

දුරකථන : 0112669192 , 0112675011  
දුරකථන : 0112694033, 0112675280  
Telephone : 0112675449

ෆැක්ස් : 0112693866  
ෆැක්ස් : 0112693869  
Fax : 0112692913

විද්‍යුත් තැපෑල : postmaster@health.gov.lk  
மின்னஞ்சல் முகவரி :  
e-mail :

වෙබ් අඩවිය : www.health.gov.lk  
இணையத்தளம் :



සුවසිරිපාය  
சுவசிரிபாய  
SUWASIRIPAYA

මගේ අංකය : MH/ND/C/20/03/2026  
எனது இல :  
My No. :

ඔබේ අංකය :  
உமது இல :  
Your No. :

දිනය : 25/05/2026  
திகதி :  
Date :

## සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශය சுகாதார மற்றும் வெகுஜன ஊடக அமைச்சு Ministry of Health & Mass Media

වකුලේඛ අංක: 01-40/2026

සියලුම පළාත් ප්‍රධාන ලේකම්වරුන්ට

සියලුම පළාත් සෞඛ්‍ය ලේකම්වරුන්ට

සියලුම පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂවරුන්ට

සියලුම ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂවරුන්ට

සියලුම සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන් වෙත

සියලුම ආයතන ප්‍රධානීන් වෙත

### ජාතික පෝෂණ මාසය - 2026 ජුනි

“කෙටි ආහාර ගැන නැවත සිතමු: සෞඛ්‍ය සම්පන්න, ස්වභාවික කෙටි ආහාර තෝරමු”

ජාතික පෝෂණ මාසය - 2026 “කෙටි ආහාර ගැන නැවත සිතමු: සෞඛ්‍ය සම්පන්න, ස්වභාවික කෙටි ආහාර තෝරමු” යන තේමාව යටතේ ජුනි මාසයේදී නිල වශයෙන් දියත් කෙරේ.

“පෝෂණය” ජීවිත කාලය පුරා පූර්ණ නිරෝගීභාවය, ජවය සහ යහ පැවැත්ම ඇති කිරීම පිණිස තීරණාත්මක කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි. නිරෝගීභාවය ප්‍රශස්ත ලෙස පවත්වා ගැනීමට මූලික අධිකාරියක් සපයනු ලබන පෝෂණය, මූලික මිනිස් අවශ්‍යතාවයක් මෙන්ම අයිතිවාසිකමක්ද වේ. පෝෂණය වෙනුවෙන් සිදුකරනු ලබන ආයෝජනය, කෙටිකාලීන මෙන්ම දිගු කාලීන වාසිද අත් කර දෙමින් නිරෝගී ජනතාවක් බිහිකිරීමට දායක වේ. එනමුත් ශ්‍රී ලංකාවේ අනෙකුත් සෞඛ්‍ය දර්ශක යම් ප්‍රගතියක් ලබා තිබුණද, ඇතැම් පෝෂණ දර්ශක තවමත් අපේක්ෂිත මට්ටමට ලඟාවී නොමැත.

මන්දපෝෂණය, අධිපෝෂණය සහ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උනන්දු යන විෂම පෝෂණයේ ත්‍රිත්ව ආකාරයන්ට අප රට මුහුණ දෙමින් සිටියි. මෙම තත්ත්වය ආහාර රටාවන්, ආහාර පරිසරය සහ ජීවන රටාවන්හි සිදුවී ඇති සංකීර්ණ වෙනස්කම් පිළිබිඹු කරයි.

සාම්ප්‍රදායිකව ශ්‍රී ලාංකිකයින් ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුනක් (උදේ, දහවල්, රාත්‍රී) ලබා ගැනීමට පුරුදු වී සිටින අතර, පුද්ගල මනාපයන් සහ ජීවන රටාව අනුව සමහර අවස්ථාවන්හිදී කෙටි ආහාර ද ලබා ගැනීමට පුරුදු වී සිටියි. එහෙත්, වර්තමානයේ පවතින සමාජ-ආර්ථික පසුබිම මත නැවුම්, නිවසේ පිළියෙළ කළ හා අවම ලෙස සැකසූ ආහාර වෙනුවට, සැකසූ/අති-සැකසූ (processed/ ultra-processed) ආහාර භාවිතයේ ප්‍රවණතාවය වැඩිවී ඇති බව පෙනී යයි. මෙම ආහාර සාමාන්‍යයෙන් අධික සීනි, ලුණු සහ අහිතකර මේදය අඩංගු, කැලරි අධික, පෝෂණ ගුණයෙන් හීන ආහාර වේ. එසේම මෙම කෙටි ආහාර ඕනෑම තැනකින් පහසුවෙන් ලබාගත හැකි වීම, ආක්‍රමණශීලී වෙළඳ ප්‍රචාරණය සහ ආහාරයට ගැනීමට ඇති පහසුව නිසා දෛනික ආහාර රටාවේ පොදු අංගයක් බවට පත්ව ඇත.

වැඩිහිටියන් සහ තරුණ ප්‍රජාවට අමතරව සැලකිය යුතු සිසුන් පිරිසක්ද (අවුරුදු 13-17) සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර සහ පාන වර්ග නිතර පරිභෝජනය කරන බව 2024 වසරේ පවත්වන ලද ගෝලීය පාසල් පාදක ශිෂ්‍ය සෞඛ්‍ය සමීක්ෂණයට (Global School-based Student Health Survey) අනුව වාර්තා වී ඇත. එහි දත්තයන්ට අනුව, සිසුන්ගෙන් 17.4% ක් දිනපතා කාබනිකානු බීම වර්ග ලබා ගන්නා අතර, හතරෙන් එකකට වඩා වැඩි පිරිසක් (28%) දිනපතා සීනි සහිත පාන වර්ග (sugar-sweetened beverages) පරිභෝජනය කරයි. එලෙසම, සිසුන්ගෙන් 29% ක් පමණ දිනපතා ලුණු අධික කෙටි ආහාර සහ අධික මේදය සහිත ආහාර ලබා ගන්නා අතර, 40.9% ක් දිනපතා අධික සීනි සහිත ආහාර පරිභෝජනය කරයි. විශේෂයෙන්ම, සිසුන්ගෙන් අතිමහත් බහුතරයක් (70.4%) පසුගිය සතිය තුළ අවම වශයෙන් එක් වරක් හෝ ක්ෂණික ආහාර අලෙවිසැල්වලින් හෝ මහ දෙපස වෙළෙන්දන්ගෙන් ආහාර හෝ කෙටි ආහාර ලබාගෙන ඇත.

ප්‍රශස්ත ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක් (BMI) ඇති නිරෝගී වැඩිහිටියෙකුට නිතර නිතර කෙටි ආහාර (snacks) ගැනීම අවශ්‍ය නොවන බවත්, එසේ කිරීම අධි බර, ස්ඵලතාවය, දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, පිළිකා වැනි බෝ නොවන රෝග ඇතිවීමට හේතු විය හැකි බවත් නවතම විද්‍යාත්මක සාක්ෂි මගින් පෙන්වා දී ඇත. එබැවින්, අනවශ්‍ය ලෙස කෙටි ආහාර ගැනීම අඩු කිරීමෙන් සහ සමබල පෝෂණදායී ප්‍රධාන ආහාර වේල් නියමිත වෙලාවට ගැනීමෙන්, ආහාර රුචිය පාලනය කර පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවන් හොඳින් සිදු කර ගැනීමට උපකාරී වේ.

එබැවින්, 2026 ජාතික පෝෂණ මාසය මගින්, විද්‍යාත්මක සාක්ෂි මත පදනම් වූ මධ්‍යස්ථ ප්‍රවේශයක් අනුගමනය කළ යුතු අතර අනවශ්‍ය ලෙස කෙටි ආහාර ගැනීම අඩු කිරීම හා කෙටි ආහාර අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී සෞඛ්‍ය සම්පන්න, ස්වභාවික විකල්ප තෝරා ගැනීම අවධාරණය කරයි.

මේ අනුව, පහත සඳහන් 2026 ජාතික පෝෂණ මාසයේ අරමුණුවලට අනුකූලව, මූලික පෝෂණ මාර්ගෝපදේශ සන්නිවේදනය කිරීම සහ ප්‍රජාව අතර තිරසාර සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වර්ගාවන් ඇති කිරීම සඳහා සියලුම සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩල, සිවිල් සංවිධාන අතර ක්‍රියාකාරී සම්බන්ධීකරණය සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් සිදු කරනු ලබයි.

**2026 ජාතික පෝෂණ මාසයේ අරමුණු:**

1. සෞඛ්‍යට අහිතකර කෙටි ආහාර නිතර ගැනීමේ අවදානම පිළිබඳව මහජනතාව දැනුවත් කිරීම සහ හිතකර ආහාර තේරීම් ප්‍රවර්ධනය කිරීම.
2. අනවශ්‍ය ලෙස කෙටි ආහාර ගැනීම අවම කර, නිසි වේලාවට සමබල ප්‍රධාන ආහාර වේල් ගැනීමට මහජනතාව බල ගැන්වීම.
3. කෙටි ආහාරයක් අවශ්‍ය වීට, ස්වභාවික, අවම ලෙස සැකසූ, පෝෂ්‍යදායී කෙටි ආහාර තෝරා ගැනීම සහ දේශීයව පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි කෙටි ආහාරවලට ප්‍රමුඛත්වය දීම-ප්‍රවර්ධනය කිරීම.
4. සෞඛ්‍ය සම්පන්න සහ ස්වාභාවික කෙටි ආහාර ලබා දෙන හිතකර පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීමට සහාය වීම සහ සෞඛ්‍යයට අහිතකර කෙටි ආහාරවල වෙළඳ ප්‍රචාරණයන්ට සීමා පැනවීම වෙනුවෙන් පෙනී සිටීම.

**සන්නිවේදනය කළ යුතු ප්‍රධාන පණිවුඩ:**

1. බොහෝ සෞඛ්‍ය සම්පන්න වැඩිහිටියන් සඳහා නිරන්තරයෙන් කෙටි ආහාර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය නොවේ.
2. සෞඛ්‍ය සම්පන්න, පෝෂ්‍යදායී ප්‍රධාන ආහාර වේල් පරිභෝජනය කරන්න.
3. නිතර නිතර කෙටි ආහාර ගැනීම, විශේෂයෙන් අති සැකසූ ආහාර පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවලියට හානිකර විය හැක.
4. කෙටි ආහාර ලබා ගන්නා විට, ඒවා ස්වභාවික, පෝෂ්‍යදායී, සෞඛ්‍යමත්, අවම වශයෙන් සැකසූ, පෝෂක සනත්වයෙන් බහුල විය යුතු අතර නියමිත ප්‍රමාණයන්ගෙන් ලබා ගැනීම වඩා වැදගත් වේ.
5. සමබල ආහාර වේල් සඳහා ප්‍රමුඛතාවය ලබාදිය යුතු අතර අනවශ්‍ය ලෙස කෙටි ආහාර ගැනීම සීමා කළ යුතුය.

**2026 ජාතික පෝෂණ මාසය තුළ ජාතික මට්ටමෙන් පවත්වනු ලබන වැඩසටහන්:**

1. 2026 ජාතික පෝෂණ මාසය නිල වශයෙන් ප්‍රකාශයට පත් කිරීම සඳහා සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශයේදී මාධ්‍ය සාකච්ඡාවක් හෝ සම්මන්ත්‍රණයක් පැවැත්වීම.
2. සෞඛ්‍ය සහ සෞඛ්‍ය නොවන සියලු පාර්ශවකරුවන් ගේ සහභාගීත්වයෙන් පෝෂණ මාසයේ තේමාව ප්‍රචලිත කිරීම අරමුණු කරගත් ජාතික මට්ටමේ උත්සවයක් වන “ජාතික පෝෂණ මාසය 2026” වැඩසටහන, ජූනි මස 22 වන දින කොළඹ දී පැවැත්වීම.
3. පෝෂණ මාසයේ තේමාව ජනතාව අතර ප්‍රචලිත කිරීම සඳහා ඩිජිටල් සහ මුද්‍රිත මෙවලම් නිර්මාණය කිරීම.
4. රාජ්‍ය හා රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන, සංවර්ධන හවුල්කරුවන්, වෘත්තිකයින් සහ අනෙකුත් බහුවිධ සංවිධාන හවුල් කරගනිමින් ජාතික පෝෂණ මාසයේ අරමුණු පිළිබඳව විද්‍යුත් හා මුද්‍රිත මාධ්‍ය භාවිතා කරමින් මහජනතාව දැනුවත් කිරීම.
5. දැරුවන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය පිළිබඳ දීප්‍රවෘත්ත වාර්ෂික ඇගයීමක් පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය මගින් සංවිධානය කිරීම.

**පළාත්, දිස්ත්‍රික් සහ ප්‍රාදේශීය මට්ටමින් කළ යුතු වැඩසටහන් :**

1. ජාතික පෝෂණ මාසයේ ක්‍රියාකාරකම්, සාර්ථකව ක්‍රියාත්මක කිරීමට පහසුකම් සැලසීම සඳහා පළාත් සහ දිස්ත්‍රික් පරිපාලන බලධාරීන් සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම.
2. සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ රෝග නිවාරණ සහ ප්‍රතිකාරක අංශ සම්බන්ධ කරගනිමින් ජාතික පෝෂණ මාසයේ තේමාවට අනුකූලව වැඩසටහන් සැලසුම් කිරීම සහ ක්‍රියාත්මක කිරීම.
3. පෝෂණ මාසයේ ක්‍රියාකාරකම් පුළුල් කිරීම සඳහා සෞඛ්‍ය සහ සෞඛ්‍ය නොවන පාර්ශවකරුවන් යන දෙඅංශයේම සක්‍රීය සහභාගීත්වයෙන් උද්දේශන සහ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් පැවැත්වීම.
4. පෙර පාසල්, පාසල්, උසස් අධ්‍යාපන ආයතන, තාක්ෂණික පුහුණු ආයතන, සායන, රෝහල්, සේවා ස්ථාන ඇතුළු විවිධ ක්ෂේත්‍ර හරහා පෝෂණ මාසයේ තේමාව මත පදනම් වූ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් සිදු කිරීම.
5. අනුවශ්‍ය ලෙස කෙටි ආහාර ගැනීම අවම කිරීමට උපදෙස් දීම සහ සියලු වයස් කාණ්ඩ අතර සමබල ආහාර වේල් ප්‍රවර්ධනය කිරීම. කෙටි ආහාර ගන්නේ නම්, ඒ සඳහා ස්වභාවික, දේශීයව ලබාගත හැකි පෝෂ්‍යදායී විකල්ප ගැනීමට දිරිමත් කිරීම.
6. දේශීයව ලබාගත හැකි නැවුම් එළවළු, පලතුරු භාවිතා කරමින් නිවසේදී සෞඛ්‍ය සම්පන්න ලෙස කෙටි ආහාර පිළියෙල කිරීම දිරිමත් කිරීම.
7. මව් හවුල් හා සතුටු ගම්මාන වැඩසටහන වැනි අනෙකුත් ප්‍රජා මූලික සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන් හරහා 2026 ජාතික පෝෂණ මාසයේ ප්‍රධාන පණිවුඩ බෙදා හැරීම.
8. පාසල් සෞඛ්‍ය සමාජ හරහා 2026 ජාතික පෝෂණ මාසයේ ප්‍රධාන පණිවුඩ ලබාදීම - එක් පාසල් සමාජ සැසියක් සඳහා එක් ප්‍රධාන පණිවුඩයක් බැගින් ලබාදීම.
9. බහු පාර්ශවීය සහයෝගය ඇතිව තම ප්‍රදේශය තුළ දැරිය හැකි මිලකට පෝෂ්‍යදායී, ස්වභාවික ආහාර විකල්පයන් තම ප්‍රදේශය තුළින් ලබාගැනීමට ඇති හැකියාව වැඩි දියුණු කිරීම.

වයස අවුරුදු පහට අඩු දරුවන්ගේ සහ පාසල් දරුවන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය පිළිබඳ සිදු කරන වාර්ෂික ඇගයීම, මෙම වසරේදී ද පහත සඳහන් පරිදි අඛණ්ඩව සිදු කරනු ඇති අතර පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය විසින් මේ සම්බන්ධයෙන් වෙනම මාර්ගෝපදේශ නිකුත් කර ඇත:

1. වයස අවුරුදු 5 ට අඩු දරුවන් ඉලක්ක කරගත් ක්‍රියාකාරකම්:
  - වයස අවුරුදු 5 ට අඩු දරුවන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය තක්සේරු කිරීමේ දී පහත කරුණු පිළිබඳව අවධානය යොමු කළ යුතුය:
    - I. වර්ධන ගැටළු හඳුනා ගැනීම.
    - II. ඉලක්කගත මැදිහත්වීම් ක්‍රියාත්මක කිරීම සහ විධිමත් ලෙස පසු විපරම් කිරීම.
    - III. උග්‍ර කීවු මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙන දරුවන් හඳුනා ගැනීම සහ ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම.
    - IV. පෝෂණ තත්ත්වය වැඩිදියුණු කිරීම, බෝ නොවන රෝග සඳහා අවදානම් සාධක ඇතිවීම වැළැක්වීම සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර පුරුදු ඇති කර ගැනීමේ පියවරක් ලෙස, “ළදරුවන්ට හා කුඩා දරුවන්ට ආහාර දීම” (Infant & Young Child Feeding) පිළිබඳ නිර්දේශවලට අනුකූල වීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කිරීම, එළවළු සහ පලතුරු ලබා දීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම සහ අති සැකසූ ආහාර දැඩි ලෙස සීමා කිරීම පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම.

2. පාසල් යන දරුවන් ඉලක්ක කරගත් ක්‍රියාකාරකම්:

I. පාසල් දරුවන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය ඇගයීම:

- අධි බර හා තරබාරු තත්ත්වයන් ඇති දරුවන් කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් ලබාදෙමින් අවශ්‍ය ක්‍රියාකාරකම්/සෞඛ්‍ය උපදෙස් ලබා දීම සහ පසු විපරම් සිදු කිරීම.


II. පහත සඳහන් දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් පැවැත්වීම:

- වයසට අදාළ නිවැරදි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම සහ පෝෂ්‍යදායී, සමබල ආහාර වේලක් ලබා ගැනීමේ වැදගත්කම.
- කෙටි ආහාර ගැනීම, විශේෂයෙන්ම සැකසූ/අති සැකසූ ආහාර පරිභෝජනය අඩු කිරීම සහ ඒවා වෙනුවට ස්වභාවික, පෝෂ්‍යදායී විකල්ප භාවිතා කිරීම.
- ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා වන ආහාර මාර්ගෝපදේශවලට (Food Based Dietary Guidelines for Sri Lankans) අනුකූලව සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර පුරුදුවලට අනුවර්තනය වීමේ වැදගත්කම.

වැඩිදුර විස්තර සඳහා සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශය මගින් නිකුත් කර ඇති තොරතුරු පත්‍රිකාව පරිශීලනය කරන්න.

විමසීම්:

- අධ්‍යක්ෂ, පෝෂණ - nutritioncoordination@gmail.com - 011-2368320/21/23
- අධ්‍යක්ෂ, මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය - 0112696508
- අධ්‍යක්ෂ, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන සහ ප්‍රචාරණ - 0112696606

  
 විශේෂඥ වෛද්‍ය අනිල් ජාසිංහ  
 ලේකම්  
 සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශය

විශේෂඥ වෛද්‍ය අනිල් ජාසිංහ  
 ලේකම්  
 සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශය  
 "සුවසිරිපාය"  
 385, පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත,  
 කොළඹ 10.

පිටපත් :

1. අතිරේක ලේකම් (මහජන සෞඛ්‍ය සේවා)
2. සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
3. නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් (මහජන සෞඛ්‍ය සේවා) II
4. අධ්‍යක්ෂ, මාතෘ සහ ළමා සෞඛ්‍ය
5. අධ්‍යක්ෂ, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන හා ප්‍රචාරණ
6. අධ්‍යක්ෂ, පෝෂණ අංශය
7. අධ්‍යක්ෂ, වතු හා නාගරික සෞඛ්‍ය
8. අධ්‍යක්ෂ, තරුණ, වැඩිහිටි සහ ආබාධිත
9. අධ්‍යක්ෂ, බෝ නොවන රෝග
10. අධ්‍යක්ෂ, පාරිසරික, වෘත්තීය සෞඛ්‍ය සහ ආහාර ආරක්ෂණ
11. අධ්‍යක්ෂ, වෛද්‍ය පර්යේෂණ ආයතනය

} කරු. දැ. ගැ. පි.