පරිදි ප්‍රමාණවත් කාර්ය මණ්ඩලයක් සිටියි.		6
20	ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා පහසුකම් ආයතනය තුළ ඇත.		4
21	නේවාසිකයන් ඔවුන්ගේ හැකියාව පරිදි ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වේ.		4
22	නේවාසිකයන්ගේ විනෝදාස්වාදය සඳහා පහසුකම් තිබේ.		4
23	පැමිණිලි / යෝජනා සඳහා පෙට්ටියක් තිබීම, පිටස්තරයින්ගේ පැමිණිලි සලකා බැලීම සිදු කරයි.		5
24	පෝෂණ රැකවරණ සේවා සැපයීමේදී භාරකරුවන් / පරිත්‍යාග ශීලීන්ගේ යෝජනා ආයතනය අගය කරයි.		5
25	කාර්ය මණ්ඩලයේ සාමාජිකයින් වැඩිහිටියන්ගේ පෝෂණය/ පෝෂණ රැකවරණ සේවා පිළිබඳ පුහුණු වැඩසටහන් / නිපුණතා සංවර්ධන වැඩසටහන් වලට සහභාගී වී ඇත.		6
26	එක් එක් පුද්ගලයාගේ සෞඛ්‍යය, ආහාරමය පරිසරය සහ කාර්ය මණ්ඩලය පිළිබඳ තොරතුරු කළමනාකරණ යාන්ත්‍රණයක් තිබේ.		7
27	කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් අතර හිඟිච්ච කාල සීමාවන්හි දී කාර්ය සාධනය ඇගයීම සිදු කරනු ලැබේ.		6

ලකුණු ක්‍රමය

යෝජිත ලකුණු කිරීම	ස්ථානයේ ඇති නිර්ණායක ගණන	අර්ධ වශයෙන් ස්ථානයේ ඇති නිර්ණායක ගණන	ස්ථානයේ නැති නිර්ණායක ගණන
ප්‍රමිතිය සපුරාලීම හොඳ රැකවරණය සේවාවක්			
සම්මතයෙන් අර්ධ වශයෙන් සපුරා ඇත. යම් දියුණුවක් අවශ්‍යයි			
ප්‍රමිතිය අර්ධ වශයෙන් සපුරා ඇත. ප්‍රමිතිය සපුරාලීම සඳහා සැලකිය යුතු දියුණුවක් අවශ්‍ය වේ.			
ප්‍රමිතිය සපුරා නැත.			

ඇමුණුම්

ඇමුණුම I.

එක් එක් ආහාර කාණ්ඩයෙන් දෛනිකව ගත යුතු ආහාර ප්‍රමාණයන්

ආහාර කාණ්ඩ	දිනකට නිර්දේශිත ආහාර ප්‍රමාණය
ධාන්‍ය සහ පිටි සහිත ආහාර	7 - 13
එළවළු සහ පලා වර්ග	
එළවළු	3
පලා වර්ග	1
ශාකමය ප්‍රෝටීන් (පියලි ඇට)	3 - 4
සත්ත්ව ප්‍රෝටීන්	
මාළු / මේදය ඉවත් කළ මස්	2 - 4
බිත්තර	1
පළතුරු	2 - 3
නැවුම් කිරි හා මුහුන් යොදා සකස් කළ කිරි ආහාර	1/2 - 1
තෙල් සහිත ඇට, බීජ හා තෙල්	2

ඇමුණුම II

විවිධ ආහාර කාණ්ඩවල ආහාර නිර්දේශිත ප්‍රමාණය පෙන්නුම් වගුව

ආහාර කාණ්ඩ	එක් ආහාර ප්‍රමාණයක් යනු
ධාන්‍ය සහ පිටි සහිත ආහාර	බත් කෝප්ප 1/2 (ග්‍රෑම් 65) පිසින ලද නූඩ්ල්ස් / පැස්ටා කෝප්ප 1/2 පාන් පෙති 01 (ග්‍රෑම් 30) මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ ඉඳි ආප්ප 02 (එකක් ග්‍රෑම් 10) ආප්ප 01 (ග්‍රෑම් 25) රොටි 1/2 (විශ්කම්භය සෙ.මී 9.0 හා ඝනකම සෙ.මී 0.5) පිට්ටුවකින් 1/4 ක් (විශ්කම්භය සෙ.මී 5.0 හා උස සෙ.මී 5.0) තෝසේ 01 (ග්‍රෑම් 20 - 25) තම්බපු කොස් හා දෙල් කෝප්ප 1/2 මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ අර්තාපල් ගෙඩි 01 තම්බපු බතල, මයිසොක්කා හා වෙනත් අල වර්ග කෝප්ප 1/2

<p>එළවළු සහ පලා වර්ග</p> <p>එළවළු</p> <p>අල එළවළු</p> <p>පලා වර්ග</p>	<p>මේස හැඳි 03</p> <p>බෝංචි/මුරුංගා/වැටකොළ/පතෝල/දඹල/ කරවිල/තිබ්බටු/එළබටු/වම්බටු/ පිපිඤ්ඤ/ගෝවා/මාලු මිරිස්/තක්කාලි/කෙසෙල්මුව/ගෝවා මල්/ඇඹරැල්ලා/වට්ටක්කා ආදිය....</p> <p>කැරට්/බීට්/රාබු/තෝකෝල්/කොහිල/නෙළුම් අල ආදිය....</p> <p>මේස හැඳි 03</p> <p>ගොටුකොළ/කතුරුමුරුංගා / මුකුණුවැන්න/නිවිති/කංකුං/අඟුන/ තෙබු/සාරණ/තම්පලා/මුරුංගා කොළ/ වට්ටක්කා කොළ/කැරට් කොළ/බීට් කොළ/රාබු කොළ/තෝකෝල් කොළ/ ගෝවා කොළ/ පැෂන් කොළ/මයියොක්කා කොළ/ ළපටි කොහිල දළ/එෂු කොළ ආදිය</p>
<p>පියලි ඇට වර්ග/මාළු / බිත්තර/මේදය ඉවත් කළ මස්</p> <p>පියලි ඇට වර්ග</p> <p>මාළු, මේදය ඉවත් කළ මස්</p> <p>බිත්තර</p>	<p>පිසූ පරිප්පු මේස හැඳි 03</p> <p>පිසූ කඩල පරිප්පු මේස හැඳි 03</p> <p>පිසූ මුං පරිප්පු මේස හැඳි 03</p> <p>පිසූ / තම්බපු කඩල කෝප්ප 1/2 (ග්‍රෑම් 75)</p> <p>පිසූ / තම්බපු කවුපි කෝප්ප 1/2 (ග්‍රෑම් 75)</p> <p>පිසූ / තම්බපු මුං කෝප්ප 1/2 (ග්‍රෑම් 75)</p> <p>මාළු/කුකුල් මස්/හරක් මස්/එළු මස් ග්‍රෑම් 30</p> <p>වියළි හාල් මැස්සන් (9-10 ක් පමණ) ග්‍රෑම් 15</p> <p>කරවල ග්‍රෑම් 15 (ගිනි පෙට්ටියක ප්‍රමාණයේ)</p> <p>බිත්තර 01</p>

<p>පලතුරු</p>	<p>මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ කෙසෙල් ගෙඩි 01 කුඩා බෙලි 01 අනෝදා කෝප්ප 1/2 රට ඉඳි 02 වියළි මිදි මේස හැඳි 04</p> <p>ගස්ලඳු කැබලි කෝප්ප 02 කුඩා ප්‍රමාණයේ පේර 1 - 2 අන්තාසි කැබලි 02 මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ අඹ 01 කුඩා ප්‍රමාණයේ දොඩම් 01 කුඩා ප්‍රමාණයේ දිවුල් 01 කුඩා ප්‍රමාණයේ ඇපල් 01 මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ දෙම් ගෙඩි 01 මිදි ගෙඩි 10 -15 ජම්බු ගෙඩි 10 -15 කුඩා පෙයාස් ගෙඩි 01</p> <p>වෙරළ, ලොව්, උගුරැස්ස, දං, දෙහි නෙල්ලි, කොමඩු</p> <p>අලිපේර ගෙඩි 1/2 - හිතකර මේද සහිත පලතුරු</p>
<p>නැවුම් දියර කිරි හා මුහුන් යොදා සකස් කළ කිරි ආහාර</p>	<p>නැවුම් කිරි කෝප්ප 1 මුදවපු කිරි කෝප්ප 1/2 යෝගට් කෝප්ප 1 වීස් ග්‍රෑම් 15</p>
<p>තෙල් සහිත ඇට හා බීජ</p>	<p>රටකපු මේස හැඳි 01(පිරුණු) කපු කැබලි 07 තල ග්‍රෑම් 15</p>
<p>ගා ගත් පොල්</p>	<p>මේස හැඳි 01(ග්‍රෑම් 10)</p>
<p>තෙල්</p>	<p>මේස හැඳි 01(ග්‍රෑම් 05)</p>

ඇමුණුම III

කැම වට්ටෝරු සඳහා උදාහරණ

වට්ටෝරු අංක	01	02	03	04	05	06	07
උදේ 6 ට	හැඩුම් දියර කිරි / කිරි හේ						
උදේ ආහාරය	කඩල/කවිප/ලීං අැටි ගාගත් පොල්/උම්බලකඩ සම්බෝල	කිරි බත්, මාළු කැරිය, සීනි සම්බෝල / කට්ටි සම්බෝල	පාන්, බිත්තර ඔම්ලට්, මිශ්‍ර වළවළු කරිය	ඉඳි ආප්ප, කිරි මාළු / බිත්තර කැරිය / මස් කැරිය , පොල් සම්බෝල	මුං කිරි බත්, උම්බලකඩ දැමූ ලුණු මිරිස්	බත්, කැරවල / හාල් මස්සේ බැදුම/කැරිය, වළවළුවක්	තෝසේ, වළවළු සාම්බෝරු හොඳි සමඟ සම්බෝල
උදේ 10 ට	ලැවැරියා/ හැලප/ පෑන් කේක්/ වැලි තලප, කිරි හේ / ප්ලේන් ට්	යෝගට් පළතුරක් සමඟ	කොළ කැඳ/ සථි කැඳ	සමයෝෂ අග්ගලා, කිරි හේ/ ප්ලේන් ට්	කෙසෙල්, තල කැරලි කිරි හේ/ ප්ලේන් ට්	තල ගුලි / රුලන්, බෙලි මල්, / රණවිරු වැනි ඖෂධීය පානයක්	යෝගට් පලතුරක් සමඟ
දිවා ආහාරය	බත්/ වළවළු දෙකක්වත් සමඟ කොළ මැල්ලුමක් හෝ මිශ්‍ර වළවළු සලාද						
	මාළු	කුකුල් මස්	හාල් මස්සන්/ කැරවල	බිත්තර	මාළු	සෝයා	කුකුල් මස්
අතුරුපස	ගස්ලඹු/ අඹ/ වරකා/ කොමඩු/ අහ්නාසි/ අලි පේර/ දුටුල් කිරි/ පළතුරු සලාද						
සවස 4 ට	තල කැරලි, කෙසෙල්, කිරි හේ/ ප්ලේන් ට්	කේක්/ ක්‍රිම් බ්‍රැකර්, ප්ලේන් ට්	ප්ලේන් ට්	රුලං අළුවා/ වැලිතලප/ ලැවැරියා/ පෑන්කේක් කිරි හේ/ ප්ලේන් ට්	වළවළු/ විකන් සුප්	සැන්ඩ්විච්, කිරි හේ/ ප්ලේන් ට්	සමයෝෂ අග්ගලා, කිරි හේ/ ප්ලේන් ට්
රාත්‍රී ආහාරය	බත්, වළවළුවක්, කැරවල බැදුමක් සමඟ මිශ්‍ර වළවළු සලාදයක්	පිරිටු / මාළු රොට් සෝයා කැරිය / බිත්තර / මස් කැරිය	නූඩ්ල්ස්, වළවළුවක්, මස් කැරිය	පාන්, මාලු/හාල්මැස්සන් කැරිය, පොල් සම්බෝල, මිශ්‍ර වළවළු කරිය	තෝසේ / ඉඩ්ලි සමඟ පොල් සම්බෝලය, මිශ්‍ර වළවළු කරිය	ඉඳි ආප්ප, පොල් සම්බෝල, මාළු / සෝයා / බිත්තර / මස් කැරිය	බත්, සැමන්/ බිත්තර, වළවළුවක්
අතුරුපස	කෙසෙල් / ගස්ලඹු / පැණි කොමඩු / පේර / අඹ / අහ්නාසි/යෝගට්						
හිරිමාංශ අයට	සෝයා (TVP), බෝංචි, දඹල, පරප්පු, මුං අැට, කඩල, කවිපි තම්බා හෝ කැරිය ලෙස ලබා දෙන්න. ටෝපු ආදිය මස් මාංශ වලට ආදේශනයක් ලෙස ගත හැකිය.						

ඇමුණුම IV

මුළුතැන්ගෙයෙහි තිබිය යුතු උපකරණ

මුළුතැන් ගෙයෙහි තිබිය යුතු උපකරණ	තිබිය යුතු අවම ප්‍රමාණය
1. කපන ලෑලි සහ පිහි (මස්/මාළු සහ ච්ඡවළු)	2
2 කපන ලෑලි සහ පිහි (පිසින ලද ආහාර සඳහා)	1
3. ශීතකරණ	1
4. බත් උඳුන	1
5. බොයිලේරු	1
6. බීමට ගන්නා ජලය ගබඩා කර තැබීම සඳහා හිසි ප්‍රමිතියකින් යුත් (food grade) භාජන/ ජල ෆිල්ටරය (filter)	1
7. දිරාපත් වන ඉවතලන ද්‍රව්‍ය දැමීමට පියන් සහිත බඳුන්	1
8. දිරාපත් නොවන ඉවතලන ද්‍රව්‍ය දැමීමට පියන් සහිත බඳුන්	1
9. ආහාර ලේඛනය ප්‍රදර්ශනය කිරීම සඳහා දැන්වීම් පුවරු	1
10. මිලදී ගත යුතු ද්‍රව්‍ය ප්‍රදර්ශනය කිරීම සඳහා දැන්වීම් පුවරු	1
11. වාතාශ්‍රය අනුව පිටවන විදුලි පංකාවක අවශ්‍යතාවය (Exhaust fan)	1
12. පිසීමට යොදා ගන්නා භාජන	අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
13. කෂමට ගන්නා භාජන	අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
14. අනිකුත් උපකරණ (බ්ලෙන්ඩර්, ගෘස් සිලින්ඩර ආදිය)	අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
15. දොරවල් සහිත රාක්ක (පිසීමට ගන්නා උපකරණ ගබඩා කර තැබීම සඳහා)	අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
16. දොරවල් සහිත රාක්ක (අමු ආහාර ගබඩා කිරීමට)	අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට

විමර්ශන

- https://www.cdc.gov/salt/pdfs/sodium_tips_older_adults.pdf accessed on 28/12/2017
- What's On Your Plate? The National Institute on Aging guide to healthy eating.
- Visit to see how much to eat from each food group based on your age, sex, and physical activity level.

දායකත්වය

කේන්ද්‍රස්ථානය - වෛද්‍ය ලක්ෂිණි මාගොඩරත්න, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, අධ්‍යක්ෂ (වැඩ බලන), පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

කතෘ -

වෛද්‍ය අනෝමා සී. එම්. බස්නායක, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය සමන්තා විජේවර්ධන, ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව පිලිබඳ ලේඛකාධිකාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය හමිසානන්දී, ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව පිලිබඳ ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය ජිනානි මහීපාල, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

සජීවනී මිරිනාගල්ල මහත්මිය, සංවර්ධන නිලධාරී, ලියාපදිංචි පෝෂණවේදී (සී.එම්.සී.සී.), පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

දෙමළ පරිවර්තනය - වෛද්‍ය හමිසානන්දී - ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව පිලිබඳ ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

තාක්ෂණික දායකත්වය

1. වෛද්‍ය රසාංජලී හෙට්ටිආරච්චි, හිටපු අධ්‍යක්ෂ, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
2. වෛද්‍ය රේණුකා ජයතිස්ස, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, ප්‍රධානී, පෝෂණ අංශය, වෛද්‍ය පර්යේෂණ ආයතනය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
3. වෛද්‍ය පත්මා ගුණරත්න, ස්නායු රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය, සභාපති, ශ්‍රී ලංකා වෘද්ධවේදී වෛද්‍ය සංගමය
4. වෛද්‍ය ඒ බාලසූරිය, ප්‍රජා සෞඛ්‍ය හා පවුල් වෛද්‍ය අංශ ප්‍රධානී, ප්‍රජා සෞඛ්‍ය අංශය, වෛද්‍ය පීඨය, ශ්‍රී ජෝන් කොතලාවල ආරක්ෂක විශ්වවිද්‍යාලය
5. වෛද්‍ය ප්‍රියංකර ජයවර්ධන, කායික රෝග විශේෂඥ, ජාතික රෝහල, කොළඹ
6. වෛද්‍ය ලක්ෂිණි මාගොඩරත්න, අධ්‍යක්ෂ (වැඩ බලන), පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
7. වෛද්‍ය අනෝමා බස්නායක, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
8. වෛද්‍ය වයි. කේ. චීරසේකර, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
9. වෛද්‍ය අමන්ති බන්දුසේන, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, චතු හා නාගරික සෞඛ්‍යය ඒකකය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
10. වෛද්‍ය ශිරෝමි මාදුවගේ, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, තරණ, වැඩිහිටි හා ආබාධිත අංශය සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

11. වෛද්‍ය එච්. යකන්දාවල, අධ්‍යක්ෂ, විලේජ් 60 ප්ලස් (Village 60.)
12. වෛද්‍ය හමීසානන්දී, ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාච්ච පිලිබඳ ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
13. වෛද්‍ය එම්. පී ගමගේ, ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී - පෝෂණ;
14. වෛද්‍ය ජේ. ආර්. තෙන්නකෝන්, ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී - පෝෂණ;
15. වෛද්‍ය සමන්තා විජේවර්ධන, ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාච්ච පිලිබඳ ලේඛකාධිකාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
16. වෛද්‍ය සජාති හදිකා, ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාච්ච පිලිබඳ ලේඛකාධිකාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
17. වෛද්‍ය කණිෂ්ක අතුකෝරල, ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාච්ච පිලිබඳ ලේඛකාධිකාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
18. වෛද්‍ය නිශාති ගොන්සේකා, ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාච්ච පිලිබඳ ලේඛකාධිකාරී, පෝෂණ අංශය, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
19. වෛද්‍ය දිලුෂා උඩුගම, ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාච්ච පිලිබඳ ලේඛකාධිකාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
20. වෛද්‍ය චිරංග පතිරණ, වෛද්‍ය නිලධාරී, මූලික රෝහල පානදුර
21. වෛද්‍ය චරන්දි චිරසේකර ද සිල්වා, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
22. වෛද්‍ය නිපුති අමරසේකර, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
23. වෛද්‍ය අමීලා ලියනගේ, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
24. වෛද්‍ය ජීනාති මහීපාල, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
25. වෛද්‍ය චමීර යාපා අබේවර්ධන, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
26. වෛද්‍ය සෞමයා දර්ශනී, ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාච්ච පිලිබඳ ලේඛකාධිකාරී
27. වෛද්‍ය ඕෂිති ලියනාරච්චි, උපදේශක, ප්‍රජා සෞඛ්‍ය ඒකකය, සර්වෝදය ව්‍යාපාරය
28. චී පැස්කුවල් මිය, ආහාර පිලිබඳ ජ්‍යෙෂ්ඨ නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ, ශ්‍රී ලංකා ප්‍රමිති ආයතනය
29. එම්.කේ.ආර්.යු ක්‍රිශාන්ත මයා, නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ, වැඩිහිටියන් සඳහා වූ ජාතික ලේකම් කාර්යාලය
30. ඒ. එම්. ආසිර මයා, වැඩිහිටියන් සඳහා වූ ජාතික ලේකම් කාර්යාලය
31. පී.එස්.පී ප්‍රනාන්දු මිය, ප්‍රජා සෞඛ්‍ය හෙද නිලධාරී
32. ධර්මසිලන් මයා, සහකාර අධ්‍යක්ෂ, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
33. ආර්.එම්.එල්.ආර් නිලකරන්ත මිය, පෝෂණවේදී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

- 34. ඒ.ඩී.ඩී.සී. ආතාවුද මෙනවිය - පෝෂණවේදිනී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
- 35. සජීවනී මිරිභාගල්ල මිය - සංවර්ධන නිලධාරී, ලියාපදිංචි පෝෂණවේදී (සී.වී.මී.සී.සී.), පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
- 36. සී. එස්. ඉලංගම්ගේ මිය - සැලසුම් හා වැඩසටහන් සහකාර, ලියාපදිංචි පෝෂණවේදී (සී.වී.මී.සී.සී.), පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
- 37. ටී. සුන්දරවදනී මිය - සංවර්ධන නිලධාරී, ලියාපදිංචි පෝෂණවේදී (සී.වී.මී.සී.සී.), පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
- 38. වී.මී. තාරිනී මිය - සංවර්ධන නිලධාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
- 39. නිරෝෂා සමන් කුමාර මිය - සංවර්ධන නිලධාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය