



1. දැනගමු



2. සොයමු



3. වචමු



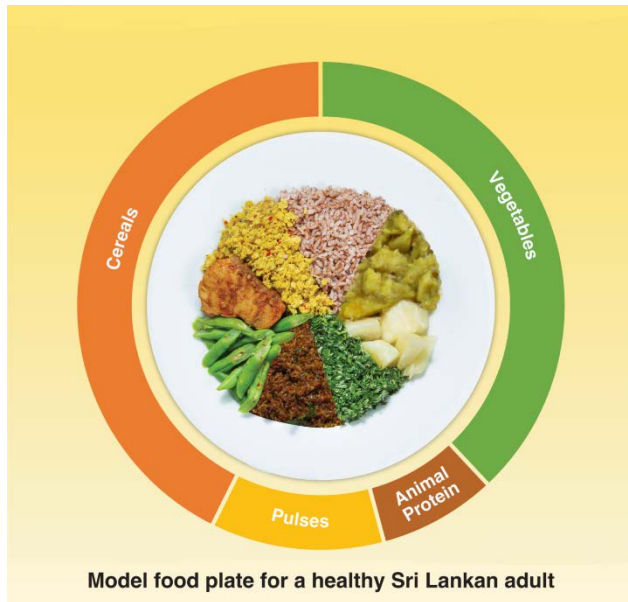
4. බෙදාගමු

1. දැනගමු	2. සොයමු	3. වචමු	4. බෙදාගමු
1.1. පමණ දැන බෙදා ගමු	2.1. අලුතෙන් හිතමු, අලුත් විදිහට උයාගෙන කමු	3.1. අපේ පෝෂණය අපේ ගෙවත්තෙන්.	4.1. අපතේ නොයවා වැඩි දේ බෙදා ගමු.
1.2 ඇඟ වෙහෙසෙන තරමට කමු.	2.2. නිතර නොකන දේත් කමු. (උදා. කෙසෙල් බඩ, වැටකොළ පොතු)	3.2. ඉවතලන බඳුන් ගෙවතු වගාවට යොදාගමු.	4.2. එක්ව උයා කෑම කමු.
1.3. පිටි වෙනුවට අල කමු. (උදා. පාන් වෙනුවට බතල/manioc)	2.3. උයන වියදම අවම කරමු.	3.3. නිවසට බිත්තර ගෙවත්තේ ගොවිපළෙන්.	4.3. අසල්වැසියාට සවියක් වෙමු - ගමේ සැමගේ කුසගිනි නිවමු.
		3.4. අහස් මාලකය (rooftop) වගා බිමක් කරමු.	4.4. විවිදත්වය සඳහා බෙදා හදා ගෙන කමු.
		3.5. මල් වෙනුවට පලා වචමු.	4.5. ගමට පොලක් හදමු..(targeted to set a fruit/vegetable exchange point in the village)
			4.6. තැග්ගට පැළයක්



# 1. දැනගමු

## 1.1. පමණ දැන බෙදා ගමු.



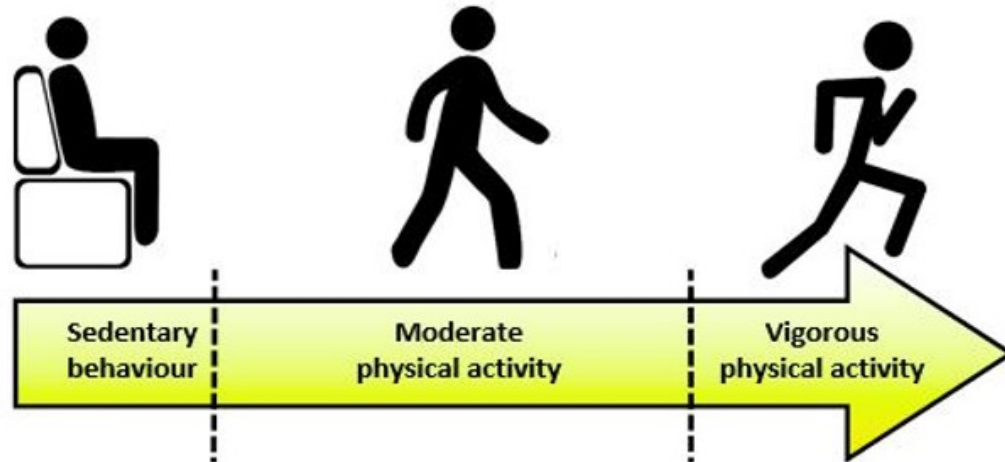
සෞඛ්‍ය සම්පන්න ශ්‍රී ලාංකික වැඩිහිටියෙකු සඳහා ආදර්ශ බත් පිඟාන

පිඟානෙන් අඩක් ධාන්‍ය වර්ග සහ පිෂ්ඨය සහිත ආහාර (උදා. තම්බන ලද හෝ අඩුවෙන් පාහින ලද බත් සහ තැම්බූ හෝ ව්‍යංජන ලෙස සකස් කළ කොස්/දෙල් මනාප අනුව) බෙදා ගන්න. පියළි ඇට වර්ග වලින් ද කාබෝහයිඩ්‍රේට් යම් ප්‍රමාණයක් ලබා දේ.

පිඟානේ අනෙක් භාගයෙන් 2/3 කට අවම වශයෙන් එළවළු 2 ක් සහ පලා වර්ගයක් බෙදා ගන්න.

පිඟානේ ඉතිරි කොටස (අනෙක් භාගයෙන් 1/3) ප්‍රෝටීන් ආහාර ප්‍රභවයන්ගෙන් පුරවන්න. එයින් 2/3 ක් ශාක ප්‍රෝටීන් ප්‍රභවයන්ගෙන් සහ 1/3 ක් සත්ව ප්‍රෝටීන් ප්‍රභවයන්ගෙන් ලබා ගන්න.

1.2. ඇඟ වෙහෙසෙන තරමට කමු.



	දිනක ශක්ති අවශ්‍යතාවය (kCal)		
අවු. 25-50	Sedentary	Moderately active	Vigorous activity
පිරිමි	2250	2930	3210
ගැහැණු	1800	2170	2570

### 1.3. පිටි වෙනුවට අල කමු. (උදා. පාන් වෙනුවට බතල/manioc)



පිටි සහිත අහාර ගැනීම සීමා කර ඒ වෙනුවට ආදේශකයක් ලෙස ප්‍රදේශයේ සුලබව සොයා ගත හැකි දේශීය අල වර්ග (උදා: බතල, බුත්සරණ, ගහල, දන්දිල, ඉන්තල) භාවිතා කල හැක. එමෙන්ම දිනකට අප ආහාරයට ගන්නා බත් ප්‍රමාණය අඩු කර, බත් වෙනුවට ආදේශකයක් ලෙසද දේශීය අල වර්ග යොදා ගත හැකිය.

<https://slmna.lk/uploads/uploads/16c93dd68d9a9a23bfba6d49289053fe.pdf>



## 2. සෞඛ්‍යමු

### 2.1. අලුතෙන් හිතමු, අලුත් විදිහට උයාගෙන කමු

අප නිතර පිළියෙළ කර ගන්නා අහාර, අලුත් ක්‍රම වලට නව අහාර වට්ටරු වලට අනුව පිළියෙළ කර ගැනීම අත්හදා බැලිය හැකිය. එමෙන්ම අප ඉවත දමන ඇතැම් ආහාර සහ ආහාර වල ඇතැම් කොටස් මෙසේ අලුත් ක්‍රම වලට සැකසා ගැනීමටද හැකියාව පවතී. ආහාර පිසීම සඳහා විකල්ප බල ශක්ති ප්‍රභවයන් වන පොල් කටු, දර වැනි දෑ යොදා ගැනීම. එකවර ආහාර පිළියෙළ කර ගැනීමෙන් ඉන්ධන නාස්තිය අවම කිරීම මෙන්ම අමුචෙන් ආහාරයට ගත හැකි එළවළු සලාද ලෙස ආහාරයට ගැනීම (උදා: පතෝල, දඹල, කොහිල අල) මගින් ඉන්ධන භාවිතය අවම කිරීමටද හැකියාව ඇත.

අළුත් විදිහට පිසමු.

<https://nutrition.health.gov.lk/english/resource/publications/>

## 2.2. නිතර නොකන දේත් කමු. (උදා. කෙසෙල් බඩ, වැටකොළ පොතු)



සාමාන්‍යයෙන් අප නිතර ආහාරයට නොගන්නා කෙසෙල් බඩ, වැටකොළ පොතු වැනි දේද අපගේ නොයචා ආහාරයට එකතු කර ගමු. එමගින් අප ගන්නා ආහාරයේ පෝෂ්‍ය ගුණය වැඩි දියුණු වන අතරම අතේ ඇති මුදල් ද ඉතිරි වේ.

අළුත් විදිහට පිසමු.

<https://nutrition.health.gov.lk/english/resource/publications/>

## 2.3. උයන වියදම අවම කරමු.

පොල් කටු වැනි විකල්ප ඉන්දන භාවිතා කරන්න

දවසේ කෑම එක්වර උයන්න

කල් තබා ගත හැකි ආහාර වැඩිපුර උයා තබා ගන්න. (උදා. මාළු ඇඹුල්තියල්, පොලොස් ඇඹුල)

‘අළුත්’ විදිහට ‘හත් මාළු’ පිළියල කරන්න. - එළවළු දෙකකුනක් එක් වර එක් ඇතිලියක සඳා ගන්න.



## 3. වචමු

### 3.1. අපේ පෝෂණය අපේ ගෙවත්තෙන්.



දෛනික ආහාර අවශ්‍යතාවය සපුරා ගැනීම සඳහා විවිධත්වයෙන් යුතු එළවළු හා පලා වර්ග හැකි උපරිමයෙන් ගෙවත්තේ වගා කිරීම. උදා: පෝච්චියක පලා වර්ග වගා කිරීම, පලා කුළුණ භාවිතා කිරීම. ක්ෂේත්‍ර කෘෂි නිලධාරීන් ( කෘෂනිස) ගෘහ පිවිසීම (ගෙන් ගෙට ගොස් සේවා ලබා දීම) හරහා නිවැසියන්ගේ ගෙවත්තේ ඉඩ ප්‍රමාණය, ගෙවතු වගාවට යෙදීමට අවශ්‍ය ජලය සහ ශ්‍රමයට අනුරූප ගෙවතු වගා ඇති කිරීම සඳහා දිරිමත් කිරීම, තාක්ෂණික උපදෙස් ලබා දීම (උදා: මහල් නිවාස පෝච්චියක පලා වර්ග වගා කිරීම, අඩු ඉඩ කඩ ඇති ගෙවතු වල පලා කුළුණ භාවිතා කිරීම), ගුණාත්මක බවින් යුතු බීජ හා පැළ ලබා දීම.

<https://nutrition.health.gov.lk/english/resource/publications/>



### 3.2. ඉවතලන බඳුන් ගෙවතු වගාවට යොදාගමු.



ඉවතලන ප්ලාස්ටික් බඳුන්, ටීන්, බෝතල්, ගෙවතු වගාවට පාවිච්චි කරන්න.  
හාල් ගෝනි, බෑග වැනි දේ ද ගෙවතු වගාවට යොදා ගත හැක.

### 3.3. කෑමට බිත්තර ගෙවත්තේ ගොවිපලෙන්.



ගෙවත්තේ පොඩි කුකුල් කොටුවක් පවත්වා ගැනීමෙන් නිවසට අවශ්‍ය බිත්තර ගෙවත්තෙන්ම ලබා ගත හැක. එමගින් නිවැසියන්ගේ දෛනික ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාවය බිත්තර ආහාරයට ගැනීමෙන් සපුරා ගත හැකි වනු ඇත.

<https://nutrition.health.gov.lk/english/resource/publications/>

### 3.4. අහස් මාලකය (rooftop) වගා බිමක් කරමු.



ඔබගේ අහස් මාලකයේ (roof top) ඇති ඉඩ ප්‍රමාණය ගෙවතු වගාව සඳහා භාවිතා කිරීමෙන් එළවලු, පලතුරු පලා වැනි දේ වගා කිරීමෙන් එම ඉඩ උපරිමව භාවිතා කළ හැක. ගෙවතු වගාව සඳහා තම ගෙවත්තෙහි ඉඩකඩ නැති පුද්ගලයන්ට මෙන්ම සීමිත ඉඩක් ඇති පුද්ගලයන්ට මෙය ඉතා හොඳ විකල්පයකි.

### 3.5. මල් වෙනුවට පලා වවමු.



පවුලේ පෝෂණ අවශ්‍යතාවය සපුරාලීමට ඔබගේ ගෙවත්තේ ඇති ඉඩ ප්‍රමාණයෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ලබාගැනීමට මල් වැනි දේ වෙනුවට පෝෂණ ගුණයෙන් වැඩි පලා වර්ග වැවීම සිදු කරමු.



## 4. බෙදාගමු

### 4.1. අපනේ නොයවාවැඩි දේ බෙදා හදාගමු.

නිවසේ අතිරික්තයක්ව ඇති අහාර අසල්වැසින් සමග බෙදාගැනීම තුළින් අප ලබා ගන්නා අහර වල විවිදත්වය වැඩි කර ගත හැකි අතර අහර නාස්තිය අවම කර ගත හැක.

### 4.2. එක්ව උයා කෑම කමු.



ප්‍රජා මුළුතැන්ගෙය (Community Kitchen ) , සාමූහික මුළුතැන්ගෙය යනුවෙන් ද හැඳින්වේ. ඉන් අදහස් වන්නේ ප්‍රදේශයක ජීවත් වන ජනතාව කණ්ඩායමක් වශයෙන් යම්කිසි ස්ථානයකට, බොහෝ විට ප්‍රදේශයේ ඇති ඉඩකඩ ඇති ස්ථානයකට, එකතු වී ආහාර පිසීම යි. ප්‍රජාවේ සාමජාකයන් ස්වේච්ඡාවෙන් එම කටයුතුවලට සම්බන්ධ වේ. ඒ සඳහා වුවමනා අමුද්‍රව්‍ය සපයා ගැනීම ද එම ජනතාවගේ මූල්‍ය හා ද්‍රව්‍යමය දායකත්වයෙන් සිදු කෙරේ.

රට තුළ පවතින ආහාර අර්බුදයට විසඳුමක් ලෙස Community Kitchen – පොදු මුළුතැන්ගෙයක්’ මැයෙන් සාමූහිකව ආහාරපාන සකස් කිරීමේ වැඩපිළිවෙළක් ආරම්භ කල හැක.

රට තුළ ඇතිවෙමින් පවතින මන්දපෝෂණ තත්ත්වය අවම කිරීම සඳහා මෙම සංකල්පය රට පුරා ව්‍යාප්ත කිරීමට හැක.

අඩු ආදායම්ලාභී පවුල්, අවුරුදු පහට අඩු දරුවන්, ගර්භණී මාතාවන් සහ අවුරුදු පනස් පහට ඉහළ වැඩිහිටි ප්‍රජාවන් සඳහා මෙම ‘පොදු මුළුතැන්ගෙය’ ආරම්භ කිරීමට හැක.

ඒ ඒ ප්‍රදේශවලින් ම සොයා ගත හැකි අමුද්‍රව්‍ය භාවිතය ප්‍රවර්ධනය වීම, ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව පිළිබඳ ව වැඩි අවධානයක් ද යොමු කිරීම, පහසුවෙන් සොයා ගත හැකි අමුද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීම පොදු මුළුතැන්ගෙයහි ප්‍රධාන අංග වේ . උදාහරණයක් ලෙස සමහර ප්‍රජා මුළුතැන්ගෙවල් පවත්වාගෙන යන අය ඒ වෙනුවෙන් ම වෙන් කරගත් ඉඩක ඵලවලු වැනි දෑ වගා කරති.

### 4.3. අසල්වැසියාට සවියක් වෙමු - ගමේ සැමගේ කුසගිනි නිවමු.

අප සතු ආහාර ප්‍රදේශයේ ජීවත් වන අනෙකුත් පුද්ගලයන්ට, විශේෂයෙන්ම ආර්ථික අපහසුතා වලින් පීඩාවට පත් පුද්ගලයන් සමග බෙදාහදා ගැනීම තුලින් ඔවුන්ගේ පෝෂණ සුරක්ෂිතතාවය සඳහා සවියක් වීමට හැකියාව ඇත.

### 4.4. විවිදත්වය සඳහා බෙදා හදා ගෙන කමු.



අප සතු ආහාර අනෙකුත් පුද්ගලයන් සමග බෙදා හදා ගැනීම තුලින් විවිදත්වයෙන් යුතු ආහාර අපගේ පරිභෝජනයට එකතු කර ගැනීමට හැකියාව පවතින අතර එමගින් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඇතුළු සියලුම පෝෂණ සංගධ්‍ය ආහාරය තුලින් ලබා ගැනීමේ හැකියාවද වැඩිවේ.

#### 4.5. ගමට පොලක් හදමු.



පොළ සංකල්පය ශ්‍රී ලංකීය සමාජය තුළ කලක පටන් ප්‍රචලිත වූ අතර මෙය තවදුරටත් වර්ධනය තුළින් බොහෝ වාසි සලසා ගත හැක. ග්‍රාමීය පොළවල් තුළින් එම පළාත තුළ සුලබ අහාර ද්‍රව්‍ය පහසුවෙන් ජනයා අතර හුවමාරු කරගත හැකි අතර ඊට අමතරව නැවුම් අහාර අඩු මිලකට ලබාගැනීමේ හැකියාව ඇත. එසේම ග්‍රාමීය ගොවීන්ට තමාගේ පලදාව ප්‍රාදේශීය වශයන්ම අලවිකර ගනිමේ පහසුව සැලසේ. ප්‍රවාහන ගැටළු ඇති විට සිදුවන ආහාර සැපයුම් ජාලය බිඳවටීමකදී පවා ග්‍රාමීය අහර සුරක්ෂිතතාවය තහවරු වේ.

#### 4.6. කැග්ගට පැළයක්



අනාගත අහාර අර්බුදයට පිලියමක් ලෙස ගෙවතු වගාවට ප්‍රවර්ධනය කිරීමට ගෙවත්තේ වගගාකළ හැකි පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ ආහාර බෝග පැළයක් ඔබගේ හිතවතුන්ට ත්‍යාග කරන්න. එය ඔවුන්ගේ ගෘහ ආර්ථිකයටද වාසි දායක වේ.