

போசாக்கு மாதத்திற்கான தகவற்றாள் - ஐப்பசி 2022

“குறைந்த செலவில் போசாக்கு: அறிவோம், பதிலீடுகளைக் கண்டறிவோம், பயிரிடுவோம், பங்கிடுவோம்”

1. பின்னணி

இலங்கையில் அதிகரித்துவரும் உணவுப் பணவீக்கமானது, அபிவிருத்தியில் மிகவும் முயன்று பெற்ற வெற்றிகளை அச்சுறுத்தும் வகையில், பசியையும், மந்தபோசாக்கினையும் உருவாக்குகின்றது. குறைந்த கலோரிகளுடன் புரதம் மற்றும் நுண்ணூட்டச்சத்துக்கள் என்பன உள்ளெடுத்தலை குறைக்கும் விதத்தில் போசாக்கை விட்டுக்கொடுக்க தூண்டுவதனால், குறிப்பாக இளஞ்சிறார்களின் அறிவுசார் வளர்ச்சியில் நீண்ட கால பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தலாம்.

பாதிக்கப்படக்கூடிய குழுக்கள் போதுமானதும், சத்தானதுமான உணவுவைப் பெற இயலாமையினால் தங்களின் உணவு முறைகளை மாற்றுகின்றனர். அவர்கள் தினசரி ஊட்டச்சத்துத் தேவைகளை அடையாமல் போசாக்கு குறைந்த உணவுகளை உண்ண முனைகின்றனர்.

முறையான போசாக்கானது, ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பதற்கும், நோய்களைத் தடுப்பதற்கும், வளர்ச்சியிலும் அபிவிருத்தியிலும் உச்ச வளர்ச்சியடையவும் அவசியம் ஆகும். நாட்டில் நீடித்து நிலைத்திருக்கும் அபிவிருத்தியினை நீண்ட காலத்திற்கு பேணுவதற்கும், தனிநபர்களின் உற்பத்தித்திறனை மேம்படுத்துவதற்கும் ஆரம்ப கால போசாக்கில் முதலிடுவது மிகச்சிறந்த உத்திகளில் ஒன்றாகும்.

தற்போதைய பொருளாதார நெருக்கடியின் காரணமாக போசாக்குக் குறைபாடுகளில் இருந்து மீண்டெழுவதற்கு அனைத்து தொடர்புடைய பங்குதாரர்களின் ஒத்துழைப்புடன் ஒரு வலுவான பல்துறை அணுகுமுறை அவசியம். எனவே, போசாக்கு மாதம் 2022 இன் போது அனைத்து இலங்கை மக்களையும் போசாக்குக் குறைபாடு மற்றும் அது தொடர்பான சிக்கல்களில் இருந்து பாதுகாப்பதற்கான பல்துறை நடவடிக்கைகளுக்கான பின்வரும் முக்கிய நடவடிக்கைகள் அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளன.

2. முக்கிய செயற்பாட்டுப் பகுதிகள்

போசாக்குப் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு ஆனது, தொடர்புடைய பல்துறை சார் பங்குதாரர்களுடன் இணைந்து ‘நாட்டின் தற்போதைய பொருளாதார வீழ்ச்சியின் போது போசாக்கினால் பாதிக்கப்படக்கூடிய தன்மையிலிருந்து மீண்டெழ நான்கு முக்கிய செயற்பாட்டுப் பகுதிகளின் கீழ் பரிந்துரைகளை கொண்டுவந்துள்ளது’.

நான்கு முக்கிய செயற்பாட்டுப் பகுதிகள் ஆவன:

1. அறிவோம்
2. பதிலீடுகளைக் கண்டறிவோம்
3. பயிரிடுவோம்
4. பங்கிடுவோம்

2.1 ‘அறிவோம்’

சமூகம் பின்வருவன பற்றி ‘அறிந்து’ கொள்ளவேண்டும்:

- தனிநபர் போசாக்கு மட்டம்
- உள்ளூரில் கிடைப்பதும் மலிவானதும் போசாக்கு மிக்கதுமான உணவுகள்
- உணவுகளைத் தயாரிக்கும் சிக்கன வழிமுறைகள்
- போசாக்குப் பாதுகாப்பிற்கான பணமுகாமைத்துவம்

தனிநபர் போசாக்கு மட்டம்

தற்போதைய போசாக்கு நெருக்கடியின்போது, பொதுமக்களின் போசாக்கு கல்வியறிவை மேம்படுத்தவது ஒரு முக்கிய அம்சமாகும். எனவே, ஒவ்வொரு தனிநபரும் தங்கள் தனிப்பட்ட போசாக்கு மட்டத்தை அறிந்து கொள்ளுவதற்கு ஊக்குவிக்கப்படுகின்றனர்.

- பொதுமக்கள் உச்ச போசாக்கைப் பராமரிக்க தங்களின் “உடல் திணிவுச் சுட்டெண்” (BMI) யை தொடர்ச்சியாக கண்காணிக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு சமூக உறுப்பினரும் முறையான உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் உள்ளடங்கலாக, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை பற்றி அறிந்திருக்கவேண்டும். மேலும் இது தேசிய உற்பத்திதிறன் மற்றும் தொற்றா நோய்களால் ஏற்படும் சுகாதாரம் சார் சமைக்கு பங்களிக்கும்.
- ஐந்து வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் போசாக்குக் குறைபாட்டால் மிகவும் பாதிக்கப்படக்கூடிய குழுவினராக இருப்பதுடன் போசாக்கான உணவைப் போதுமான அளவில் உட்கொள்ளாமை ஒல்லியாதலிற்கும், குள்ளமாவதற்கும் மற்றும் நுண்ணூட்டச்சத்துக் குறைபாடுகளுக்கும் வழிவகுக்கும். இதன் காரணமாக பெற்றோர்கள் குழந்தைகளின் வளர்ச்சியை சரியான முறையில் கண்காணித்து ஊக்குவிப்பதை உறுதிசெய்வதற்காக வெளிக்கள சுகாதார சேவைகளைப் பெற ஊக்குவிக்கப்படுகிறார்கள்.
- பெற்றோர்களும், ஆசிரியர்களும் பாடசாலைக் குழந்தைகளின் விரைவான வளர்ச்சிக்கும், விருத்திக்கும் அவர்களினது ஊட்டச்சத்துதான் காரணம் என்பதால் அவர்களின் போசாக்கு குறித்து அதிக கவனம் செலுத்தவேண்டும். குழந்தைகளுக்கு தங்கள் போசாக்கு மட்டத்தைப் பராமரிக்கவும் ஆரோக்கியமான உணவு பழக்கங்களை கடைப்பிடிக்கவும் வலுவளிக்கப்பட வேண்டும்.
- கர்ப்ப காலத்தில் போசாக்குக் குறைபாடுகள் தாய், கரு மற்றும் புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைக்கு பல சிக்கல்களையும், பாதகமான விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தும். குறைந்த பிறப்பு எடை, கருப்பையக வளர்ச்சி கட்டுப்பாடுகள், கருப்பைக்குள் இறப்பு, முன்கூட்டிய பிரசவம் மற்றும் மேலும் வளர்ச்சி மந்தநிலை ஆகியவை இதில் அடங்கும். கர்ப்பத்திற்கு முந்தைய BMI க்கு ஏற்ப எடை அதிகரிப்பு மற்றும் நுண்ணூட்டச்சத்து குறைபாடுகளைத் தடுப்பதற்கான சரியான போசாக்கு என்பவற்றினால் போசாக்கு குறைபாட்டின் தீய சுழற்சியை இல்லாது ஒழிக்கலாம்.
- முதியவர்கள் வயது தொடர்பான உடலியல், உளவியல் மாற்றங்களினாலும் சமூக பொருளாதார சிக்கல்கள் காரணமாகவும் போசாக்குக் குறைபாட்டால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் அவர்களின் போசாக்கு மட்டத்தைக் கண்காணிப்பதன் மூலம் அவர்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்த முடியும்.

உள்ளூரில் கிடைப்பதும் மலிவானதும் போசாக்கு மிக்கதுமான உணவுகள்

ஒரு நாளைக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ள குறைந்தபட்ச உணவுத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதற்காக, மக்கள் தங்கள் அன்றாட உணவுக்காக உள்ளூரில் கிடைப்பதும் மலிவானதும் போசாக்கு மிக்கதுமான உணவுகளைப் பயன்படுத்த ஊக்குவிக்கப்படுகிறார்கள். இந்த மலிவான உணவுப் பொருட்களில் பொரும்பாலானவை பொதுவாக நாம் உட்கொள்ளும் அதிக விலையுள்ள உணவுப்பொருட்களில் இருக்கும் அதே ஊட்டச்சத்து உள்ளடக்கத்தை வழங்குகின்றன.

இலங்கையர்களுக்கான உணவு அடிப்படையிலான உணவு வழிகாட்டுதல்களில் (FBDG) ஆரோக்கியமான வயதுவந்தோருக்கான பரிந்துரைக்கப்பட்ட உணவுப் பிரிவுகள் மற்றும் ஒரு நாளைக்கு வழங்கப்படும் பரிமாறல் அளவுகள் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. கீழ் உள்ள இணைப்பின் மூலம் பதிவிறக்கம் செய்யலாம் (<https://nutrition.health.gov.lk/english/resource/1317/>).

உணவுகளைத் தயாரிக்கும் சிக்கன வழிமுறைகள்

போசாக்குப் பாதுகாப்பை மேம்படுத்த மக்கள் புதிய சமையல் குறிப்புகள் மற்றும் வெவ்வேறு உணவுக் கலவைகளுடன் சமையல் செய்முறைகளைக் கண்டறிவதற்கு ஊக்குவிக்கப்படுகிறார்கள்.

உ+ம:- சில மரக்கறிகளை ஒன்று சேர்த்து ஒரு பாணையில் சமைத்தல் (“ஒரு பாணையில் சமைத்தல்”), மரக்கறிக் கறிகளுக்கு 3-4 நெத்தலிகளைச் சேர்த்தல், மீதமாக உள்ள கறிகள் மற்றும் மீன்/ இறைச்சி ஆகியவற்றைச் சேர்த்து ஒரு கலவைச் சாதம் சமைத்தல் போன்றன. இது ஒவ்வொரு உணவிலும் சிறிதளவு புரதத்தைக் மேலும் சேர்க்க உதவும், அத்துடன் ஊட்டச்சத்துக்களின் உயிர் கிடைப்பனவுத் தன்மை மற்றும் சக்தி சேமித்தலை மேம்படுத்தல், உணவின் சுவை மற்றும் விருப்பத்தை அதிகரித்தல் போன்ற ஏனைய நன்மைகளையும் வழங்குகிறது. (<https://nutrition.health.gov.lk/english/resource/publications/>).

போசாக்குப் பாதுகாப்பிற்கான பண முகாமைத்துவம்

தோட்டம் மற்றும் நகர்புற ஏழைகள் போன்ற பாதிக்கப்படக்கூடிய மக்கள் ஏற்கனவே பொருளாதாரக் ரீதியாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளதால், தற்போதைய உணவு நெருக்கடி அவர்களை மேலும் போசாக்கு அபாயத்தில் ஆழ்த்தியுள்ளது. இது பொருளாதாரத்தில் எதிர்மறையான தாக்கத்தை அதிகரிப்பதுடன் அவர்களின் வாங்கும் திறனை மேலும் குறைப்பதனால் அவர்களின் போசாக்கு மட்டம் மேலும் மோசமடையலாம். எனவே தற்போதைய சூழ்நிலையில் பண முகாமைத்துவமானது முக்கியமாக இனங்காணப்பட்ட தலையீடு ஒன்றாகும்.

தோட்டம் மற்றும் நகர்புற சுகாதாரப் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு ஆனது மத்திய வங்கி, ADIC மற்றும் Sun PF ஆகியவற்றுடன் இணைந்து நிதி முகாமைத்துவத்தில் அடையாளம் காணப்பட்ட மற்றும் பாதிக்கப்படக்கூடிய சமூகங்களுக்கு தேவையான அறிவு மற்றும் திறன்களை வழங்குவதற்கான பயிற்சித் தொகுப்பை உருவாக்கியுள்ளது. பயிற்சிப் பொதி பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களை சுகாதார அமைச்சின் தோட்டம் மற்றும் நகர்புற சுகாதாரப் பிரிவிலிருந்து (estatehealth@gmail.com) பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

பின்வருவன பற்றி பொது மக்களுக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த வேண்டும்:

- ✓ தினசரி/ மாதாந்த வருமானம் மற்றும் செலவு
- ✓ அவர்களின் தேவைகளுக்கு முன்னுரிமை அளித்தல்
- ✓ போசாக்கு பெறுமதிகளை ஒப்பீடு செய்யாமல் குறைந்த செலவில் போசாக்குத் தேவைகளை எவ்வாறு பூர்த்தி செய்வது.
- ✓ பொருளாதார நெருக்கடிக்கு மத்தியில் எவ்வாறு சேமிப்பது.

2.2 ‘பதிலீடுகளைக் கண்டறிவோம்’

சமூகம் ‘பதிலீடுகளைக் கண்டறியவேண்டும்’:

- போசாக்கான உணவுக்கான மலிவான பதிலீடுகள்
- அந்தந்த புவியியல் பகுதிகளில் பெருமளவில் உண்ணாத உணவுகள்
- வீடு/சமூக உணவுக் கழிவுகளை குறைப்பதற்கான உத்திகளை உருவாக்குதல்

போசாக்கான உணவுகளுக்கான மலிவான பதிலீடுகள்

தற்போதைய பொருளாதார நெருக்கடியைக் கருத்தில் கொண்டு மட்டுப்படுத்தப்பட்ட அணுகலுடன் பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படும் உணவுப் பொருட்களுக்கு பதிலீடாக மலிவான விலையில் உள்ளாட்டில் கிடைக்கும் பயன்படுத்தப்படாத போசாக்கான உணவுப் பொருட்களை பயன்படுத்துவது ஊக்குவிக்கப்படுகிறது. நாட்டின் பொருளாதார வீழ்ச்சியின் போது மலிவான விலையில் கிடைக்கும் ‘மாற்று உணவுகளின் பட்டியல்’ மாதிரி போசாக்கு பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு தயாரித்து வருகிறது மற்றும் அதன் இணைப்பு சரியான நேரத்தில் பகிரப்படும். உள்ளாட்டில் கிடைக்கும் உணவுகளைப் பயன்படுத்தி சமைத்த சத்தான சமநிலை உணவைப் பராமரிக்க இது உதவும்.

அந்தந்த புவியியல் பகுதிகளில் பெருமளவில் உண்ணாத உணவுகள்

இலங்கை ஆனது தானியங்கள், கிழங்குகள், மரக்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் உட்பட பலவேறு வகையான உணவுகளால் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டுள்ளது. அவை பரவலாக அறியப்படாத காரணத்தினால் அடிக்கடி பயன்படுத்தப்படுதில்லை. அவற்றில் சில, குறிப்பிட்ட புவியியல் பகுதிகளிலும், ஆண்டின் சில மாதங்களிலும் பெருமளவில் கிடைக்கின்றன. எனவே மக்கள், தற்போதுள்ள ஆரோக்கியச் சிக்கல்களுக்குகேற்ப, மலிவான விலையில், போசாக்கினைப் பெறுவதற்கு கிடைக்கின்ற தன்மையைப் பொறுத்து அந்த உணவுப்பொருட்களை உட்கொள்ளுமாறு அறியவுறுத்தப்படுகின்றனர்.

வீடு/சமூக உணவுக் கழிவுகளை குறைப்பதற்கான உத்திகளை உருவாக்குதல்

உணவின் முறையற்ற பயன்பாடும் களஞ்சியப்படுத்தலும், திட்டமிடப்படாத முறையில் சமைத்தல் ஆகியவை வீடு மற்றும் சமூக அளவில் உணவு வீணாவதை ஏற்படுத்துவதுடன் இது போசாக்கின் தரத்தை குறைக்க வழிவகுக்கும், உணவு பாதுகாப்பின்மை காரணமாக ஆபத்துக்களும் உணவுக் கழிவுகளும் அதிகரிக்கின்றமையால் அவை முக்கியமாக தடுக்கப்பட வேண்டும். பொது மக்களும் சம்பந்தப்பட்ட சுகாதார அதிகாரிகளும் உணவுக் கழிவுகளின் சாத்தியமான ஆதாரங்களைக் கண்டறிவதற்கும், உணவுக் கழிவுகளைக் குறைப்பதற்கு நிலையான நடவடிக்கைகளை எடுப்பதற்கும், சமூக விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதற்கும் ஊக்குவிக்கப்படுகிறார்கள். உணவு வீணாவதைக் குறைக்க ஏராளமான உணவுப் பாதுகாப்பு முறைகளையும் (உ+ம்:- மீன் புளிக்கறி ('மாலுஅம்புல்தியால்'), அச்சாறு போன்றவை) ஊக்குவிக்கலாம்.

2.3 'பயிரிடுவோம்'

பயிரிடுவோம் தொடர்பாக பின்வருவனவற்றை கருத்தில் கொள்ளவேண்டும்:

- நுண்ணூட்டச்சத்துப் பாதுகாப்பை உறுதி செய்யுமாறான வீட்டுத்தேட்டம்
- வீட்டுத் தோட்டத்துக்கு இதுவரை பயன்படுத்தப்படாத இடம் மற்றும் உபகரணங்களை அதிகபட்சமாக பயன்படுத்துங்கள்
- வீட்டு மட்டத்தில் சிறிய கொல்லைப்புற கோழிக் கூடுகளை அமைத்தல்
- பொருத்தமான இடங்களில் மீன் வளர்ப்பையும் (நன்னீர் மீன்), கால்நடை வளர்ப்பையும் ஊக்குவித்தல்

நுண்ணூட்டச்சத்துப் பாதுகாப்பை உறுதி செய்யுமாறான வீட்டுத்தேட்டம்

வீட்டுத்தோட்டம் ஆனது, நாட்டின் தற்போதைய பொருளாதார நெருக்கடியை எதிர்கொள்வதில் ஏழைகளுக்கு தீர்வு காணும் வகையில் இரும்பு, நாகம், செலினியம், விற்றமின் A, C, E போன்ற நுண்ணூட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்த பல்வேறு உணவுப் பொருட்களை வாங்கும் திறன் கொண்ட ஒரு சரியான நடவடிக்கையாக ஊக்குவிக்கப்படுகிறது. மரக்கறிகளும் பழங்களும் நுண்ணூட்டச்சத்துக்களின் மிகவும் நிலையான மற்றும் செலவு குறைந்த உணவு ஆதாரங்களாக கருதப்படுகின்றன. வீட்டுத் தோட்டம், நமது அன்றாட உணவில் பலவிதமான நுண்ணூட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்த உணவுகளைச் சேர்க்கும் ஒரு வழியாக உள்ளதுடன் மேலும் வருமானம் ஈட்டுவதற்கான ஒரு ஆதாரமாகவும் இருக்கிறது.

(http://www.health.gov.lk/moh_final/english/article_read_more.php?id=957).

வீட்டுத் தோட்டத்தக்கான பரிந்துரைகள்:

- உங்கள் குடும்பத்தின் தேவைகளுக்கும் விருப்பங்களுக்கும் ஏற்ற, உங்கள் பகுதிகளுக்கு மிகவும் பொருத்தமான தாவரங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- அத்தியாவசியமான நுண்ணூட்டச்சத்துக்களை வழங்கக்கூடிய தாவரங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

- தொடர்ச்சியான அறுவடையைப் பெறுவதற்கு நடுப்பகுதியில் மற்ற பயிர்களுடன் ஊடுபயிராக பயிரிடவும்.
- கமநல சேவை மையத்தில் விவசாய பயிற்றுவிப்பாளர்/ தொழில்நுட்ப உதவியாளரிடம் இருந்து மேலதிக ஆலோசனைகளைப் பெறவும்.
- விவசாய அமைச்சில் இருந்து வீட்டுத்தோட்டம் தொடர்பான மேலதிக தொழில்நுட்ப அறிவை பின்வரும் இணைப்பின் மூலம் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

https://drive.google.com/file/d/1UzzP_V5M51lpVqgj6H9s5YPuqFbJJwjS/view

வீட்டுத் தோட்டத்துக்கு இதுவரை பயன்படுத்தப்படாத இடம் மற்றும் உபகரணங்களை அதிகபட்சமாக பயன்படுத்துங்கள்

வீட்டுத்தோட்டத்திற்கு குறைந்த இடவசதி இருக்கும் போது வீசி எறியப்பட்ட பிளாஸ்டிக் மற்றும் உலோகக் கொள்கலன்களை புதுமையான முறைகளில் பயன்படுத்தி வீட்டுத்தோட்டம் அமைத்து செடிகளை வளர்க்கலாம். நகர்புற தொடர்மாடிக் குடியிருப்புக்களில் வீட்டுத்தோட்டம் அமைப்பதற்கு மாற்று இடமாக 'கூரையின் மேற்பகுதி' மற்றும் 'மொட்டைமாடி' களைப் பயன்படுத்தப்படலாம்.

வீட்டு மட்டத்தில் சிறிய கொல்லைப்புற கோழிக் கூடுகளை அமைத்தல்

போதுமான இடம் இருக்குமானால், மக்கள் தங்கள் அன்றாட புரதத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்ய கோழிகளை வளர்க்க ஊக்குவிக்கப்படுகின்றார்கள். இதன் மூலம் மரக்கறிகள், பழங்கள், கீரை வகைகள் மற்றும் மூலிகைகள் வளர தேவையான உரங்கள் கிடைக்கும்.

பொருத்தமான இடங்களில் மீன் வளர்ப்பையும் (நன்னீர் மீன்), கால்நடை வளர்ப்பையும் ஊக்குவித்தல்

மக்கள் குளங்கள், ஏரிகள் மற்றும் நீர்த்தேக்கங்கள் போன்ற உள்நாட்டு வளங்களில் நன்னீர் மீன்களை வளர்க்க ஊக்குவிக்கப்படுகின்றனர். நன்னீர் மீன் நுகர்வு பற்றி சமூக விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல், சுவை தொடர்பான பிரச்சனைகள், நன்னீர் மீன்களின் ஊட்டச்சத்து கலவை தொடர்பான கட்டுக்கதைகளையும் நம்பிக்கைகளையும் நிவர்த்தி செய்வதன் மூலம் நன்னீர் மீன்களை ஊக்குவிக்க சமூகம் கற்பிக்கப்படுகிறது.

2.4 'பங்கிடுவோம்'

'பங்கிடுவோம்' என்பது,

- மேலதிகமாக உள்ள உணவுகளை பங்கிடுவதன் மூலம் உணவு பல்வகைமையைப் பெறுதல்
- சமூக சமையலறைகள் மூலம் சமைத்த உணவை பாதிக்கப்பட்டவர்களுடன் பகிர்வும்
- பாடசாலை உணவுத் நிகழ்ச்சித்திட்டம் உள்ளடங்கலாக தேவைப்பட்டவர்களுக்கு உதவும் 'பாதுகாப்புத் திட்டங்களை' (Foster Scheme) ஊக்குவிக்கவும்
- உள்நாட்டில் விளைபொருட்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள உள்ளூர் சந்தைகளை அமைத்தல்.

மேலதிகமாக உள்ள உணவுகளை பங்கிடுவதன் மூலம் உணவு பல்வகைமையைப் பெறுதல்

அயலவர்கள் மற்றும் நண்பர்களுடன் உங்களிடம் மேலதிகமாக உள்ள உணவை பகிர்ந்து கொள்வது உணவு வீணாவதனைக் குறைக்கின்ற செலவு குறைந்த உத்தியாகும். இது தினசரி உணவில் பல்வகைமையை சேர்க்க உதவும்.

சமூக சமையலறைகள் மூலம் சமைத்த உணவை பாதிக்கப்பட்டவர்களுடன் பகிர்வும்

போசாக்கினால் பாதிக்கப்படக்கூடிய மக்களுக்கு ஆதரவளிக்க 'சமூக சமையலறை' என்ற கருத்தை எந்தவொரு சமூகமும் பயன்படுத்தலாம். இது ஊட்டச்சத்து பாதுகாப்பை பாதுகாக்கும் அதேவேளையில் உணவுப் பாதுகாப்பையும் உறுதிசெய்கிறது. இந்தகருத்து அனைத்து மட்டங்களுக்கும் விரிவுபடுத்தப்படுவதுடன் அதன் நிலைத்தன்மையை உறுதிப்படுத்த உள்ளூர் வழிமுறைகள் அமைக்கப்படவேண்டும்.

பாடசாலை உணவுத் நிகழ்ச்சித்திட்டம் உள்ளடங்கலாக தேவைப்பட்டவர்களுக்கு உதவும் 'பாதுகாப்புத் திட்டங்களை' (Foster Scheme) ஊக்குவிக்கவும்

பொருளாதார ரீதியாக பாதிக்கப்படும் மக்களுக்கு உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்துப் பாதுகாப்பை உறுதிசெய்ய 'பாதுகாப்புத் திட்டங்கள்' (Foster Scheme) ஊக்குவிக்கப்பட வேண்டும். பொருளாதாரத்தில் பின்தங்கிய குடும்பத்தினர், ஆரம்பபாடசாலை/ பாடசாலைக் குழந்தைகளுக்கான உணவு நிகழ்ச்சித் திட்டத்தில், சமூக அமைப்புக்கள் அல்லது தனிநபர்களுக்கு ஆரோக்கியமான உலர் உணவு கூப்பன் கூடைகள் அல்லது பணப் பரிமாற்றமாக இது செயல்படுத்தப்படலாம். இந்த பொறிமுறையானது நன்னடத்தை மற்றும் சிறுவர் பராமரிப்பு சேவைகள் திணைக்களத்தின் சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகார சபையின் ஒத்துழைப்புடன் திட்டமிடப்பட்டுள்ளது.

உள்நாட்டு விளைபொருட்களைப் பகிர்ந்துகொள்ள உள்ளூர் சந்தைகளை அமைத்தல்.

குறைந்த விலையில் உள்ளூரில் கிடைக்கும் புதிய உணவுகளை பரிமாறவும் விற்கவும் உள்ளூர் சந்தைகளைப் பயன்படுத்தலாம். உள்ளூர் விவசாயிகள் தங்கள் விளைபொருட்களை விற்பனை செய்ய இது ஒரு தளத்தை வழங்குகிறது. இது பொருளாதார நெருக்கடியை எதிர்கொண்டு உள்ளூர் சமூகத்தினர் தங்களது உணவுப் பாதுகாப்பை உறுதி செய்ய இது ஒரு நல்ல தொடக்கமாகும்.

போசாக்குப் பிரிவு
சுகாதார அமைச்சு
2022

முகவரி: போசாக்குப் பிரிவு,
7 ஆவதுமாடி, பொது சுகாதார கட்டிடத் தொகுதி,
555/5 எல்விடிகல மாவத்தை,
கொழும்பு 05

தொலைபேசி இல.: 0112368320/21

தொலைநகல் : 0112368320

மின்னஞ்சல் : nutritiondivision@health.gov.lk

இணையத்தளம்: nutrition.health.gov.lk

இன்ஸ்டிரகிராம் (Instagram): [nutritiondivision_sl](https://www.instagram.com/nutritiondivision_sl)

முகப்புத்தகம் : www.facebook.com/NDivSL