රැකියා ස්ථාන වල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආපන ශාලාවක් පවත්වා ගෙන යාම සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස්

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ
පෝෂණ අංශයේ ප්‍රකාශනයකි

රැකියා ස්ථාන වල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආපන ශාලාවක් පවත්වා ගෙන යාම සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස්

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශයේ ප්‍රකාශනයකි
2013

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ සහය ඇතිව ප්‍රකාශයට පත්කරන ලදී.

World Health Organization

පටුන ---- 02
පෙරවදන ---- 03
ප්‍රස්තාවනාව ---- 04
පසුබිම ---- 05

1.0 සෞඛ්‍යමත් ආහාර රටාවක් ---- 06
1.1 ආහාර කාණ්ඩ ---- 06
1.2 විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර ---- 06
1.3 නැවුම් පළතුරු ---- 06
1.4 නැවුම් එළවළු ---- 07
1.5 ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාර ---- 07
1.6 කිරි හා කිරි ආහාර ---- 07
1.7 සෞඛ්‍යයට හිතකර වූ තෙල් හා ඇට වර්ග ---- 08
1.8 ආහාර පිසීමේදී තෙල් භාවිතය ---- 08
1.9 ආහාර පිසීමේදී ලුණු භාවිතය ---- 09
1.10 සීනි භාවිතය ---- 09
1.11 පිරිසිදු පානීය ජලය ---- 09

2.0 ආහාර වට්ටෝරු තෝරා ගැනීම ---- 10
2.1 උදෑසන ආහාරය ---- 10
2.2 දහවල් ආහාරය ---- 10
2.3 රාත්‍රී ආහාරය ---- 11
2.4 අතුරුපස ---- 11
2.5 සෞඛ්‍ය සම්පන්න සුළු ආහාර ---- 11

3.0 පාරිභෝගිකයන් දැනුවත් කිරීම ---- 12
3.1 ආපන ශාලාව තුළ ප්‍රදර්ශනය කළ හැකි දැන්වීම් පත්‍ර ---- 12
3.2 වර්ණ දර්ශකය ---- 13
3.3 කොළ පරාසයට අයත් ආහාර - දිනපතා ගන්න ---- 13
3.4 කහ පරාසයට අයත් වන ආහාර - ඉඳහිට ගන්න ---- 15
3.5 රතු පරාසයට අයත් ආහාර - කලාතුරකින් ගන්න ---- 16

4.0 ආහාර හා පාන වර්ග තෝරා ගැනීම ---- 17
5.0 ආහාර සුරක්ෂිතතාවය ---- 22
6.0 ඇමිණුම ---- 29

පෙරවදන

නීරෝගිමත් ජීවිතයක් සඳහා පෝෂණය ඉතා වැදගත් බව ප්‍රකට කරුණකි. ආහාර ගැනීමේ රටාව සෞඛ්‍යමත් වීම එනම් ලුණු තෙල් හා සීනි නිසි ලෙස පාලනය හා නිරතුරුවම ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම මගින් බෝ නොවන රෝග බොහොමයක් වළක්වා ගත හැකිය.

පෝෂණ අංශය විසින් ප්‍රකාශයට පත් කරන ලද **"ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා ආහාර පිළිබඳ උපදෙස්"** නැමති කෘතිය මගින් නීරෝගිමත් ජීවිතයක් සඳහා අවශ්‍ය සියළු ආහාර උපදෙස් සපයයි. ඉහත කෘතිය මගින් සඳහන් කරන ලද උපදෙස් **"රැකියා ස්ථාන වල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආපන ශාලාවක් පවත්වා ගෙන යාම සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස්"** නැමති කෘතිය එළි දැක්වීම මගින් ආපන ශාලා තුල ක්‍රියාවට නැංවීම සඳහා පියවර ගැනීම පිළිබදව මම සතුටු වෙමි.

මෙමගින් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර තෝරා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය පරිසරයක් ආපනශාලා තුළ නිර්මාණය වන අතර සෞඛ්‍යයට අහිතකර වූ ආහාර තෝරා ගැනීමට ඇති ඉඩ කඩ මින් ඇහිරේ. තවද මේ සමඟ ලබා දෙන දැන්වීම් පත්‍ර ආපන ශාලාවේ ප්‍රදර්ශනය කිරීම මඟින්, සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර තෝරා ගැනීම සඳහා මග පෙන්වන අතර දිනකට එක් පුද්ගලයෙකුට අවශ්‍ය දෛනික ශක්ති ප්‍රමාණය අනුව ආහාර තෝරා ගැනීම හා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම පිළිබඳ අවබෝධයක් සේවකයින්ට ලැබෙන අතර මෙමගින් නිරෝගිමත් ජීවන රටාවක් ඔවුන් තුළ ඇති වන බව මාගේ විශ්වාසයයි.

"රැකියා ස්ථාන වල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආපන ශාලාවක් පවත්වා ගෙන යාම සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස්" යන මෙම කෘතියේ සඳහන් උපදෙස් ආපනශාලාව තුළ ක්‍රියාවට නැංවීම තුළින් ජීවන රටාව හා බැඳුනු බෝ නොවන රෝග බොහොමයක් සෑදීමට ඇති ඉඩකඩ වැළකෙනවා පමණක් නොව මෙයින් ඉහළ ඵලදායිතාවයක් ඇති වැඩකරන ජනතාවක් බිහි වන බව නොඅනුමානය.

ගරු මෛත්‍රීපාල සිරිසේන මැතිතුමා
සෞඛ්‍ය ඇමති
ශ්‍රී ලංකා සමාජවාදී ජනරජය,
සුවසිරිපාය,
පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත,
කොළඹ 10.

ප්‍රස්තාවනාව

ශ්‍රී ලංකාව එක් අන්තයකින් දූෂ් පෝෂණය නිසාද අනෙක් අන්තය අධිපෝෂණය හා වැරදි ආහාර පුරුදු හා ජීවන රටාව නිසා හට ගත් බෝ නොවන රෝග නිසාද, පීඩා විඳින අතර, පෝෂණ සංක්‍රාන්තියකට මුහුණ දෙමින් සිටී. ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රජනන අවධියේ පසු වන වයස අවු 15-49 අතර කාන්තාවන් පිළිබඳ සිදු කරන ලද නවතම සමීක්ෂණයට අනුව කාන්තාවන්ගෙන් 31.2% ක් අධි පෝෂණය හා තරබාරුවෙන් පීඩා විඳින අතර, එම වයස් කාණ්ඩයටම අයත් කාන්තාවන්ගෙන් 16.2% ක් දූෂ් පෝෂණයෙන් පෙළේ. ශ්‍රී ලංකාවේ මරණ අනුපාතය ගත් කළ ප්‍රමුඛ ස්ථානයක් හෘදයාබාධ වලට හිමි වන අතර දියවැඩියාව අධි රුධිර පීඩනය, රුධිර වාහිනි අවහිරතා රෝග හා පිළිකා ඉහළ යමින් පවතී. මෙය රටේ ආර්ථිකය කෙරෙහි අහිතකර බලපෑම් ඇති කරයි.

ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර රටාව සම්ප්‍රදායිකව සැදුනු බත් හා ව්‍යංජන වලින් සපිරි කෑම පිඟානේ සිට ක්ෂණික ආහාර දක්වා වෙනස් වෙමින් පවතී. වැඩ කරන ජනතාවගෙන් වැඩි දෙනෙක් සේවයේ නිරත වන කාලය තුළ ගත කරන ක්‍රියාශීලී නොවන දිවි පෙවත නිසා බෝ නොවන රෝග වලට ගොදුරු වීමේ අවදානම වැඩි කරයි. තවද රැකියා ස්ථාන වල ආපන ශාලා මගින් ප්‍රධාන ආහාර වේල් වන උදෑසන ආහාර වේල හා දහවල් ආහාර වේල මිලදී ගත හැකි අතර කෙටි ආහාර වේල් එකක් හෝ දෙකක් මෙයට ඇතුලත් වේ. මෙවැනි ස්ථාන වල විකිණීමට ඇත්තේ බොහොමයක් සෞඛ්‍යයට හිතකර නොවන ලුණු, සීනි හා තෙල් අධික ආහාර වන අතර මේවා නිතර ආහාරයට එක් කර ගැනීම නිසා සෞඛ්‍යයට අහිතකර වු ප්‍රතිඵල ලබා දෙන අතර බෝ නොවන රෝග ඇති වීමේ අවදානම වැඩි කරයි.

රැකියා ස්ථාන වල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආපන ශාලාවක් පවත්වා ගෙන යාම මගින් සේවයේ නිරත වන කාලයේදී සේවකයින් වැරදි ආහාර පුරුදු වලට යොමු වීම වළකින අතර, ඔවුන් තුළ ඇතිවන ආකල්පමය වෙනස මඟින් තම නිවසේ පමණක් නොව සමාජය තුළද නිවැරදි ආහාර පුරුදු ඇති වීමට හේතු වේ.

රැකියා ස්ථාන වල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආපන ශාලාවක් පවත්වා ගෙන යාම සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස් නැමති මෙම කෘතිය එළි දැක්වීමේ මුලික අරමුණ වනුයේ විවිධ ආයතන වල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආපන ශාලාවක් ආරම්භ කිරීම හෝ වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දෙමින් සෞඛ්‍ය සම්පන්න වැඩ කරන ජනතාවක් බිහි කිරීමයි.

වෛද්‍ය නිහාල් ජයතිලක
ලේකම්
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශය
ශ්‍රී ලංකා සමාජවාදි ජනරජය
සුවසිරිපාය
බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත
කොළඹ.

පසුබිම

එකම නිවසක ජීවත් වන නිවැසියන් වුවත් ඉන් සමහරෙක් දූෂ් පෝෂණයෙන්ද, තවත් අයෙක් අධි පෝෂණයෙන් ද, පෙළෙන අතර කල් පවතින රෝග මේ අතර ප්‍රධාන වේ. තවද, වැඩ කරන ජනතාවගෙන් සැළකිය යුතු පිරිසක් ඔවුන්ගේ රාජකාරියේ ස්වභාවය අනුව ක්‍රියාශීලී නොවන ජීවන රටාවකට යොමු වී ඇත.

රැකියා ස්ථාන වල පවත්වාගෙන යනු ලබන ආපන ශාලා මගින් ආහාර වේල් තුනෙන් දෙකක්ම සපයන අතර ප්‍රධානවම උදෑසන ආහාරය හා දහවල් ආහාරය සැපයේ. මේවා අතර සුළු ආහාර එකක් හෝ දෙකක් වේ. ආපන ශාලාවන් හි විකුණන බොහොමයක් ආහාර සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවන බැවින් සේවකයින්ට සෞඛ්‍යමය බලපෑම් ඇති විය හැකිය.

උදෑසන ආහාරය හා දහවල් ආහාරය යන දෙකම සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ලෙස පිළියෙල කරන ලද ආපන ශාලාවකින් ගැනීමෙන් දිනක පෝෂණ අවශ්‍යතාවයෙන් සැළකිය යුතු ප්‍රමාණයක්' සපුරා ගත හැකිය. සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආපන ශාලාවක් යනු රසවත් ගුණවත් මෙන්ම පහසු මිලකට ආහාර සපයන ස්ථානයක් වන අතර මෙවැනි ආහාර භාවිතයට සේවකයින් පුරුදු වීම තුළින් නිවෙස් තුළද සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර භාවිතයට නැඹුරු වේ.

පිරිසිදු ආරක්ෂාකාරී ආහාර සැපයිම සියළුම ආපන ශාලා සතු වගකීමක් වේ. ආරක්ෂාකාරී ආහාර යනු ආහාර වල සියළු පෝෂක රැදෙන පරිදි ආහාර පිළියෙල කිරීම හා පිළිගැන්වීම වේ. මෙමගින් ආහාර බැක්ටීරියා වැනි ක්ෂුද්‍ර ජීවින් මගින් නරක් වීම හා තවදුරටත් ඒවා වර්ධනය වීම වළකී. ආහාර නිසිලෙස පිළියෙල කිරීම මගින් ආහාර විෂ වීම ද වළකී. එමනිසා පිරිසිදු ආරක්ෂාකාරී ආහාර ආපන ශාලා වලින් ලබා දිය යුතු අතර එමගින් සේවකයින්ගේ සෞඛ්‍ය තත්වය ඉහළ නැන්වේ.

සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආපනශාලාවක් පවත්වාගෙන යාමේ අරමුණු

1. සේවකයින් සදහා පෝෂණීය මෙන්ම පිරිසිදු ආහාර ලබා දීම.
2. නිවැරදි ආහාර පුරුදු හා ජීවන රටාවක් සේවකයින් තුල ඇති කිරීම.
3. බෝ නොවන රෝග (දියවැඩියාව, හෘද රෝග, අංශභාගය හා පිළිකා) ඇති වීම වැළැක්වීම හා පාලනය.
4. සේවකයින්ගේ ඵලදායිතාවය වැඩි කිරීම හා සේවයට පැමිණීම වැඩි කිරීම.
5. සේවකයින් මෙන්ම ඔවුන්ගේ පවුල් තුල හා සමාජයේ නිවැරදි ආහාර පුරුදු ඇති කිරීම.

1.0 සෞඛ්‍යමත් ආහාර රටාවක්

1.1 ආහාර කාණ්ඩ

පෝෂණයෙන් සපිරි සම්පූර්ණ ආහාර වේලක පහත සදහන් ආහාර කාණ්ඩ හයටම අයත් ආහාර දිනපතා අඩංගු විය යුතුයි.

නීරෝගිමත් ජීවිතයකට අවශ්‍ය ශක්තිය හා පෝෂක ආහාර කාණ්ඩ හයක් මගින් සපයන අතර එක් එක් ආහාරයේ ශරීරයට අවශ්‍ය වු විවිධ පෝෂක අන්තර්ගත වේ. එමනිසා සෑම ආහාර වේලකම පහත සදහන් ආහාර කාණ්ඩ හය දිනපතා අඩංගු විය යුතුයි.

පළමුවන ආහාර කාණ්ඩය

ධාන්‍ය හා අල බතල - බත්, සහල් පිටි ඇසුරින් සාදන ආහාර වර්ග, පාන් හා තිරිඟු පිටි ඇසුරින් සාදන ආහාර වර්ග හා අල බතල

දෙවන ආහාර කාණ්ඩය

පළතුරු - කෙසෙල්, දොඩම්, අඹ, කොමඩු, පේර, රඹුටන් ඇතුළු අනෙකුත් පළතුරු

තුන්වන ආහාර කාණ්ඩය

එළවළු සහ පලා වර්ග

හතරවන ආහාර කාණ්ඩය

ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාර - මාළු, බිත්තර, මස්, සෝයා, සෝයා නිෂ්පාදන, කරවල, හාල් මැස්සන්, මාෂ භෝග, පියලි හා ඇට වර්ග

පස්වන ආහාර කාණ්ඩය

කිරි හා කිරි ආහාර, නැවුම් කිරි, යෝගට් හා මුදවපු කිරි

හයවන ආහාර කාණ්ඩය

තෙල් සහිත ඇට වර්ග හා පළතුරු

උදා : රට කජු, කජු, තල අඩංගු ආහාර

ඉහත සදහන් ආහාර කාණ්ඩ හයටම අයත් ආහාර දිනපතා ආපන ශාලාවෙන් මිලදී ගැනීමට හැකියාව තිබිය යුතුයි.

1.2 විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර

ආහාර වේලක් විවිධ වු ආහාර වලින් සමන්විත විය යුතුයි.

ආහාර සතු පෝෂක ආහාරයෙන් ආහාරයට වෙනස් වේ. විවිධ වු ආහාර භාවිතය මගින් විවිධ පෝෂක වැඩි ප්‍රමාණයක් ශරීරයට ලැබේ. එමනිසා ආහාර වේලක් විවිධ වු ආහාර වලින් සමන්විත විය යුතුයි.

- ආහාර කාණ්ඩ හයමට අයත් විවිධ ආහාර ආපන ශාලාවෙන් මිලදී ගැනීමට හැකියාව තිබිය යුතුයි.
- මිලදී ගැනීමට තිබෙන ආහාර ද්‍රව්‍ය නිතර වෙනස් විය යුතුයි.

1.3 නැවුම් පළතුරු

නැවුම් පළතුරු ආපන ශාලාවෙන් මිලදී ගත හැකි විය යුතුයි.

පළතුරු වල විටමින්, ඛනිජ ලවණ, ප්‍රතිඔක්සිකාරක සහ තන්තුද බහුලව ඇත. ශරීර වර්ධනය සහ පවත්වා ගැනීම සදහා විටමින් සහ ඛනිජ ලවන ඉතා වැදගත් වේ. එහෙත් පළතුරු පරිභෝජනය වැඩකරන ජනතාව අතර සාපේක්ෂව අඩු අතර සේවකයින් අතර පෝෂණීය අඩුපාඩු කම් ඇති විය හැකිය. මෙවැනි තත්වයක් ඇතිවීම වැළක්වීම සඳහා නැවුම් පිරිසිදු පළතුරු ආපන ශාලාවෙන් ලබා ගැනීමට හැකි විය යුතුයි.

- එක් එක් වකවානු වලදී ලබා ගත හැකි දේශිය පළතුරු වඩා සුදුසු වේ.
- එය කෙලින් ම ආහාරයට එකතු කරගත හැකි ලෙස පිළියෙල කර තිබිය යුතුයි.
- සීනි එකතු නොකරන ලද හෝ අවම වශයෙන් සීනි එකතු කරන ලද නැවුම් පළතුරු යුෂ ලබා ගැනීමට හැකියාව තිබිය යුතුයි.
- මේවා පිළියෙල කිරිමේදී පිළියෙල කරන්නන් ආහාර වල සුපිරිසිදුභාවය පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතුයි.

1.4 නැවුම් එළවළු

එළවළු හා පලා මැල්ලුම් (සලාද ලෙස හෝ ව්‍යාංජන ලෙස) මිලදී ගැනිමට හැකියාව තිබිය යුතුයි.

සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් සදහා අත්‍යවශ්‍ය වන පෝෂක වන විටමින්, ඛනිජ ලවණ, ප්‍රතිඔක්සිකාරක සහ තන්තු විශාල ප්‍රමාණයක් එළවළු වල අඩංගු වේ.

- එළවළු පිළියෙල කිරීමේදී, ඒවා කැපීමට පෙර හොඳින් සේදිය යුතුය.
- කැපු එළවළු සේදීම නොකළ යුතුය.
- එළවළු පිසීමේදී එහි ඇති පෝෂක විනාශ වන අතර කෙටි කාලයක් තුළ පිස ගැනීම මගින් එහි අඩංගු පෝෂක විනාශ විම අවම කර ගත හැකිය.
- පළතුරු සලාද හා පලා මැල්ලුම් පිළියෙල කිරීමේදි දෙහි යුෂ එකතු කිරීම සුදුසු වේ.

- දිනකට එක් පුද්ගලයෙක් ලබා ගත යුතු එළවළු හා පළතුරු වල එකතුව අවම වශයෙන් පහක්වත් විය යුතු අතර. එළවළු වර්ග දෙකක් හෝ තුනක් සමඟ (පලා වර්ගයක්ද ඇතුලත්ව) පළතුරු වර්ග එකක් හෝ දෙකක් ආපන ශාලාව තුලින් මිලදි ගැනීමට හැකියාව තිබිය යුතුයි.

1.5 ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර

අවම වශයෙන් ප්‍රෝටීන් බහුල එක් ආහාරයක්වත් ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතුයි.

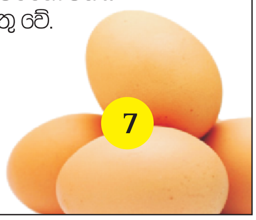
පියලි හා ඇට වර්ග, මාෂ භෝග, සෝයා, මාළු, කරවල, හාල් මැස්සන්, බිත්තර, කුකුල් මස් ඇතුලු මස් වර්ග වල අඩංගු ප්‍රෝටීන ශරීර වර්ධනයට සහ පවත්වා ගැනීමට උදව් වේ.

- නිරෝගි දිවියක් උදෙසා ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාර දිනපතා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- මස් පිස ගැනීමට පෙර සම හා ඇසට පෙනෙන මේද කොටස් ඉවත් කළ යුතුයි.
- ශීත කළ මස් හා මාළු පිසීමට පෙර හොඳින් ශිතහරණය කළ යුතු අතර රෝස පැහැය නැති වන සේ පිස ගත යුතුයි.

1.6 කිරි හා කිරි ආහාර

නැවුම් කිරි හෝ කිරි ආහාර දිනපතා ආපන ශාලාවෙන් ලබා ගත හැකි විය යුතුයි.

කිරි හා කිරි ආහාර, ශක්තිය මෙන්ම ප්‍රෝටීන, විටමින් හා ඛනිජලවණ අඩංගු සම්පුර්ණ ආහාරයකි. කිරිවල සැළකිය යුතු ප්‍රමාණයක් සංතෘප්ත මේදය අඩංගු බැවින් මධ්‍යස්ථ වශයෙන් පරිභෝජනය සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයකට හේතු වේ.



- ආපනශාලාව තුළ නැවුම් කිරි ලබා ගැනීමට හැකියාව තිබිය යුතුයි. එසේ නොමැති අවස්ථාවලදි පැස්ටරීකරණය කරන ලද හෝ ජීවානුහරණය කරන ලද කිරි ලබා ගත හැකි විය යුතුයි.
- යෝගට් හා මුදවපු කිරි ආපන ශාලාවෙන් මිලදී ගැනීමට හැකි විය යුතුයි.
- යෝගට්, මුදවපු කිරි හා පැස්ටරීකරණය කරන ලද කිරි ශිතකරණයක ($4^{0}C$ අඩු) ගබඩා කළ යුතුයි.
- මේද රහිත හෝ අඩු මේද කිරි හා කිරි අහාර වැඩිහිටියන්ගේ සෞඛ්‍යයට හිතකර බැවින් ඒවා මිලදී ගැනීමේ පහසුකම් තිබිය යුතුයි.

1.7 සෞඛ්‍යයට හිතකර වු තෙල් හා ඇට වර්ග

සෞඛ්‍යයට හිතකර වු තෙල් අඩංගු ඇට වර්ග හා පළතුරු ආපන ශාලාවෙන් මිලදී ගැනීමට හැකි විය යුතුයි.

තෙල් සහිත ඇට වර්ග හා අලිපේර වැනි පළතුරු ගැනීම මගින් රුධිර ගත කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය පාලනය කරන අතර හෘද රෝග වැළදීමට ඇති අවදානම අඩු කරයි.

- රටකජු, තල, කජු හා ඒවා අඩංගු නිෂ්පාදන වල සෞඛ්‍යයට හිතකර වු තෙල් අඩංගු ආහාර වර්ග වේ.
- අලිපේර සෞඛ්‍යයට හිතකර වු තෙල් අඩංගු පළතුරක් බැවින් එය බහුල වකවානු වලදී ආපන ශාලාවෙන් මිලදී ගත හැකි විය යුතුයි.

1.8 ආහාර පිසීමේදි තෙල් භාවිතය

ආහාර පිළියෙල කිරීමේදි අවම තෙල් ප්‍රමාණයක් භාවිතා කළ යුතුයි.

තෙල් වැඩිපුර භාවිතය විශේෂයෙන් සංතෘප්ත මේදය භාවිතය නිසා හෘද රෝග, අංශභාගය, දියවැඩියාව හා පිළිකා වැනි බෝ නොවන රෝග වැළදීමේ අවදානම ඉහළ යයි.

- ගැඹුරු තෙලේ බදින ලද ආහාර සීමා කළ යුතුයි.
- ආහාර ගැඹුරු තෙලේ නැවත නැවත බැදීම නිසා ට්‍රාන්ස් මේදය ඇති වේ. විශේෂයෙන්ම අසංතෘප්ත තෙල් වර්ග මේ සඳහා සුදුසු නොවේ. එමනිසා පොල්තෙල් (සංතෘප්ත මේදය) ගැඹුරු තෙලේ බැදීම සඳහා වඩාත් යෝග්‍ය වේ. එහෙත් සියළුම තෙල් වර්ග ගැඹුරු තෙලේ නැවත නැවත බැදීම සඳහා සුදුසු නොවේ.
- ආහාර තෙම්පරාදු කිරීම සහ රෝස්ට් කිරීම සදහා තෙල් ස්වල්ප ප්‍රමාණයක් භාවිතා කිරීම සුදුසු වේ. පහත සඳහන් අසංතෘප්ත තෙල් වර්ග තෙම්පරාදු කිරීම, රෝස්ට් කිරීම හා සළාද සෑදීම සදහා සුදුසු වේ.

  උදා : තල තෙල්, ඔලිව් තෙල්, කැනෝලා, සූරිය කාන්ත, බඩ ඉරිඟු හා සෝයා තෙල්

1.9 ආහාර පිසීමේදී ලුණු භාවිතය

ආහාර පිසීමේදී ලුණු අඩුවෙන් භාවිතා කිරීම සුදුසුය.

ආහාරයට සෝඩියම් එකතු කරනු ලබන ප්‍රධාන මූලාශ්‍රය වශයෙන් ලුණු සැලකිය හැකිය. ශරීරයේ සමබරතාවය පවත්වාගෙන යාම සඳහා ලුණු අත්‍යවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථයකි. එහෙත් වැඩිපුර ලුණු භාවිතය නිසා බෝ නොවන රෝග වැළදීමේ අවදානම ඉහළ යයි. එක් පුද්ගලයෙකු සඳහා දිනකට පරිභෝජනය කළ හැකි උපරිම ලුණු ප්‍රමාණය මිලි ග්‍රෑම් 05ට (තේ හැන්දකට) වඩා අඩු විය යුතුය.

- ආහාර පිසීමේදී එකතු කළ යුතු ලුණු ප්‍රමාණය මෙම සීමාව නොඉක්මවිය යුතුය.
- ලුණු අධික ආහාර වර්ග ප්‍රධාන ආහාර වේල් හා සුළු ආහාර වල අඩංගු වීම සීමා විය යුතුයි.

ලුණු සහිත ආහාර සඳහා උදාහරණ :

පපඩම්, අච්චාරු, සෝස්, සෙසෙජස්, සකසන ලද මස්, බදින ලද අල, ලුනු සහිත බිස්කට් වර්ග හා කෙටි ආහාර වර්ග.

1.10 සීනි භාවිතය

ආහාර හා පාන වර්ග පිළියෙල කිරීමේදී සීනි භාවිතය සීමා කළ යුතුයි.

තේ ඇතුළු බීම වර්ග පිළියෙල කිරීමේදී සීනි එකතු නොකළ යුතු අතර ඒවා සඳහා සීනි එකතු කිරීම පාරිභෝගිකයන්ගේ කැමැත්ත අනුව අවම ප්‍රමාණයක් එකතු කිරීම සුදුසුය.

1.11 පිරිසිදු පානිය ජලය

ආපන ශාලාව තුළ පිරිසිදු පානීය ජලය ලබා ගැනීම සඳහා පහසුකම් තිබිය යුතුයි.

ශරීරය තුල සිදුවන විවිධ පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවලි සඳහා ජලය අත්‍යාවශ්‍ය වේ, යම් පුද්ගලයෙකු දිනකට ගන්නා දියර ප්‍රමාණය දවස පුරා සමව බෙදී යා යුතුය.

- ඕනෑම අවස්ථාවක උතුරුවා නිවාගත් ජලය ලබා ගැනීමට හැකියාව ආපන ශාලාව තුළ තිබිය යුතුයි.
- සියලුම දෙනා දිනකට ජලය වීදුරු 6 8 ක් පානය කිරීම සඳහා උනන්දු විය යුතුය.

2.0 ආහාර වේල තෝරා ගැනීම

2.1 උදෑසන ආහාරය

උදෑසන ආහාරය ධාන්‍ය, පියලි හා ඇට වර්ග හෝ අල බතල වලින් සමන්විත විය යුතුයි.

උදෑසන ආහාරය සදහා නිදසුන් පහත දැක්වේ.

- තම්බපු සහල් හෝ අඩුවෙන් පාහින ලද සහල් (දුඹුරු සහල්)
- සහල් පිටි වලින් සකස් කරන ලද ආහාර

  උදා : ඉදි ආප්ප, ආප්ප, පිට්ටු, රොටි, තෝසේ හා ඉට්ලි වැනි දේ
- සහල් පිටි සමඟ කුරක්කන් හෝ උළුඳු මිශ්‍ර කර සාදන ලද ආහාර

  උදා : ඉදිආප්ප, පිට්ටු, රොටි, තොසේ, ඉට්ලි හා චපාති
- කිරි බත්, මුං ඇට කිරි බත්
- පාන් හා පාන් පිටි වලින් සාදන ලද ආහාර

  උදා : ඉදි ආප්ප, පිට්ටු හා රොටි
- හාල් පිටි වලින් සාදන ආහාර සදහා තිරිඟු පිටි වලින් සාදන ආහාර වලට වඩා ප්‍රමුඛතාවය හිමි විය යුතුයි. එහෙත් පිටි ආහාර කෑමට ගත් විට රුධිර ගත සිනි මට්ටම එකවර ඉහළ යන නිසා බත් ආහාරයට ගැනීම වඩාත් සුදුසු වේ.
- පියලි හා ඇට වර්ග

  උදා : කව්පි, මුං ඇට හා කඩල
- තම්බන ලද මයියොක්කා බතල හා වෙනත් අල වර්ග
- සියළුම ආහාර කාණ්ඩ ඇතුලත් වන පරිදි පළතුරු එළවළු හා ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර, කිරි හා කිරි ආහාර ද ආපන ශාලාවෙන් මිලදී ගැනීමට හැකියාව තිබීය යුතුයි.

2.2 දහවල් ආහාරය

දිවා ආහාරය සඳහා ප්‍රධාන ආහාරය බත් විය යුතුයි.

- දහවල සදහා ප්‍රධාන ආහාරය බත් (තම්බන ලද හෝ අඩුවෙන් පාහින ලද) විය යුතුය. නූඩ්ල්ස් හා පැස්ටා වැනි ආහාරද මේ සදහා භාවිතා කළ හැකි වෙනත් පිටි සහිත ආහාර වේ.
- අවම වශයෙන් එළවළු වර්ග දෙකක් පලා මැල්ලුමක් හා ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාරයක් (මාළු, මස්, බිත්තර, කරවල, හාල් මැස්සන්, සෝයා හෝ පරිප්පු) ආපන ශාලාවෙන් දිවා ආහාරය ලෙස මිලදී ගැනීමට හැකි විය යුතුයි.
- බත් පිඟානෙන් හරි අඩක් බත් විය යුතු අතර ඉතිරි අඩ එළවළු, පලා, මාළු හෝ මස් හෝ ඇට වර්ගයකින් සමන්විත විය යුතුයි.
- දිවා ආහාරයෙන් පසු පළතුරක් හෝ පළතුරු සලාදය ආපන ශාලාවෙන් මිළදී ගැනීමට හැකි විය යුතුයි.

2.3 රාත්‍රි ආහාරය

බත් හෝ වෙනත් පිටි සහිත ආහාර රාත්‍රි ආහාරය සඳහා ලබා දිය යුතුයි.

- පිටි ආහාර කෑමට ගත් විට රුධිර ගත සිනි මට්ටම එකවර ඉහළ යන බැවින් බත් ආහාරයට ගැනීම වඩාත් සුදුසු වේ.
- රාත්‍රි ආහාරය සඳහා බත් හෝ වෙනත් පිටි සහිත ආහාර, එළවළු, පලා හා ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාරයක් සමඟ ලබා දිය යුතු අතර ආහාරයෙන් පසු පළතුරක් ආපන ශාලාවෙන් ලබා ගත හැකි විය යුතුයි.

2.4 අතුරුපස

විවිධ සෞඛ්‍ය සම්පන්'න අතුරුපස ආපන ශාලාවෙන් මිලදී ගැනීමට හැකි විය යුතුයි.

- විවිධ සෞඛ්‍ය සම්පන්න අතුරුපස ආපන ශාලාවෙන් තෝරා ගැනීමට හැකි විය යුතුයි.
- සෞඛ්‍ය සම්පන්න අතුරුපස ලෙස මුදවපු කිරි, යෝගට්, නැවුම් පළතුරු, පළතුරු සලාද, වියලි පළතුරු හා අඩු සීනි සහිත තල නිෂ්පාදන ගත හැකිය.
- සීනි, ලුණු හා තෙල් අධික අතුරුපස වෙළදාමට උනන්දු නොවිය යුතු අතර පාරිභෝගිකයා දැනුවත් වන පරිදි සෞඛ්‍ය සම්පන්න අතුරුපස තෝරා ගැනීම සදහා වර්ණ දර්ශකය උපයෝගි කරගත යුතුය. (ඇමිණුම 04)

2.5 සෞඛ්‍ය සම්පන්න සුළු ආහාර

සෞඛ්‍යමත් සුළු ආහාර ආපන ශාලාවෙන් ලබා ගත හැකි විය යුතුයි.

- පළතුරු - කෙසෙල්, දොඩම්, පේර හා පළතුරු සලාද
- ස්වභාවික පළතුරු යුෂ - දෙහි දොඩම්, දිවුල්, අලි පේර හා මිශ්‍ර පළතුරු යුෂ (සීනි එකතු නොකරන ලද)
- අඩු සීනි තල නිෂ්පාදන
- කිරි පැකට් හෝ බෝතල් (අඩු සීනි සහිත)
- කිරි නිෂ්පාදන - නැවුම් කිරි, කිරි පැකට් හා බෝතල්, යෝගට් හා මුදවපු කිරි
- සෝයා කිරි
- තෙල් සහිත ඇට වර්ග - කජු, රට කජු හා ඒවායින් සාදන ලද ආහාර
- තම්බපු මුං, කඩල, කව්පි
- බඩ ඉරිඟු
- කොළ කැඳ
- සීනි, ලුනු හා තෙල් අධික අතුරුපස භාවිතයට උනන්දු නොවිය යුතු අතර සෞඛ්‍ය සම්පන්න සුළු ආහාර තෝරා ගැනීම සදහා වර්ණ දර්ශකය උපයෝගි කරගත යුතුය. (ඇමිණුම 04)

3.0 පාරිභෝගිකයන් දැනුවත් කිරීම

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර හා නිවැරදි ජීවන රටාව පිළිබඳ උපදෙස් අඩංගු දැන්වීම් පත්‍රිකා හෝ බැනර ආපන ශාලාව තුළ ප්‍රදර්ශනය කල යුතුයි.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර හා නිවැරදි ජීවන රටාව පිළිබඳ උපදෙස් අඩංගු දැන්වීම් පත්‍රිකා හෝ බැනර ආපන ශාලාව තුළ ප්‍රදර්ශනය කිරීම මගින් සෞඛ්‍යයට හිතකර ආහාරපාන භාවිතය වැඩි වන අතර, ආපන ශාලාව තුළ සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාරපාන භාවිතය අධෛර්යමත් කළ හැකිය.

3.1 ආපන ශාලාව තුළ ප්‍රදර්ශනය කළ හැකි දැන්වීම් පත්‍රිකා

කැලරි අගය (ඇමිණුම 01)

ආපන ශාලාවේ විකිණීමට තිබෙන සියළුම ආහාර වල කැලරි අගය දක්වා ඇති දැන්වීම් පත්‍රිකාව මගින් එක් පුද්ගලයකුට දිනකට ගත යුතු ආහාර ප්‍රමාණය (අවශ්‍ය කැලරි ප්‍රමාණය) පිළිබඳ දළ අදහසක් ලබා ගැනීමට හැකිය.

ආහාර කාණ්ඩ හය (ඇමිණුම 02)

ආහාර කාණ්ඩ හය පිළිබඳ දැන්වීම් පත්‍රිකාව මගින් ආහාර නිවැරදිව තෝරා ගැනීමට අවශ්‍ය දැනුම ලැබේ.

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ පිරමිඩය (ඇමිණුම 03)

ආහාර මගින් ශරීරයට ලැබෙන ශක්තිය හා ශාරීරික ක්‍රියා වලින් වැය වන ශක්තිය අතර සමබරතාවය රකිමින් නියමිත ශරීර බරක් පවත්වා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය ව්‍යායාම හා ශාරීරික ක්‍රියා මෙමගින් ඉදිරිපත් කර ඇත.

වර්ණ දර්ශකය (ඇමිණුම 04)

වර්ණ දර්ශකය මගින් විවිධ ආහාර හා ඒවායින් සෞඛ්‍යයට ඇති කරන බලපෑම් අනුව වර්ග කර ඇති අතර සෞඛ්‍යමත් ආහාර වර්ග එමගින් තෝරා ගැනීමට හැකිය.

උදා: අධික තෙල්, ලුණු හා සීනි අඩංගු ආහාර

3.2 වර්ණ දර්ශකය

වර්ණ දර්ශකය මගින් විවිධ ආහාර හා එමගින් ශරීරයට ඇති කරන යහපත් අයහපත් බලපෑම් පිළිබඳ පාරිභෝගිකයා ක්ෂණිකව දැනුවත් කරයි. මෙමගින් ආහාරයට එක් කර ගත යුතු හා සීමා කළ යුතු ආහාර පිළිබඳ උපදෙස් ලබා දෙයි. ආහාර කොළ, කහ හා රතු යන වර්ණ යටතේ වර්ග කර ඇති අතර ආහාරයේ සංයුතිය. පෝෂක වල ප්‍රමාණය හා පිළියෙල කරන ක්‍රමය අනුව කුමන පරාසයකට අයත් දැයි තීරණය කළ හැකිය. ආපන ශාලාවේ විකිණීමට තිබෙන ආහාර කොළ, කහ හා රතු ලෙස වර්ග කර ලේබල් කළ හැකි අතර එක් එක් වර්ණයට අයත් ආහාර පහත දක්වා ඇත.

3.3 කොළ පරාසයට අයත් ආහාර - දිනපතා ගන්න

ආහාර කාණ්ඩ හය යටතේ හඳුන්වා ඇති ආහාර කොළ පරාසය යටතේ වර්ග කර ඇත. මෙම පරාසය යටතේ ඇති ආහාර මිලදී ගැනීම ඉතා සුදුසු වේ. එයට හේතු වනුයේ මෙම ආහාර,

- දිනපතා ශරීරයට අවශ්‍ය සියළු පෝෂක ලබා දෙන ආහාර වන නිසා
- සංතෘප්ත මේදය හා එකතු කරන ලද සීනි හා ලුණු ප්‍රමාණය අඩු නිසා
- ශරීරයට එකතු වන කැලරි ප්‍රමාණය අඩු නිසා

වගුව 01 : කොළ පරාසයට අයත් වන ආහාර

ආහාර වර්ගය	උදාහරණ
ධාන්‍ය හා අල බතල	තම්බපු හා අඩුවෙන් පාහින ලද සහල් නිවුඩ්ඩ සහිත සහල් පිටි වලින් සාදන ලද ආහාර උදා: පිට්ටු, ආප්ප, ඉදි ආප්ප හා රොටී තිරිඟු පිටි ආහාර (කුරක්කන් හා ආටා පිටි සහිත) උදා: පිට්ටු, ආප්ප, ඉදි ආප්ප හා රොටී පාන් හා සියළුම බනිස් වර්ග බඩ ඉරිඟු, මයියොක්කා, බතල හා අනෙකුත් අල වර්ග
පියලි හා ඇට වර්ග	මුං, කඩල, කව්පි, සෝයා හා ටෝපු උළුඳු වලින් සාදන ආහාර උදා: තෝසේ හා ඉඩ්ලි
පළතුරු	නැවුම් පළතුරු, පළතුරු සලාද, වියලි පළතුරු හා පළතුරු යුෂ (සීනි රහිත)
එළවළු හා පලා වර්ග	සියළුම එළවළු ව්‍යාංජන, සලාද හා පලා මැල්ලුම්
කිරි ආහාර	අඩු මේද සහිත කිරි හෝ කිරි ආහාර වැඩිහිටි අයට වඩාත් යෝග්‍ය වේ. නැවුම් කිරි, අඩු සීනි සහිත කිරි පැකට් හෝ බෝතල්, යෝගට්, මුදවපු කිරි, චීස් හා සෝයා කිරි
මාළු මේදය රහිත මස් කුකුල් මස් බිත්තර අනෙකුත් ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර	සියළුම වර්ග වල මාළු මේදය ඉවත් කරන ලද හරක් මස් හා ඌරු මස් කුකුල් මස් (සම ඉවත් කරන ලද) බිත්තර කරවල හාල් මැස්සන් හා ටින් කරන ලද මාළු
බීජ හා ඇට වර්ග	රටකජු, කජු (ලුණු රහිත) හා තල (අඩු සීනි)
පාන වර්ග	වතුර, තේ, කෝපි, සුප් ,කොළ කැඳ, තැඹිලි හා ඖෂධීය පාන වර්ග

කොළ පරාසයට අයත් විවිධ ආහාර ආපන ශාලාවෙන් මිලදී ගත හැකි විය යුතු අතර එමගින් සෞඛ්‍යයට හිතකර ආහාර තෝරා ගැනීමට හැකි වනු ඇත.

3.4 කඟ පරාසයට අයත් වන ආහාර - ඉදහිට ගන්න.

මෙම පරාසයට අයත් ආහාර ප්‍රධානවම සකස් කළ ආහාර වන අතර සීනි, ලුණු හා තෙල් යම් ප්‍රමාණයක් එකතු කර පිළියෙල කර ඇත. තවද, මෙම ආහාර වල යම් පෝෂණ ගුණයක් ද ඇත. මෙම ආහාර තෝරා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතුයි,

එනම් :

- එහි මධ්‍යස්ත වශයෙන් සංතෘප්ත මේදය, සීනි හා ලුනු අන්තර්ගත නිසා
- මෙම ආහාර විශාල ප්‍රමාණයක් නිතර ආහාරයට ගැනීම මගින් කැලරි වැඩි ප්‍රමාණයක් ශරීරයට එකතු වන අතර බෝ නොවන රෝග වන දියවැඩියාව හෘද රෝග අංශභාගය හා පිළිකා වැනි රෝග වැළදීමට වැඩි අවදානමක් පවතින නිසා

කඟ පරාසයට අයත් ආහාර සඳහා ආහාර වේලෙහි ප්‍රමුඛතාවය හිමි නොවිය යුතුයි.

මෙම පරාසයට අයත් ආහාර භාවිතා කිරීම පහසු වුවත්, සංතෘප්ත මේදය, ලුණු හා සීනි සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයක් මේවායේ අඩංගු නිසා ආහාර වේලෙහි මූලික ස්ථානය මෙම ආහාර සඳහා හිමි නොවිය යුතුයි. එනම් මෙම පරාසයට අයත් ආහාර අඩුවෙන් භාවිතා කළ යුතුයි.

කඟ පරාසයට අයත් ආහාර වැඩිපුර ආහාරයට නොගත යුතුයි.

මෙම ආහාර වැඩි ප්‍රමාණයක් එකවර ආහාරයට ගැනීම හෝ දිනපතා මෙම ආහාර කෑමට ගැනීම නිසා ඉහත සඳහන් කළ බෝ නොවන රෝගාබාධ සෑදීමේ අවදානම ඉහළ යයි. එහෙත් පෝෂණ ගුණයක් පවතින තෙල්, ලුණු හා සීනි අඩුවෙන් එකතු කර පිළියෙල කරන ලද ආහාර මෙම පරාසයෙන් තෝරා ආහාරයට ගැනීම සුදුසු අතර සතියට දින එකක් හෝ දෙකක් මෙවැනි ආහාර ගැනීම සෞඛ්‍යයට හිතකර වේ.

වගුව 02 : කඟ පරාසයට අයත් වන ආහාර

ආහාර වර්ගය	උදාහරණ
තෙල් සහිත ආහාර	ප්‍රයිඩ් නූඩ්ල්ස්, ප්‍රයිඩ් රයිස්, කට්ලට්, රෝල්ස්, පැටිස්, උළුඳු වඩේ හා පරිප්පු වඩේ
තිරිඟු පිටි නිෂ්පාදන	නාන්, පරාටා හා පේස්ට්‍රි
කිරි ආහාර හා අතුරුපස	මේද සහිත කිරි, යෝගට්, මුදවපු කිරි හා චීස්, අයිස් ක්‍රීම්, පුඩින් හා වටලප්පන්
රස කල කිරි	මිල්ක් ෂේක්, චොකලට් රසැති කිරි හා මෝල්ට් කිරි
සැකසූ මස්	සොසේජස්, මීට් බෝල්ස්, චිකන් නගට්ස් හා පිෂ් පින්ගර්
තැවරුම්	බටර් හා මාගරීන්
සේවරි රසැති ආහාර	පීසා හා බර්ගර්
ස්නැක් පුඩ් බාර්	උදෑසන ධාන්‍යමය ආහාර

කේක් බිස්කට්	බටර් කේක්, පළතුරු කේක් හා ස්පොන්ජ් කේක් බිස්කට් (ක්‍රීම් රහිත) බිස්කට් (වියලි පළතුරු හා ඇට වර්ග සහිත) කුකීස් හා ක්‍රැකර්ස්
පැණි රස කෑම	හැලප, රැලං අළුවා, වැලිතලප, පෑන් කේක් හා ලැවරියා
පළතුරු යුෂ	සීනි යෙදූ පළතුරු යුෂ වර්ග

3.5 රතු පරාසයට අයත් ආහාර - කලාතුරකින් ගන්න.

තෙල්, සීනි හා ලුණු අධික මෙම ආහාර රතු පරාසයට අයත් වන අතර මේවා ආහාරයට එකතු කර ගත යුත්තේ කලාතුරකිනි. එයට හේතු වනුයේ

- මෙම ආහාර වල සැලකිය යුතු පෝෂණ ගුණයක් නොමැති වීම
- සංතෘප්ත මේදය, සීනි හා ලුණු අධික වීම.
- වැඩිපුර කැලරි ප්‍රමාණයක් ශරීරයට ලබා දෙන අතර කල් පවත්නා රෝග වලට ලක් වීමේ අවදානම වැඩි වේ.
- මෙම පරාසයට අයත් ආහාර සීමා කළ යුතු අතර මසකට එක් වරක් පමණ ගැනීම සුදුසු වේ.

වගුව 03 : රතු පරාසයට අයත් වන ආහාර

ආහාර වර්ගය	උදාහරණ
සීනි සහිත බීම වර්ග	කාබනිකෘත බීම වර්ග, කෝලා බීම, ශක්තිජනක පාන වර්ග හා කෝඩියල්
ගැඹුරු තෙලේ බදින ලද ආහාර	ගැඹුරු තෙලේ බදින ලද සියළුම ආහාර
පේස්ට්‍රි	මේද හා ලුණු අධික පේස්ට්‍රි වර්ග
පැණිරස කෑම	ටොෆි, චොකලට්, ලොලීස්, චොකලට් බාර් හා චුයින් ගම්
සේවරි රසති සුළු ආහාර	බැදපු අල පෙති, ලුණු රසති සුළු ආහාර හා වෙනත් එවැනි ආහාර
අයිස් ක්‍රීම්	අයිස් ක්‍රීම් (විශාල ප්‍රමාණයක්) අයිස් චොක්ස් හා අසිස් පලන්
අතුරුපස	ජෙලි
කේක් හා බනිස්	ක්‍රීම් සහිත බනිස්, අයිසින් කේක්, ඩෝ නට්ස්
බිස්කට්	ක්‍රීම් සහිත බිස්කට්, සේවරි බිස්කට්
තෙල් සහිත පැණිරස කෑම	කැවුම්, කොකිස්, අතිරස, මුං කැවුම්, දොදොල්, මස්කට් හා බොම්බයි රස කැවිලි
සෝස් හා ආහාර රසකරන මිශ්‍රණ	තක්කාලි, මිරිස් හා සෝයා සෝස්, චට්නි, අබ ක්‍රීම් හා සලාද මිශ්‍රණ

4.0 ආහාර හා පාන වර්ග තෝරා ගැනීම

පහත වගුව 04 මගින් ආපන ශාලාවේදී බහුලව තිබෙන ආහාර හා පාන වර්ග තෝරා ගැනීම පිළිබඳ මග පෙන්වීමක් කරයි. මෙම ආහාර පාන කොළ, කහ හා රතු ලෙස වර්ග කරයි. ඒවායේ අඩංගු ද්‍රව්‍ය, පිළියෙල කරන ක්‍රමය හා භාවිතා කර ඇති සීනි, ලුණු හා තෙල් ප්‍රමාණය මත වර්ණ දර්ශකයේ අයත් වන ස්ථානය වෙනස් වේ.

වගුව 04 : ආපන ශාලාවේදී ආහාර හා පාන වර්ග තෝරා ගැනීම

ආහාර	කොළ	කහ	රතු	හේතුව
තම්බපු හා අඩුවෙන් පාහින ලද සහල්	●			
කිරි බත්	●			
මුං ඇට කිරි බත්	●			
තම්බපු බඩ ඉරිඟු	●			
පොරි (pop corn)	●	●		ලුණු දමා රසවත් කළ පොරි කහ පරාසයට අයත්ය.
තම්බන ලද කඩල, කවුපි, මුං හා සෝයා හා පිසින ලද පරිප්පු, කඩල, කවුපි, මුං, සෝයා හා ටෝපු	●			
මයියොක්කා, බතල හා අනෙකුත් අල වර්ග	●			
ප්‍රයිඩ් නූඩ්ල්ස් ප්‍රයිඩ් රයිස් බිරියානි		●		
නිවුඩ්ඩ සහිත සහල් පිටි වලින් සාදන ලද ආහාර උදා: පිට්ටු, ඉදි ආප්ප, ආප්ප හා රොටී	●			
තිරිඟු පිටි ආහාර (කුරක්කන්, සෝයා හා මුං පිටි සහිත ආහාර) උදා: පිට්ටු, ආප්ප, ඉදි ආප්ප හා රොටී	●			
තිරිඟු පිටි ආහාර සමඟ ආටා පිටි මිශ්‍ර කළ ආහාර උදා: චපාති හා රොටී	●			

ආහාර	කොළ	කහ	රතු	හේතුව
එළවළු රොටි	●	●		
සියළුම බනිස් වර්ග (ක්‍රීම් රහිත)	●			
පරිප්පු හා උළුඳු වඩේ		●		
පීසා හා බර්ගර්		●		
පරාටා නාන් හා කොත්තු		●	●	තෙල් හෝ ලුණු වැඩිපුර භාවිතා කළ විට රතු පරාසයට අයත් වේ.
ඩෝ නට්ස් හා ඉක්ලයාර්ස්			●	
පේස්ට්‍රි (එළවළු/ මාළු/ කුකුල් මස් හා අනෙකුත් මස්)		●	●	සංතෘප්ත මේදය, ට්‍රාන්ස් මේදය හා ලුණු බහුල පේස්ට්‍රි රතු පරාසයට අයත් වේ.
කට්ලට්ස්, රෝල්ස් හා පැටිස්		●		
පාන්, එළවළු හෝ මාළු හෝ මේද රහිත මස් තැවරුම සමඟ	●			
පාන් බටර් හෝ මාගරීන් සමඟ		●		
පාන් එළවළු, පරිප්පු හෝ මාළු ව්‍යාංජනයක් සමඟ	●			
පැස්ටා හා නූඩ්ල්ස් (තෙල් නොදමන)	●			
පැස්ටා හා නූඩ්ල්ස් (තෙල් දමා පිළියෙල කරන ලද)		●		
තොසේ හා ඉඩ්ලි	●			
නැවුම් පළතුරු පළතුරු සලාද වියලි පළතුරු ස්වභාවික පළතුරු යුෂ (සීනි නොදමන)	●			
එළවළු සලාද සියළුම එළවළු ව්‍යංජන පලා මැල්ලුම් පොල් සම්බෝල	●			
සීනි සම්බල්		●		

ආහාර	කොළ	කහ	රතු	හේතුව
මේද රහිත හෝ මේද අඩු කිරි යෝගට් මුදවපු කිරි චීස් සෝයා කිරි	●			
යොදය සහිත කිරි යෝගට් මුදවපු කිරි චීස්	●	●		යොදය සහිත කිරි වල සංතෘප්ත මේදය බහුල නිසා කහ පරාසයට අයත් වේ. මේද අඩු හෝ රහිත කිරි නිෂ්පාදන කොළ පරාසයට අයත් වේ.
අයිස් ක්‍රීම්		●	●	ප්‍රමාණයෙන් වැඩි අයිස් ක්‍රීම් එකක් රතු පරාසයට අයත් වේ,
අයිස් චොක්ස් හා අයිස් පලන්			●	
මාළු මේද රහිත ඌරු මස් හා හරක් මස් බිත්තර කුකුල් මස් (පිසින ලද හෝ රෝස්ට් කරන ලද)	●			
කරවල හාල් මැස්සන් ටින් කරන ලද මාළු	●	●		ලුනු අධික කරවල හා හාල් මැස්සන් ද ටින් කරන ලද මාළු (ලුනු ද්‍රාවනයක) කහ පරාසයට අයත් වේ.
සොසේජස් මීට් බෝල්ස් බර්ගර් චිකන් නගට්ස් පිෂ් පින්ගර්		●		
ගැඹුරු තෙලේ බදින ලද කුකුල් මස්, මාළු අනෙකුත් මස් හා එළවළු			●	
ලුණු නොදමන ලද රට කජු, කජු හා අඩු සීනි සහිත තල නිෂ්පාදන	●	●		ලුණු දමන ලද රට කජු, කජු නිෂ්පාදන හා සීනි යොදන ලද තල නිෂ්පාදන කහ පරාසයට අයත් වේ.

ආහාර	කොළ	කහ	රතු	හේතුව
තේ හා කෝපි	●			තේ හා කෝපි ප්‍රතිඔක්සිකාරක සහිත පාන වර්ග වේ.
කිරි තේ හා කිරි කෝපි	●	●		මේද සහිත කිරි එකතු කර සාදන ලද තේ හා කෝපි කහ පරාසයට අයත් වේ.
වතුර සුප් කොළ කැඳ තැඹිලි ඖෂධීය පාන වර්ග උදා: කොත්තමල්ලි, බෙලි මල්	●			
පුඩින් හා වටලප්පන්		●		
ජෙලි			●	
මිල්ක් ෂේක් චොකලට් රසැති කිරි මෝල්ට් කිරි		●		
සෝස් චට්නි ජෑම් අච්චාරු අබ ක්‍රීම් සලාද මිශ්‍රණ			●	
බටර් කේක් කේක් (පළතුරු, රට කජු හා කජු සහිත) ස්පොන්ජ් කේක්		●	●	ප්‍රමාණයෙන් වැඩි කේක් කැබැල්ලක් රතු පරාසයට අයත් වේ.
අයිසින් කේක් ගැටෝස්			●	
බිස්කට්, කුකිස් හා උදෑසන ධාන්‍යමය ආහාර		●		
ක්‍රීම් බිස්කට් සේවරි බිස්කට්, වේපර්ස්			●	
පපඩම්		●		

ආහාර	කොළ	කහ	රතු	හේතුව
කාබනිකෘත බීම වර්ග කෝලා බීම ශක්තිජනක පාන වර්ග කෝඩියල්			●	
ටොපි, චොකලට්, ලොලීස්, චොකලට් බාර් හා චුයින්ගම්			●	
බටර්, මාගරීන් හා අසංතෘප්ත තෙල් උදා: බඩ ඉරිඟු, සූරිය කාන්ත හා සෝයා තෙල් මයොනේස්		●		
මේද තැවරුම් (ට්‍රාන්ස් මේදය අධික)			●	
කැවුම්, කොකිස්, අතිරස හා මුං කැවුම්			●	
පෑන් කේක් ලැවරියා වැලිතලප අළුවා රැලං		●		

5.0 ආහාර සුරක්ෂිතතාවය

සේවකයින් විසින් ඉහළ මට්ටමේ ස්වස්ථතාවක් පවත්වාගෙන යන අතරම ආහාර ආරක්ෂාකාරී ලෙස පිළියෙල කිරීම හා පරිහරණය කිරීම ආපන ශාලා පවත්වාගෙන යන්නන්ගේ වගකීමකි. මෙමගින් ආහාර විෂ වීමට ඇති ඉඩ කඩ ඇහිරෙන අතර පාරිභෝගිකයන් සඳහා පිරිසිදු කමින් ඉහළ ආහාර ලබා දීමට හැකි වනු ඇත.

5.1 ආපන ශාලාව හා මුළුතැන් ගෙය අවට පරිසරය

ආපන ශාලාව හා මුළුතැන් ගෙය පිහිටි ස්ථානය හා පරිසරය ඒ සඳහා සුදුසු බවට අදාල නිලධාරීන් විසින් තහවුරු කළ යුතු අතර මුළුතැන් ගෙය නිතර පිරිසිදු කළ හැකි විය යුතුයි.

- අමු ද්‍රව්‍ය ගබඩා කරන ස්ථානය, ආහාර පිළියෙල කරන ස්ථානය, පිසූ ආහාර ගබඩා කරන ස්ථානය හා ආහාර පිළිගන්වන ස්ථානය සෑම දිනකම අවසානයේ පිරිසිදු කළ යුතුයි.
- ආපන ශාලාව හා මුළුතැන් ගෙය දුගඳින් හා දුමෙන් තොරව පවත්වා ගත යුතුයි.
- එය මැස්සන්, කැරපොත්තන්, කුහුඹුවන්, බල්ලන්, බළලුන්, මීයන් වැනි සතුන්ගෙන් තොර විය යුතුයි.
- ආපන ශාලාව අවට පරිසරය සිත් ගන්නා සුළු විය යුතු අතර තණ කොළ හා වල් පැළෑටි වලින් තොර විය යුතුයි.
- මනා ලෙස ජලාපවාහනය වන කානු පද්ධතියක් තිබිය යුතුයි.

5.2 ගොඩනැගිලි නඩත්තුව

ආපන ශාලාව හා මුළුතැන් ගෙය සඳහා වූ ගොඩනැගිලි හොඳින් නඩත්තු කළ යුතුය.

- ආපන ශාලාව සඳහා වූ ගොඩනැගිල්ල ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී විසින් ඒ සඳහා සුදුසු බවට පිළිගත යුතු අතර පරිසරය අපවිත්‍ර වන කිසිදු සාධකයක් ඒ අවට නොතිබිය යුතුයි.
- පහසුවෙන් පිරිසිදු කිරීමට හැකි වන පරිදි ගොඩනැගිල්ලේ බිම සිමෙන්ති දමා තිබීම හෝ ටයිල් කර තිබීම සුදුසු අතර බිත්තිය බිම සිට අඩි 06 ක් පමණ ඉහළට ටයිල් කර හෝ එනැමල් තීන්ත ආලේප කර තිබිය යුතුයි.
- මුළුතැන් ගෙය සඳහා වූ ගොඩනැගිල්ල ගං වතුරට ලක් වීමේ අවදානමක, අපද්‍රව්‍ය පහසුවෙන් එකතු විය හැකි පරිසරයක හෝ කෘමි සතුන් බහුල පරිසරයක වේ නම් එය වැළැක්වීම සඳහා සුදුසු ආරක්ෂිත ක්‍රියාමාර්ග ගෙන තිබිය යුතුයි.

5.3 පිරිසිදු ජල සැපයුම

ආපන ශාලාව තුළ ප්‍රමාණවත් ජල සැපයුමක් තිබිය යුතුයි.

- ජලය නිසි ලෙස ගබඩා කිරීම සඳහා පහසුකම් තිබිය යුතුයි.
- පිරිසිදු කිරීමට පහසු වන ආකාරයට සියළුම භාජන පියන් හෝ ආවරණ සහිත විය යුතුයි.
- බැක්ටීරියා හා රසායනික තත්වය නිර්ණය කිරීම සඳහා මාස 03 කට වරක් වතුර සාම්පල් පරීක්ෂණාගාරය වෙත යැවිය යුතුය.

- සෝදා ඉවතලන ජලය වළකට හෝ පුතීත වළකට ආවරණය කරන ලද කාණුවක් මඟින් ගලා යාමට පහසුකම් තිබිය යුතුයි.

5.4 අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය

අපද්‍රව්‍ය එකතු කිරීම, ගබඩා කිරීම හා ඉවත් කිරීම ක්‍රමානුකූලව කළ යුතුයි.

- ආපන ශාලාව හා මුළුතැන් ගෙය තුළ ඝන අපද්‍රව්‍ය එකතු කිරීම සඳහා පියන සහිත භාජන භාවිතා කළ යුතුයි.

- දියරමය අපද්‍රව්‍ය ආවරණය කරන ලද කානුවක් ඔස්සේ පූතිත වළකට හෝ ඊට සමාන වළකට යැමට සැලසිය යුතුයි.

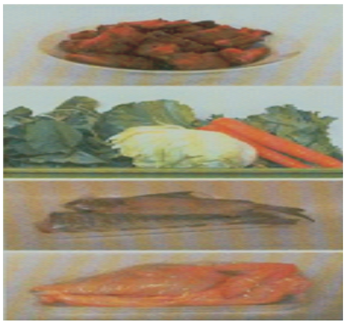
5.5 ආහාර ද්‍රව්‍ය ගබඩා කිරීම (අමු හා පිසින ලද ආහාර)

ආහාර ද්‍රව්‍ය පිළිවෙලකට ගබඩා කළ යුතුයි.

- ආහාර ද්‍රව්‍ය ගබඩා කිරීමේදී පළමුව ගබඩා කළ ආහාර පළමුව පරිහරණයට ගත හැකි පරිදි ගබඩා කළ යුතු අතර එමගින් කෘමි සතුන් මීයන් හා අනෙකුත් පලිබෝධකයින් මගින් සිදුවන හානිය වැළකේ.
- ගබඩා කාමරයේ බිත්ති වල අඩි 06 ක් උස දක්වා ටයිල් කිරීම හෝ සේදීමට පහසුවන සේ එනමල් තීන්ත ආලේප කළ යුතුයි.

- මීයන් වැනි සතුන්ට මුළු වලින් රිංගා යාම වැළකීම සඳහා ගබඩා කාමරයේ දොරවල් යටින් ඇලුමිනියම් පටියක් ගැසිය යුතුයි.
- සතුන්ට ලඟා විය නොහැකි පරිදි ජනෙල් වලට දැල් දමා තිබිය යුතුයි.

❖ ඉක්මනින් නරක් වන ආහාර ගබඩා කිරීම



- ඉක්මනින් නරක් වන ආහාර වන එළවළු, පළතුරු හා පලා වර්ග වාතාශ්‍රය හොඳින් ලැබෙන සේ ගබඩා කල යුතු අතර මේ සඳහා ශිතකරණයක් වුවද භාවිතා කළ හැකිය.
- මස්, මාළු ගබඩා කිරීම සඳහා අධිශිතකරණයක් භාවිතා කළ හැකිය.

❖ ඉක්මනින් නරක් නොවන ආහාර ගබඩා කිරීම

- වියළි ආහාර වන ටින් කරන ලද ආහාර, සීනී, පරිප්පු, හාල් හා තිරිඟු

පිටි ගබඩා කිරීම සඳහා පයිබර් පැලට් භාවිතා කළ යුතු අතර වෙන වෙනම ගබඩා කළ යුතුයි

❖ ආහාර සඳහා යොදන කුළු බඩු ගබඩා කිරීම

- කුළු බඩු දැමීම සඳහා ප්‍රමාණයෙන් වෙනස් භාජන භාවිතා කළ යුතු අතර වැඩිපුර භාවිතා කරන කුළු බඩු සඳහා ප්‍රමාණයෙන් විශාල බඳුන් ද ස්වල්ප වශයෙන් භාවිතා කරන කුළු බඩු සඳහා කුඩා බඳුන් භාවිතය මගින් නරක් වීම වලැක්විය හැකිය.
- තුන පහ දමන ලද භාජන එකම ආකාරයකින් ලේබල් කළ යුතුයි.

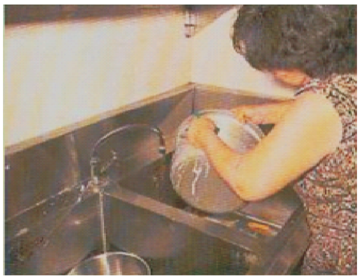
❖ පිසින ලද ආහාර ගබඩා කිරීම

- සියළුම පිසින ලද ආහාර අඩංගු භාජන පියනකින් ආවරණය කළ යුතු අතර අමු ආහාර වලින් වෙන් කර තැබිය යුතුය.
- පිසින ලද ආහාර බිම් මට්ටමේ සිට අඩි 03 ක් ඉහළින් ගබඩා කළ යුතු අතර ඒ සඳහා භාජන රැඳවුම් භාවිතා කළ යුතුය.

5.6 සෝදන ස්ථානය

නිතර සේදීමේ කාර්ය කළ හැකි වන ලෙස සෝදන ස්ථානය සියළු පහසුකම් වලින් සමන්විත විය යුතුයි.

- සෝදන ස්ථානය නිතර පිරිසිදු කළ හැකි වන පරිදි හා වතුර පහසුවෙන් ගලා යන ආකාරයට සකස් කර තිබිය යුතුයි.
- සේදීමට ගන්නා සේදුම් ටැංකි ටයිල් කර තිබීම හා ආහාර ද්‍රව්‍ය අවම වශයෙන් තුන් වරක්වත් සේදීමට පහසු වන පරිදි සේදුම් ටැංකි පිළියෙල කළ යුතුයි.



5.7 ආහාර පිළියෙල කරන ස්ථානය

ආරක්ෂාකාරී ලෙස ආහාර පිළියෙල කිරීම සඳහා ආහාර පිළියෙල කරන ස්ථානය සියළුම උපකරණ හා භාජන වලින් සමන්විත විය යුතුයි.

- ආහාර ද්‍රව්‍ය කැපීම සඳහා මළ නොකන වානේ වලින් සාදන ලද මතු පිටක් සහිත මේසයක් භාවිතය සුදුසුය.
- ආහාර කැපීමට ගන්නා ලෑලි හෝ කැපීමට ගන්නා උපකරණ (උදා පාන්, එළවළු, මස් හා මාළු) වෙන්කර හඳුනා ගැනීම සඳහා විවිධ වර්ණ වලින් වර්ණ ගැන්විය යුතුයි (උදා: මස් පොඩි කරන උපකරන රතු පැහැයෙන්).
- පිරිසිදු පොල් ගාන යන්ත්‍රයක් (අතින් හෝ විදුලියෙන් ක්‍රියා කරන) භාවිතා කළ යුතුයි.

- ආහාර පිසිමට ගන්නා උපකරණ පියන් සහිත හා මළ නොබැදෙන තැලීමකට ලක් නොවූ උපකරණ විය යුතුයි.
- ආහාර පිසිමට ගන්නා උපකරණ හා හැඳි මල නොකන වානේ වලින් සාදා තිබිය යුතුයි.
- ඉවත ලන දේ දැමීමට හොඳින් වැසීමට හැකි පියනක් සහිත බඳුන් භාවිතා කළ යුතුයි.
- අත් පිස්නා වියළි හා පිරිසිදු විය යුතුයි.
- සියළුම උපකරණ හා භාජන පහසුවෙන් පිරිසිදු කර ගත හැකි විය යුතු අතර පිරිසිදු කරන ස්ථානය හා පහසුවෙන් සම්බන්ධ කළ හැකි ලෙස ස්ථාන ගත යුතුයි.
- ආහාර නරක් වීම වැළකීම සදහා ආහාර පිසීමට ගන්නා සියළු උපකරණ හොඳින් පිරිසිදු කළ යුතුයි.

5.8 මුළුතැන් ගෙය

ආහාර පිසීමට ගන්නා ස්ථානය වාතාශ්‍රය සහිත විය යුතු අතර පිසින ලද ආහාර වෙනම ස්ථානයක ගබඩා කළ යුතුයි.

- දුම් හා වාතය ඉවතට යාම සඳහා මුළුතැන් ගෙයි දුම් කවුළුව සාදා තිබිය යුතුයි.
- විදුලි පංකා (Exhusted fans) සවි කිරීම මගින් මුළුතැන් ගෙයි ඇතුලත පවතින උණුසුම අඩු කළ හැකිය.
- පිසින ලද ආහාර නොපිසන ලද ආහාර වලින් වෙන් කර පිළිගැන්වීම සඳහා සුරක්ෂිතව තැබිය යුතුයි.

5.9 ආහාර අපවිත්‍ර වීම වැළකීම

ආහාර නිසි ලෙස පරිහරණය කිරීම මගින් ආහාර අපවිත්‍ර වීම වැළකිය යුතුයි.

- අමු මස් හා මාළු පිළියෙල කරන ස්ථානයේ අනෙකුත් ආහාර පිළියෙල කරන ස්ථානයෙන් වෙන් කර තැබිය යුතුයි.
- අධිශිතකරණය කරන ලද මස් හා මාළු පිසිමට පෙර ශිතහරණය කළ යුතුයි.
- අමු මස් හා මාළු පිසිමේදී රෝස පැහැය නැති වනතුරු පිසිය යුතුයි.
- අමු මාළු හා මස් පිළියෙල කළ පසු හොඳින් අත් සේදිය යුතුයි.
- මාළු හා මස් පිළියෙල කළ ස්ථානය විෂබීජ නාෂකයක් යොදා පිරිසිදු කළ යුතුයි.
- ආහාර බෙදීම සඳහා වෙන වෙනම හැදි භාවිතා කළ යුතු වේ.

5.10 ආහාර ප්‍රදර්ශනය කරන ස්ථානය

ආහාර වීදුරු කැබිනට්ටුවක හෝ ශීතකරණයක ගබඩා කළ යුතු අතර ආහාර නරක් වීම වැළැක්වීම සඳහා අවශ්‍ය පූර්ව උපායන් ගත යුතුය.

- ආපන ශාලාවේ ප්‍රදර්ශනය කර ඇති සියළුම ආහාර ආවරණය කර තිබිය යුතුය
- ආහාර බෙදා ගැනීම සදහා අඬු හෝ හැඳි පාරිභෝගිකයින්ට සැපයිය යුතු අතර පාරිභෝගිකයින් සඳහා ආහාර විකිණීමේදී කඩදාසියක හෝ බෑගයක ඔතා දීම සුදුසු වේ. ආහාර අත් හා ස්පර්ෂ නොවිය යුතුයි.
- ආහාර බෙදීම හෝ පිළිගැන්වීම සඳහා මල නොකන වානේ, චීන මැටි හෝ වීදුරු භාජන සුදුසු අතර ප්ලාස්ටික් බඳුන් ඒ සදහා සුදුසු නොවේ. ප්ලාස්ටික් භාවිතා කළ හොත් ඒවා ආහාර බෙදීම හා පිළිගැන්වීම සදහා සුදුසු බඳුන් (food grade) විය යුතුයි.

- උනුසුම් ආහාර උනුසුම්වත් (සෙ.ග්‍රේ 60 වැඩි) සිසිල් ආහාර සිසිල් ලෙසත් (සෙ.ග්‍රේ 05 අඩු) තිබිය යුතුයි.
- පිසින ලද ආහාර නරක් වීම වැළකීම සඳහා ශීතකරණයේ උඩ කොටසේ තැන්පත් කළ යුතුයි.
- ශීතකරණයේ ආහාර ඇති විට කිසි විටකත් ශීතකරණය ක්‍රියා විරහිත නොකළ යුතුයි.

- ආහාර පිළියෙල කළ පසු හැකි තාක් ඉක්මනින් පිළිගැන්විය යුතුයි.
- කල් ඉකුත් වූ සියළුම ආහාර ආපන ශාලාවෙන් ඉවත් කළ යුතුයි.

5.11 ආහාර පිළිගන්වන ස්ථානය

බීමට, අත සේදීමට, ආහාර ගැනීමට හා නිසි ලෙස කසල බැහැර කිරීම සඳහා අවශ්‍ය පහසුකම් ආපන ශාලාව සතු විය යුතුයි.

- ආහාර පිළිගන්වන ස්ථානයේ පැහැදිලි ආලෝකය හා හොඳ වාතාශ්‍රයක් තිබිය යුතුය.
- අත සෝදන බේසම අසල සබන් හෝ අත සේදීමට ගන්නා දියරමය සබන් තිබිය යුතුයි.
- අත සෝදන බේසමෙන් ඉවත් වන ජලය කාණු පද්ධතිය වෙත නිසි ලෙස බැහැර විය යුතුයි.

- පානය සඳහා පිරිසිදු ජලය සහිත වතුර පිල්ටරයක් තිබීම සුදුසු වේ.
- කඩදාසි, ඉතිරි ආහාර හා පොලිතීන් දැමීම සඳහා ලේබල් කරන ලද වර්ණ තුනකින් යුත් කසල බඳුන් තිබීම සුදුසු වේ.
- පහසුවෙන් පිරිසිදු කළ හැකි මේස ආපන ශාලාව තුළ තිබිය යුතු අතර පාරිභෝගිකයින් ඉවත්ව ගිය පසු ආහාර බඳුන් ඉවත් කර මේස පිරිසිදු කළ යුතුයි.

5.12 පුද්ගල ස්වස්ථතාව

සියළුම සේවකයින් පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතුයි.

- සියළුම සේවකයින් පිරිසිදු ඇඳුම් ඇඳ සිටිය යුතු අතර අවශ්‍ය පුද්ගලයින් සඳහා ඒප්‍රන ලබා දිය යුතුය. දිනපතාම පිරිසිදු කරගත් ඒප්‍රන ඇඳීම සුදුසු වේ.
- ආහාර අපවිත්‍ර වීම වැළැක්වීම සඳහා ආහාර පරිහරණය කරන අය හිස් වැසුම් පැළඳ සිටිය යුතුයි.
- සියළුම සේවකයින් සඳහා ආපන ශාලාවේ භාවිතය සඳහා වෙන් වෙන් වශයෙන් පාවහන් යුගලයක් භාවිතා කිරීම සුදුසුය.
- අත් හොඳින් සෝදා පිරිසිදු කරගත යුතු අතර ඒ සඳහා වතුර හා සබන් සමඟ වෙනම බේසමක් තිබිය යුතුයි.
- අත් පිස ගැනීම සඳහා වියලි තුවායක් භාවිතා කිරීම සුදුසු වේ.
- සියළුම වැඩ ආරම්භ කිරීමට ප්‍රථම, වැසිකිලි භාවිතයෙන් පසු හිස කෙස් ඇල්ලීමෙන් පසු, නොපිසු ආහාර හා පිසු ආහාර පරිහරණය කරන අතරතුර, ඉවත ලන ද්‍රව්‍ය අතපත ගෑමෙන් පසු හා මුදල් පරිහරණයෙන් පසු අත් හොඳින් පිරිසිදු කර ගත යුතුයි.
- නිය කොටට කපා පිරිසිදුව තබා ගත යුතු අතර ව්‍යාජ නිය පොතු පැළඳ සිටීම සුදුසු නොවේ.
- ආහාර පිළියෙල කරන අවස්ථාවේදී මුදු, වළලු හා ඔරලෝසු වැනි ආභරණ පැළඳ සිටීම සුදුසු නොවේ.
- ආහාර පිළියෙල කරන අවස්ථාවේදී එය රස බැලීම නොකළ යුතුය.
- බෝවන රෝග හෝ එහි රෝග ලකුණු වන උණ, වමනය, පාචනය හා උගුරේ වේදනාව වැනි ලක්ෂණ වලින් පෙලෙන විට හා සුව නොවූ තුවාලයක් ඇති විට ආහාර පිළියෙල කිරීම සඳහා සහභාගි නොවිය යුතුයි.
- සේවකයින් වසරකට දෙවතාවක් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයට භාජනය කළ යුතු අතර එම ප්‍රදේශයට අයත් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිළධාරියා විසින් මෙම සේවකයින් මෙම කාර්යය සඳහා සුදුසු බව සහතික කළ යුතුයි.
- සේවක වෛද්‍ය පරීක්ෂණ වාර්තා අධීක්ෂණ නිළධාරීන්ගේ අවධානය සඳහා හැකි සෑම විටම ලබා දීම සඳහා ගබඩා කර තබා ගත යුතුයි.

5.13 වැසිකිලි පහසුකම්

සේවකයින් හා පාරිභෝගිකයන් හට පහසුවෙන් ලබාගත හැකි පරිදි වැසිකිලි පහසුකම් ලබා දිය යුතුයි.

- වැසිකිලිය මුළුතැන් ගෙට විවෘත නොවිය යුතු අතර ආහාර පිළිගන්වන ස්ථානයට ද යාබද නොවිය යුතුයි.
- වැසිකිලිය තුළ මනා ජල සැපයුමක් තිබිය යුතු අතර සබන් සහ අත් සේදීමේ පහසුකම් තිබිය යුතුයි.

ඉහත දක්වා ඇති උපදෙස් වලට අමතරව මෙම ආයතන පවත්වාගෙන යාමේදී ආහාර සුපිරිසිදු භාවය පිළිබඳ වු 2011 නීති රීති වලට අමතරව 1980 අංක 26 දරණ ආහාර පනත යටතේ පනවා ඇති ආහාර සුරක්ෂිතභාවය පිළිබඳ රෙගුලාසි මෙයට අදාළ වේ.

ඔබගේ දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාවය අනුව ආහාර තෝරා ගන්න

මධ්‍යස්ථ ක්‍රියාශීලි පිරිමි අයෙකුගේ දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාවය	(අවුරුදු ≥ 30 - 60)	කිලෝ කැලරි 2850
ක්‍රියාශීලි නොවන පිරිමි අයෙකුගේ දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාවය	(අවුරුදු ≥ 30 - 60)	කිලෝ කැලරි 2375
මධ්‍යස්ථ ක්‍රියාශීලි ගැහැනු අයෙකුගේ දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාවය	(අවුරුදු ≥ 30 - 60)	කිලෝ කැලරි 2350
ක්‍රියාශීලී නොවන ගැහැණු අයෙකුගේ දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාවය	(අවුරුදු ≥ 30 - 60)	කිලෝ කැලරි 1950

RDA 2007/MRI

ආහාර වල ඇති කැලරි ප්‍රමාණයන් (දළ වශයෙන්)

ආහාර වර්ගය	ශක්තිය (කිලෝ කැලරි)
බත් තේ කෝප්ප 1 (130 - 140g)	≈ කිලෝ කැලරි 180
එළවළු මේස හැඳි 03 (50g)	≈ කිලෝ කැලරි 25-40
කොළ එළවළු මේස හැඳි 03 (50g)	≈ කිලෝ කැලරි 25-40
පොල් සම්බල මේස හැඳි 1	≈ කිලෝ කැලරි 58
මස් හෝ මාළු ග්‍රෑම් 30/40	≈ කිලෝ කැලරි 40-80
බිත්තරයක් 1 (තම්බන ලද 50g)	≈ කිලෝ කැලරි 75
බිත්තර ඔම්ලට් 1	≈ කිලෝ කැලරි 89
තම්බන ලද පරිප්පු මේස හැඳි 1	≈ කිලෝ කැලරි 35
තම්බන ලද මුං ඇට තේ කෝප්ප 1(150g)	≈ කිලෝ කැලරි 150-170
තම්බන ලද කඩල තේ කෝප්ප 1 (150g)	≈ කිලෝ කැලරි 150-200
පිට්ටු කෑලි 1 (50g)	≈ කිලෝ කැලරි 141
ඉඳි ආප්ප 6 (75g)	≈ කිලෝ කැලරි 120-130
පාන් පෙති 2 (50g)	≈ කිලෝ කැලරි 125
තෝසේ 1 (50g)	≈ කිලෝ කැලරි 80
පීසා 1 (100g)	≈ කිලෝ කැලරි 271
මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ රොටියක් (50g)	≈ කිලෝ කැලරි 171
ආප්ප 1 (50g)	≈ කිලෝ කැලරි 80
කිරි තේ කෝප්ප 1 (සීනි තේ හැඳි 1 සමඟ කිරි පිටි තේ හැඳි 3)	≈ කිලෝ කැලරි 90
තේ කෝප්ප 1 (සීනි තේ හැඳි 2)	≈ කිලෝ කැලරි 32
චයිනීස් රෝල් 1	≈ කිලෝ කැලරි 124
පරිප්පු වඩේ 1 (50g)	≈ කිලෝ කැලරි 75-100
බනිස් 1 (50g)	≈ කිලෝ කැලරි 155
යෝගට් 1(100 ml)	≈ කිලෝ කැලරි 60-80
මුදවපු කිරි කෝප්ප (100g)	≈ කිලෝ කැලරි 60
කෙසෙල් 1(100g)	≈ කිලෝ කැලරි 95
ඇපල් 1(100g)	≈ කිලෝ කැලරි 48
අන්නාසි පෙති 2 (100g)	≈ කිලෝ කැලරි 46
දොඩම් 1 (100g)	≈ කිලෝ කැලරි 48
ගස්ලබු (100g)	≈ කිලෝ කැලරි 32
කෝලා බීම (300 ml)	≈ කිලෝ කැලරි 88
චොක්ලට් කේක් (40g)	≈ කිලෝ කැලරි 143
රටකජු අල්ලක ප්‍රමාණයක් (28g)	≈ කිලෝ කැලරි 160

ඔබගේ දෛනික කැලරි අවශ්‍යතාවය ආහාරවේල් තුල විසිරුවා හරින්න.

ඔබගේ දිනක
කැලරි අවශ්‍යතාවය 2000 නම් :

පෝෂණ අංශය - සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශය

World Health Organization

ඇමුණුම 02

ඔබගේ ආහාර වේල සඳහා දිනපතා ආහාර කාණ්ඩ හයටම අයත් විවිධ ආහාර තෝරා ගන්න.
1. බත්, ධාන්‍ය හෝ පිටි සහිත ආහාර දිනකට තුන්වරක් කෑමට ගන්න.
2. එළවළු
සහ
3. පළතුරු
බහුලව ආහාරයට ගන්න.
4. මාළු, බිත්තර, හාල්මැස්සන්, කරවල, මස්, පියලි හා ඇට වර්ග වලින් එක් වර්ගයක් හෝ කිහිපයක් දිනපතා ආහාරයට ගන්න.
5. කිරි හෝ කිරි ආහාර දිනපතා පරිභෝජනය කරන්න.
6. හිතකර මේද අඩංගු මාළු, තල, කජු, රට කජු, කොට්ටන්, අලිගැටපේර ආදිය ආහාරයට එකතු කර ගන්න.
තෙල්, සීනි සහ ලුණු බහුල ආහාර භාවිතය සීමා කරන්න.
World Health Organization
පෝෂණ අංශය - සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශය

ඇමුණුම 03

පෝෂ්‍යදායී ආහාර, ව්‍යායාම හා ක්‍රියාශීලි ජීවිතය නිරෝගි සුව සදයි
සීමා කරන්න
දිගු වේලාවක්
රූපවාහිනී නැරඹීම
පරිගණක ක්‍රීඩාවල යෙදීම
පරිගණකය ආශ්‍රිත වැඩවල නිරත වීම
සතියකට දෙවරක් හෝ තුන්වරක්
එල්ලේ, ක්‍රිකට්, වොලිබෝල්, ටෙනිස්, බැඩ්මින්ටන් වැනි ක්‍රීඩාවක නිරත වන්න
වේගයෙන් පිහිනන්න
බර ඉසිලීම වැනි ක්‍රීඩාවක නිරත වන්න
යෝගා වැනි ව්‍යායාමයක යෙදෙන්න
සතියකට වාර තුනේ සිට පහ දක්වා
බයිසිකල් පදින්න
දුවන්න
පිහිනන්න
වේගයෙන් ඇවිදින්න
පඩි නගින්න
ස්වායු (ඒරොබික්) ව්‍යායාම වල යෙදෙන්න
නර්තනයෙහි යෙදෙන්න
දිනපතා
ක්‍රියාශීලි වන්න
විදුලි සෝපානය වෙනුවට පඩිපෙළ භාවිතා කරන්න
නිවස හා ගෙවත්ත පිරිසිදු කරන්න
ගෙදර වැඩ ක්‍රියාශීලිව ඉටු කරන්න
ගෙවතු වගාවේ යෙදෙන්න
තම නිවස, රැකියා ස්ථානය හා වෙළඳපොළ වෙත කෙටි දුරක් පයින් ඇවිදින්න
ළමයින් සහ යෞවනයින් දිනපතා පැයක් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක හෝ ව්‍යායාමයක යෙදිය යුතුයි.
වැඩිහිටියන් හා වයස් ගතවූවන් දිනකට විනාඩි 30 බැගින් සතියකට දින 05 ක් ව්‍යායාමයක හෝ කය වෙහෙසා කරන කාර්යයක නිරත විය යුතුය.
ශාරීරික ව්‍යායාමයක් එක දිගට කළ නොහැකි නම් එය විනාඩි 10 හෝ 15 කොටස් ලෙස වෙන් කර සිදු කිරීමට පුළුවන.
පෝෂණ අංශය - සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
World Health Organization

ඇමුණුම 04

ආහාර තෝරා ගැනීම සඳහා වර්ණ දර්ශකය උපයෝගී කර ගනිමු
දිනපතා ගන්න
ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය වන සියලු පෝෂක අඩංගු ස්වාභාවික ආහාර
බත්, ධාන්‍ය හෝ පිටි සහිත ආහාර
එළවළු හා පලතුරු
මාළු, බිත්තර, කරවල, මස්, පියලි හා ඇට වර්ග
කිරි හෝ කිරි ආහාර
කජු, රටකජු, තල, පොල් වැනි තෙල් සහිත ආහාර
නිරෝගී දිවියක් සහ උසට සරිලන නිසි බර පවත්වා ගැනීම සඳහා ඉහත කාණ්ඩ, ආහාරයට ප්‍රමාණවත් ලෙස එක් කර ගන්න.
ඉඳහිට ගන්න
තෙල්, ලුණු හා සීනි අධික යම් පෝෂණ ගුණයක් ඇති කැලරි වැඩි
මෙම ආහාර නිතර ගැනීමෙන්,
දියවැඩියාව
අධි රුධිර පීඩනය
හෘද රෝග
වැළඳීමේ අවදානමක් ඇත
කලාතුරකින් ගන්න
අධික තෙල්, ලුණු හා සීනි සහිත පෝෂණ ගුණය අඩු කැලරි අගය ඉහළ
මෙම ආහාර නිතර ගැනීමෙන්,
දියවැඩියාව, අංශභාගය,
හෘද රෝග හා පිළිකා වැළඳීමේ
අවදානම ඉහළ යයි.
පෝෂණ අංශය - සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
World Health Organization

සැකසුම

වෛද්‍ය චාන්දනි විතාන
පෝෂණ විශේෂඥ
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශය

සජීවනි මිරිහාගල්ල
ආහාර තාක්ෂණවේදිනි
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශය

සංස්කරණය

වෛද්‍ය යු එම් එම් සමරනායක
අධ්‍යක්ෂ - පෝෂණ
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශය

වෛද්‍ය සෙනරත් මහමිතව
නි . අධ්‍යක්ෂ - පෝෂණ
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශය

වෛද්‍ය රේණුකා ජයතිස්ස
ප්‍රධානි - පෝෂණ අංශය
වෛද්‍ය පර්යේෂණායතනය

වෛද්‍ය එච්. ඩී. බී හේරත්
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ - පාරිසරික හා වෘත්තිය සෞඛ්‍ය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශය

තාක්ෂණික දායකත්වය

ආචාර්ය ඩී.බී.ටී විජේරත්න
අතිරේක ලේකම්
කෘෂිකර්ම අමාත්‍යාංශය

මාලිනී මල්ලවආරච්චි
ආහාර තාක්ෂණවේදිනී
ආහාර උපදේශක කමිටුව

චලනි ඉලංගම්ගේ
පෝෂණවේදිනී
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

එච්. තිලකරත්න
සහකාර අධ්‍යක්ෂ
ආහාර පාලන අංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

පරීක්ෂක සහය

ඇරස් කුමාර්
සංවර්ධන සහකාර
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

ජගත් දයාරත්න
සැලසුම් හා වැඩසහහන් සහකාර
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

පෝෂණ අංශය - සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

ISBN 978-955-0505-418

මුද්‍රණය බිම්සර ග්‍රැෆික්ස් සිස්ටම්ස්