



போசாக்குப் பிரிவு
சுகாதார அமைச்சு

குறைந்த செலவில் நிறைவான போசாக்கு மாற்றுக்களைத் தேடுவோம்

குறைந்த செலவில் போசாக்கு
நிறைந்த உணவுக்களைத்
தெரிவுசெய்வோம்



unicef
for every child

உணவுத்தட்டின் அரைவாசிக்கு
மாப்பொருள் நிறைந்த உணவுகளைச்
சேர்த்துக்கொள்ளவும்.

உணவுத்தட்டின் மூன்றில் ஒரு பங்கிற்கு
மரக்கறிகள் மற்றும் கீரை வகைகளைச்
சேர்த்துக்கொள்ளவும்.

எஞ்சிய பகுதிக்கு விலங்குணவுகள்
மற்றும் தாவரப் புரதம் அடங்கிய
உணவுகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.

வைத்தியர் ஸ்கமினி மாகொடரத்ன
சமூக வைத்திய நிபுணர்
பணிப்பாளர் (பதில்)
போலூக்கு பிரிவு
ககாதார அமைச்சு

தானியங்கள் மற்றும் மாத்தன்மை அடங்கிய உணவுகள்

எமக்கு சக்தியைத் தருவது தானியங்கள் மற்றும் மாத்தன்மை அடங்கிய உணவுகளாகும்.

சோறு எமது பிரதான உணவாகும். அதனை ஓவ்வொரு நாளும் உண்பதன் மூலம் சக்தியும் போதியளவு புரதமும் கிடைக்கும்.

உங்களின் பிரதேசத்தில் இலகுவாகவும் குறைந்த விலையிலும் கிடைக்கக்கூடிய கிழங்கு வகைகள், பலா, சரப்பலா போன்ற மாத்தன்மை அதிகளை அடங்கியுள்ள உணவுகளை சேர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் ஓவ்வொரு நாளும் உட்கொள்ளும் சோறின் அளவினைக் குறைத்துக்கொள்ள முடியும்.

தானியங்கள்

- ◆ நாடு போன்ற புழுங்கிய அரிசி
- ◆ குறைந்தளவு புழுங்கிய பச்சையரிசி
- ◆ சோளம்
- ◆ ஆட்டா மா, முழுக் கோதுமை மா
- ◆ ரவை
- ◆ குருக்கன், சிறுதானியங்கள் கொள்ளு



தானிய உற்பத்திகள்

- ◆ இடியப்பம், அப்பம், பிட்டு
- ◆ பாந்சோறு
- ◆ ரொட்டி, சப்பாத்தி, பூரி, பராட்டா
- ◆ தோசை, இட்லி



மாத்தன்மையுள்ள தண்டுகள், நார்த் தன்மையுள்ள கிழங்கு வகைகள், மற்றும் பலா, ஈரப்பலா போன்ற மாத்தன்மை நிறைந்த தாவர உணவுகள்

- ◆ வத்தாளைக் கிழங்கு, மரவள்ளிக் கிழங்கு
- ◆ கருணைக் கிழங்கு, இராசவள்ளிக் கிழங்கு, முள்ளங்கி, தாமரைக் கிழங்கு, மோதகவள்ளிக் கிழங்கு
- ◆ தாமரைத்தண்டுக் கிழங்கு, சேப்பங் கிழங்கு, சக்கரவள்ளிக் கிழங்கு
- ◆ பலா, ஈரப்பலா



மரக்கறிகள் மற்றும் கீரை வகைகள்

மரக்கறிகள் மற்றும் கீரை வகைகளின் மூலம் எமக்கு தேவையான விட்டமின்களும் கனியப்புக்களும் கிடைப்பதுடன் எம்மை நோய்களிலிருந்தும் பாதுகாக்கும்.

இவ்வாறான இன்னல்கள், கஸ்டங்கள் நிறைந்த காலத்தில்,

உங்களின் பிரதேசத்தில் மிகவும் இலகுவாக பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய மரக்கறிகள் மற்றும் கீரை வகைகளைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

பிரதேசத்தில் அதிகம் காணப்படுகின்ற, ஆனால் அடிக்கடி உணவுடன் சேர்த்துக்கொள்ளாத மரக்கறிகள் மற்றும் கீரை வகைகளை உங்களின் உணவுடன் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

மரக்கறிகள் மற்றும் பழ வகைகளுள் உணவாக பெற முடியுமான அனைத்துப் பகுதிகளையும் வெவ்வேறு விதத்தில் சமைத்து உட்கொள்ளவும். (உதாரணம்: பலா - சுளைகள், விதைகள், சக்கைகள், வாழை - வாழைத்தண்டு, காய் மற்றும் தோல், பீர்க்கங்காய் - காய் மற்றும் தோல்)



உங்களின் போசாக்கினைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள் :
**உங்களது பிரதேசத்தில் பரவலாகக் கிடைக்கின்ற, விலை குறைந்த
மருக்கறிகள் மற்றும் கீரை வகைகளை உட்டுகொள்ளவும்.**

(கீழே குறிப்பிட்டுள்ள மருக்கறிகளுக்கு மேலதிகமாக உங்களின் பிரதேசத்தில் இலகுவாகப் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய மருக்கறி வகைகள் பற்றி தெரிந்துகொள்ளவும்)

முள்ளங்கி	பயற்றங்காய்	கண்டங்காய்	கரைக்காய்	பூசணி	வாழைப்பூ	பூக்கோவா
கருட்	அவ்வரை	கத்திரிக்காய்	நீர்றுப்பூசணி	வத்தாளை	சாம்பல்	கோவா
பிர்ஸுட்	போஞ்சி	வட்டுக்	பச்சை/	தக்காளி	வாழைக்காய்	பாகந்காய்
நோக்கோல்	சிறநூல் அவ்வரை	கத்திரிக்காய்	மஞ்சள் நிற வெள்ளரிக்காய்	பீர்க்கங்காய்	புலங்காய்	காளான்
தாமரைக் கிழங்கு	முருங்கை		சலாது	கறிமிளகாய்	பச்சை	லீக்ஸல்
கொயிலைக் கிழங்கு			கர்மின்	கருட்	மாங்காய்	
இன்னைலைக் கிழங்கு				வெண்டி		



கீரை வகைகள்

(கீமே குறிப்பிட்டுள்ள கீரை வகைகளுக்கு மேலதிகமாக உங்களின் பிரதோசத்தில் இலகுவாக பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய கீரை வகைகளையும் அறிந்துகொள்ளுங்கள்)

அகத்திக் கீரை	குப்பைமேனிக்கீரை	
முருங்கை இலை	பொன்னங்காணி	கொடுப்பசளி
முளைக் கீரை	முள்ளங்கி /பீட் /நோக்கோல்/ கரட் இலை	புளிக்கீரை
வல்லாரை	அச்சோதம்	முடக்கத்தான் கீரை
பசளிக் கீரை	வெந்தயக் கீரை	சக்கரவர்த்திக் கீரை
கங்குன்	கறிவேப்பிலை	புதினாக் கீரை
பூசணித் தலை	இளம் வத்தாளைத் தலை	
முக்கிர்டை	அன்னமுன்னா இலை	
மனித்தக்காளி	அம்பர்ல்லத் தலை	



பழங்கள்

பழங்கள் மூலமாகவும் விட்டமின்கள் மற்றும் கனியுப்புக்கள் கிடைப்பதுடன் அவை எம்மை நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கும்.

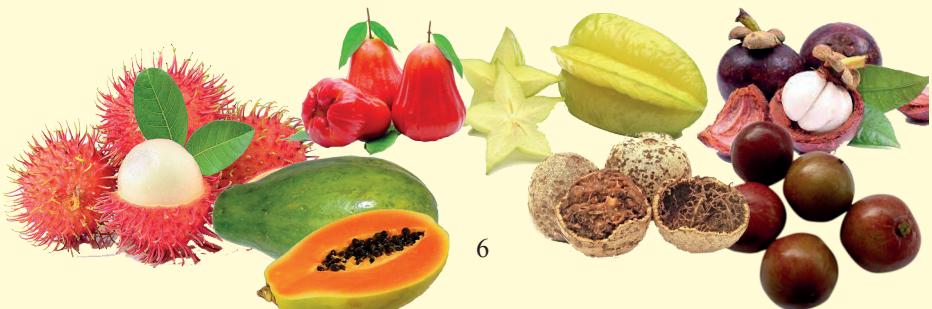
வயது வந்த ஒருவர் ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 2 பழங்களையாவது சாப்பிட வேண்டும்.

உங்களின் பிரதேசத்தில் பரவலாக கிடைக்கின்ற விலை குறைவான பல்வேறு நிறங்களில் இருக்கும் பழங்களை உட்கொள்ளவும்.

(கீழே குறிப்பிட்டுள்ள பழ வகைகளுக்கு மேலதிகமாக உங்களின் பிரதேசத்தில் மிகவும் இலகுவாக பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய பழ வகைகளை அறிந்துகொள்ளுங்கள்).

நெல்லிக்காய்	பப்பாசிப் பழம்	தூரியன்
திராட்சைப் பழம்	முந்திரிப் பழம்	இலாவுழு
லொவிப் பழம்	வெள்ளூரிப் பழம்	தர்ப்புச்சணி
வெரலிக்காய்	நாவற் பழம்	ரம்புட்டான்
வாழைப்பழம்	அன்னமுன்னா	மங்கைஸ்
மாம்பழம்	விளாம்பழம்	கொய்யா
புளியம் பழம்	கொய்யாப் பழம்	சீனி வெள்ளரி
கொடித்தோடை	பலாப்பழம்	தாமரங்காய்
முற்சீத்தாப் பழம்	ஹீங்நாரங்	கடுகுடா
ஆனைக்கொய்யா	அன்னாசி	அம்பிரலங்காய்

ஒரு வாரத்தினால் உணவு வேளைக்கு பல்வகையை சேர்த்துக்கொள்வதற்காக வானவில் நிறத்தில் குறைந்த செலவில் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை தெரிவுசெய்யவும்.



புரதச்சத்து நிறைந்த உணவு

உடலின் வளர்ச்சிக்கும், தேய்ந்துள்ள திசுக்கள் சீராகவும், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை உரியவாறு பேணவும் புரதச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் உதவும்.

தற்போது நாட்டில் நிலவுகின்ற பொருளாதாரக் கஷ்டங்களைக் கருத்திற்கொண்டு குறைந்த செலவில் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய சிறு மீன்கள், குளத்து மீன்கள், கூனி இரால் கருவாடு போன்ற புரதம் நிறைந்த உணவுகளை ஒரு வேளை உணவுடன் சிறிதளவிலாவது சேர்த்துக்கொள்வது சிறந்தது.

ஜிந்து பேர் உள்ள ஒரு குடும்பத்துக்கு ஒரு வேளைக்கு குறைந்தது 150 கிராம் மீன் அல்லது இறைச்சி இருந்தால் போதுமானது. 500 கிராம் மீன் அல்லது இறைச்சி மூன்று வேளைகளுக்கு போதுமானது. முடியுமெனின், இறைச்சியின் கொழுப்புப் பகுதிகளை நீக்கி விட்டு உட்கொள்ளவும். நெத்தலி/ இரால் போன்றவற்றின் தலைப்பகுதிகளில் கல்சியம் நிறைந்துள்ளது. அவற்றை தூளாக்கி வைத்து தேவைப்படும் போது குழம்புடன் சேர்த்துக்கொள்ள முடியும்.



ஆரோக்கியமான வயது வந்த
ஒருவருக்கு ஒரு நாளைக்கு ஒரு
முட்டையை உட்கொள்ள முடியும்.
உங்களுக்கு ஒவ்வொரு நாளும்
இலகுவாக பெற்றுக்கொள்ள
முடியுமெனின், ஒவ்வொரு நாளும்
முட்டை உண்ணவும்.



பயறு, கெள(பி), கொள்ளு போன்ற
மேல்தோலுள்ள உடைக்கப்பட்ட

விதை வகைகளை உங்களின் பிரதேசத்தில் இலகுவாகவும், குறைந்த விலையிலும் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடியதாக இருந்தால் அவற்றை உணவாக உட்கொள்ளவும். உடைக்கப்பட்ட விதைகளில் அடங்கியுள்ள இரும்பின் அகத்துறிஞ்சலை அதிகரிப்பதற்காக அவற்றை முளைக்கட்ட விட்டு உட்கொள்ளவும். இவ்வாறு உடைக்கப்பட்ட விதை வகைகளை ஒரு வேளைக்கு தனி உணவாக உட்கொள்ள முடியாவிட்டால் சோாறு அல்லது குழம்புடன் சேர்த்து உண்ணவும். (உதாரணம் : பயறுப் பாற்சோாறு, பயறுக் கஞ்சி, பசளி/ சாரணையுடன் பருப்பு, கலப்பு விதைகள்)

பயற்றங்காய், அவரை, சிறுகவரை போன்ற அவரையினங்களிலும் அதிகளவு புரதம் உள்ளது.



உங்கள் வீட்டில் அல்லது பிரதேசத்தில் குறைந்த விலையில் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடியதாக இருப்பின் தூய பசும் பால் அருந்தவும்.

அதற்கு மேலதிகமாக, நொதித்தல் மூலம் உறைய வைக்கப்பட்ட தயிர், யோகட் மற்றும் ஏனைய தூய பசும்பால் உற்பத்திகளை உட்கொள்ள முடியும்.

எண்ணெய் மற்றும் எண்ணெய் அடங்கிய கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள்

தேக்கம் வித்து, முந்திரிகைப் பருப்பு, வேர்க்கடலை, பூசணி விதை போன்ற எண்ணெய் அடங்கிய கொட்டைகள் அல்லது விதை வகைகளில் ஒரு கைப்பிடியினை ஒவ்வொரு நாளும் உட்கொள்வதன் மூலம் ஒரு நாளைக்குத் தேவையான உடலுக்கு பயனளிக்கும் கொழுப்புச் சத்தினைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.



**മേല്തോലുள്ള
ഉത്തക്കപ്പട്ട വിതൈ
വകൈകൾ**

മൈക്രൂ പറുപ്പ്
പയന്ത്രി
ഉഞ്ഞതു
കൊள്ളനുപ് പയന്ത്രി
വെൺക്കൈ/ ചിവപ്പ്
കെന(പ)പി
പച്ചക്കപ്പ പട്ടാണി
(കിറ്റിൻ പീസ്)



മീൻ വകൈകൾ

ചിറ്റ മീൻകൾ, ചാണകിൻ, കുരുഞ്ഞാ മീൻ
കുറാ മീൻ, പാരാര മീൻ, ലിംണാ മീൻ
കുരയമീൻ
ഭേദ്യതലി മീൻ
കരുവാടു, കീരിമീൻ
രണ്ണയ കടല് മീൻകൾ
തിരുക്കൈ, തിരിലി, ഓട്ടടി, മുരബ്,
കുളത്തു മീൻകൾ



**കൊമുപ്പ് നീക്കപ്പട്ട
ഇന്റൈസി വകൈകൾ**

കോழി ഇന്റൈസി
മാട്ടിന്റൈസി
പണ്ണി ഇന്റൈസി
ആട്ടിന്റൈസി



எறிந்துவிட வேண்டாம்

பீரக்கங்காயின் அல்லது சாம்பல் வாழையின் தோல்களை எண்ணெய்யில் இட்டோ அல்லது சண்டலாகவோ உட்கொள்ள முடியும்.

பூசனி போன்ற மரக்கறிகளின் தோல்களை எறிந்துவிட வேண்டாம். அவற்றில் நார்ச் சத்து, விட்டமின் மற்றும் கனியுப்புக்கள் உள்ளன.

முள்ளங்கி / பீட் / நோக்கோல் / கரட் போன்ற மரக்கறிகளின் இலைகளை எண்ணெய்யில் இட்டோ அல்லது சண்டலாகவோ சாப்பிட முடியும்.

பலாச் சுளைச் சக்ககயை நெத்தலியுடன் எண்ணெய் சேர்த்து சுவையான குழம்பு சமைக்கலாம்.

நெத்தலி/ இஙால் போன்றவற்றின் தலைப் பகுதியில் கல்சியம் நிறைந்துள்ளது. அவற்றை உலர்த்தி தூளாக்கி குழம்புகளைத் தயாரிக்கும் போது சேர்க்க முடியும்.

தேங்காய்ப் பாலினை பிழிந்து எடுத்த பின்னர் எஞ்சும் தேங்காய்த் தூளைக் காயவைத்து அனைத்து மாவாக்கி பயன்பாட்டுக்கு எடுப்பதன் மூலம் அதில் அடங்கியுள்ள புரதம் வீணாகுவதில்லை.

ஒரு தேங்காயிலிருந்து அதிகபட்ச பயனைப் பெறுவதற்காக துருவிய தேங்காய் பூவின் சிறிதளவை மிகவும் சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி குழம்புகளுடன் சேர்க்கவும். இதன் மூலம் பாரம்பரியமாக தேங்காய் பிழிந்து சமைப்பதை விட மிகவும் சுவையான குழம்பினை சமைக்க முடியும். மேலும், இதன் மூலம் உணவுடன் சேரும் நார்ச் சத்தின் அளவும் அதிகரிக்கும்.

அதிகம் கனிந்த வாழைப்பழம், ஆனைக்கொய்யா போன்ற பழங்களை எறிந்துவிட வேண்டாம். அவற்றினால் சுகாதாரத்துக்கு உகந்த இனிப்புப் பண்டங்களைச் சமைக்க முடியும்.



தேங்காயை உடைத்து தண்ணீரை
வெளியே கொட்டிவிடாது அதனை
குடிக்கவும். அது போசாக்கு நிறைந்தது.



அவித்த உடைத்த கொட்டைகளை
ஒரு குழம்பாக சமைத்தல், அல்லது
சலாதுக்கு சேர்த்தல்.

சிறிதளவு எஞ்சிய, சமைக்காத
மரக்கறிகளை சேர்த்து ஒரு
குழம்பினைத் தயாரிக்கவும்.

மேலதிகமாக காணப்படுகின்ற உணவு
வகைகளை பொருத்தமானதொரு



எஞ்சிய உணவுகளை
பாதுகாப்பாகக்
களஞ்சியப்படுத்தி அடுத்த
உணவு வேளைக்கு எடுக்கவும்.
அவ்வாறு வைலையெனின்,
அதனைப் பயன்படுத்தி
வேப்ரோநூ உணவினைத்
தயாரிக்கவும். உதாரணம்:-
உலர்த்திய சோறினால்
தயாரிக்கப்படுகின்ற பொடி
அரிசி உருண்டை, எஞ்சிய



பாதுகாத்தல் முறை மூலம் பதப்படுத்தவும்.
உதாரணம்: பழப்பாகு, அச்சாறு போன்றன
தயாரித்தல்.

ஆரோக்கியமான வயது வந்தோருக்கான சத்தான உணவுகள்

ஒரு வேளைக்கு

- 1-2 கப் சமைத்த சோற்றுடன் 2 சமைத்த மரக்கறிகள் மற்றும் 1 கீரை வகையை பரிமாறவும்.
- இரண்டு - தீப்பெட்டி அளவுள்ள இறைச்சி அல்லது மீன் அல்லது ஒரு முட்டை போதுமானது, அதனுடன் எளிதில் கிடைக்கக்கூடிய பருப்பு வகைகள் (எ.கா. பருப்பு, கொண்டைக்கடலை, பயறு, கெளப்பி முதலியன) குறைந்தபட்சம் மூன்று தேக்கரண்டிகள்.
- மரக்கறிகள் மற்றும் கீரைவகைகள் ஒவ்வொன்றிலும் இருந்து குறைந்தது மூன்று தேக்கரண்டி பெறுவது நல்லது.
 - மூன்று முக்கிய உணவுகளில் இரண்டில் ஒரு பழத்தை சிற்றுண்டியாகச் சேர்ப்பது அவசியம்.
 - வேர்க்கடலை, பூசணி விதைகள், என் மற்றும் பாதாம் போன்ற விதைகளை ஒரு நாளைக்கு ஒரு கைப்பிடி அளவு உட்கொள்வதன் மூலம் தேவையான ஆரோக்கியமான கோழுப்புகளை வழங்க முடியும்.



இலங்கையர்களுக்கான மாதிரி உணவுத்தட்டு

உணவுத்தட்டின் அரைவாசிக்கு - சோறு மற்றும்
மாத்தன்மையான உணவு

வற்றாளை, மரவள்ளிக் கிழங்கு, பலா, ஈரப்பலா,
ஏனையவை

- மீதி உணவு தட்டின் இரண்டில் மூன்று பகுதிக்கு -
இரண்டு மரக்கறிகள் மற்றும் ஒரு கீரை வகை
 - ஏனைய ஓன்றின் மூன்று பகுதிக்கு - புரத மூலங்கள்
அடங்கிய உணவு.
 - அவற்றில் ஓன்றில் மூன்று பங்கின் இரண்டில் மூன்று
பகுதிக்கு தாவர புரதங்கள் (உதாரணம் பருப்பு, கடலை,
கெளப்பி, பயறு)
- மீதமுள்ள 1/3 பகுதிக்கு: விலங்கு புரதம் (மீன், முட்டை,
இறைச்சி, கருவாடு, நெத்தலி)