10 ශ්‍රේණිය

නිවැරදි පෝෂණය ලබා ගනිමු

1 - කොටස

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ඒකකය 7

කේ.පී.එන්.පී.ගංගා
බ/බදුල්ල මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය

පෝෂ්‍යදායි ආහාරයක වැදගත්කම ....

දුර්වල පෝෂණයක් පවතින පුද්ගලයෙකු තුළින් දැකිය හැකි ලක්ෂණ ....

කායික ශක්තිය දුර්වල වීම.

මානසිකව දුර්වල විම.

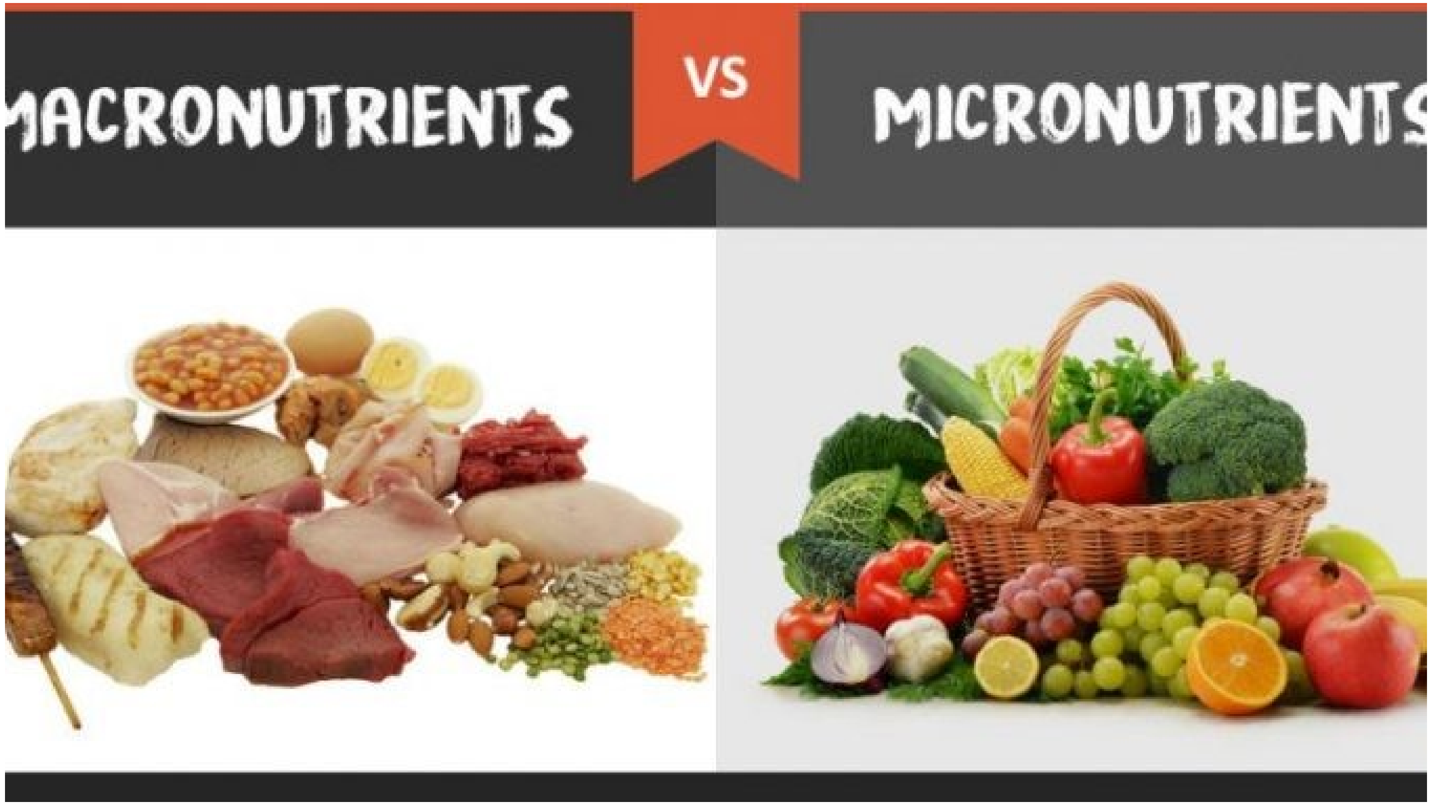
ශාරීරික ප්‍රතිශක්තිය හීන වීම.

දීර්ඝ කාලීන රෝගාබාධ ඇති විම.

ශාරීරික සෞඛ්‍යය පිරිහීම.

පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ......

- ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ප්‍රධාන කොටස් දෙකකි එනම් ,
    - මහා පෝෂක
    - ක්ෂුද්‍ර පෝෂක



1. මහා පෝෂක .....

ශරීරයට විශාල ප්‍රමාණයකින් අවශ්‍ය වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ.

- **කාබොහයඩ්‍රේට්**
- **ප්‍රෝටීන්**
- **මේදය**

2. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක.....

දිනපතා ඉතා සුළු ප්‍රමාණයකින් අවශ්‍ය වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ..

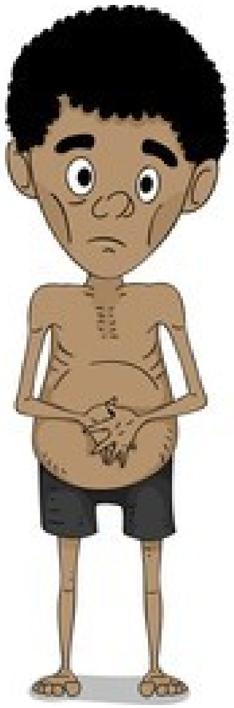
- **විටමින්**
- **ඛණිජ ලවණ**

- # ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටළු ......
- ## කුපෝෂණය .....

ආහාරයකින් ලැබිය යුතු පෝෂක ශරීරයට අවශ්‍ය ලෙස නොලැබීම කුපෝෂණය නම් වේ.

- කුපෝෂණයේ ප්‍රධාන අවස්ථා දෙකකි .

1. මන්දපෝෂණය
2. අධිපෝෂණය

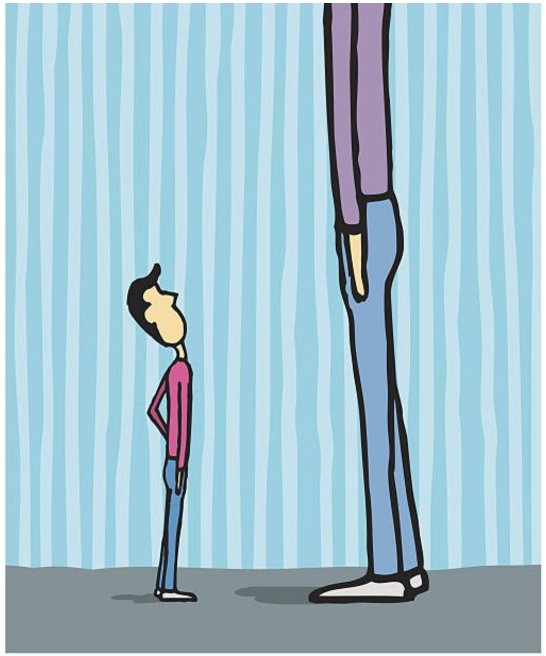


මන්දපෝෂණය........

- අවශ්‍ය මහා පෝෂක ප්‍රමාණවත් අයුරින් ශරීරයට නොලැබීමෙන් ඇතිවන තත්වයකි.

මන්දපෝෂණය නිසා ඇතිවන විවිධ තත්වයන්.....

- මිටි බව - වයසට සරිලන උසක් නොමැති වීම.
- කෘෂ බව - උසට සරිලන බරක් නොමැති වීම.



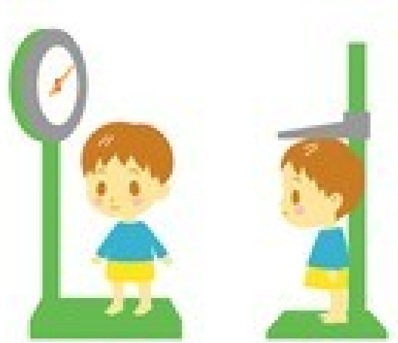
මන්දපෝෂණය ඇතිවීමට බලපාන සාධක........

- ප්‍රධාන ආහාර ප්‍රමාණවත්ව නොගැනීම.
- ශක්ති ජනක ආහාර ප්‍රමාණවත්ව නොගැනීම.
- නිසි වේලාවට ආහාර නොගැනීම.
- උදෑසන ආහාර වේල මග හැරීම.
- දෛනිකව ව්‍යයාම නොකිරීම.
- ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණවත් නොවීම හා ගුණාත්මක බවින් අඩුකම.

පුද්ගල පැවැත්ම කෙරෙහි මන්දපෝෂණයේ බලපෑම...

- මොළයේ වර්ධනයට බාධා කිරීම.
- ආසාදනවලට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම.
- කායික වර්ධනය බාලවීම. (මිටි බව සහ කෘෂ බව)
- අධ්‍යාපන කටයුතු වලට බාධා ඇතිවීම.
- ළදරු මරණ අනුපාතය ඉහළ යාම.
- ක්‍රියාශීලි බව අඩු වීම හා ඵලදායීව කාර්යයේ නිරත වන කාලය අඩුවීම.
- ආයු කාළය අඩුවීම.
- ගැහැණු දරුවන්ගේ අඩු පෝෂණය නිසා අඩු බර දරු උපත් ඇතිවීම.ග

මන්දපෝෂණය නිසා ඇති වන අයහපත් බලපෑම අවම කිරීමට කළ හැකි දේ .....



- මාස 6ක් යන තෙක් මව් කිරි පමණක් ද පසුව අනෙකුත් ආහාර සමග අවුරුදු 2ක් යන තෙක් මව් කිරි ද ලබා දීම.
- දිනපතා ප්‍රමාණවත් තරම් ආහාර ගැනීම.
- ශක්ති ජනක ආහාර හා පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ සමබල ආහාර දිනපතා ගැනීම.
- නිසි වේලාවට ආහාර ගැනීම.
- උදෑසන ආහාරය මග නොහැරීම.
- බර හා උස පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම.

අධිපෝෂණය.....

- මහා පෝෂක අඩංගු ආහාර ප්‍රමාණය ඉක්මවා ගැනීමෙන් ඇතිවන තත්වයකි.

- අධිපෝෂණය නිසා ඇතිවන විවිධ තත්වයන්.....
- අධිබර - උසට නොගැලපෙන සේ බර වැඩි වීම
- ස්ථුලතාවය - උසට නොගැලපෙන සේ බර බොහෝ සෙයින් වැඩි වීම.

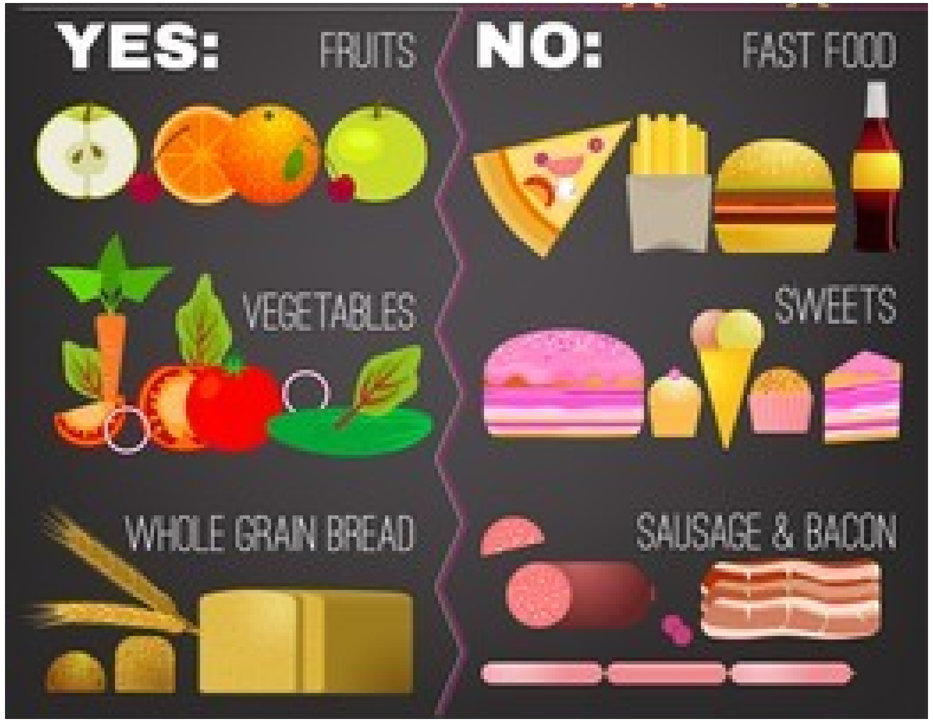
අධිපෝෂණය ඇතිවීමට බලපාන සාධක.....

- තෙල් හා සීනි අඩංගු ආහාර වැඩිපුර ගැනීම.
- පෝෂ්‍යදායී සමබල ආහාරවේල් භාවිත නොකිරීම.
- ව්‍යායාම නොකිරීම.
- කෙටි කෑම වර්ගවලට ඇබ්බැහි වීම.
- පැණි බීම , සිසිල් බීම වැනි බීම වර්ගවලට ඇබ්බැහි වීම.

පුද්ගල පැවැත්ම කෙරෙහි අධිපෝෂණයේ බලපෑම...

- දියවැඩියාව, හෘදයාබාධ, අංශභාගය වැනි බෝනොවන රෝගවලට ගොදුරුවීම.
- පෝෂණය පිළිබඳ ගැටලු ඇතිවීම.
- සමාජීය ගැටලු වලට මුහුණ දීමට සිදුවීම.
- මානසික අසහනය ඇති වීම.
- විවිධ අස්ථි හා සන්ධි රෝග ඇති වීම.

අධිපෝෂණය නිසා ඇති වන අයහපත් බලපෑම අවම කිරීමට කළ හැකි දේ.....



- තෙල් හා සීනි අඩංගු ආහාර භාවිතය හැකි තාක් අඩු කිරීම.
- පෝෂ්‍යදායී සමබල ආහාර දිනපතා ගැනීම.
- දිනපතා අවම වශයෙන් පැයක්වත් එළිමහන් ක්‍රීඩා ව්‍යායාමවල නිරතවීම.
- ප්‍රධාන ආහාරය හෝ පිටි සහිත ආහාර සීමා කිරීම.
- පැණි බීම , සිසිල් බීම වැනි බීම වර්ග වෙනුවට පළතුරු වර්ග හෝ ජලය භාවිත කිරීම.
- කැළරි අඩුවෙන් ලැබෙන එළවළු හා පළතුරු ආහාරයට එකතු කර ගැනීම.
- ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුනට අමතරව අතිරේක ආහාර භාවිත නොකිරීම.

ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතා.....

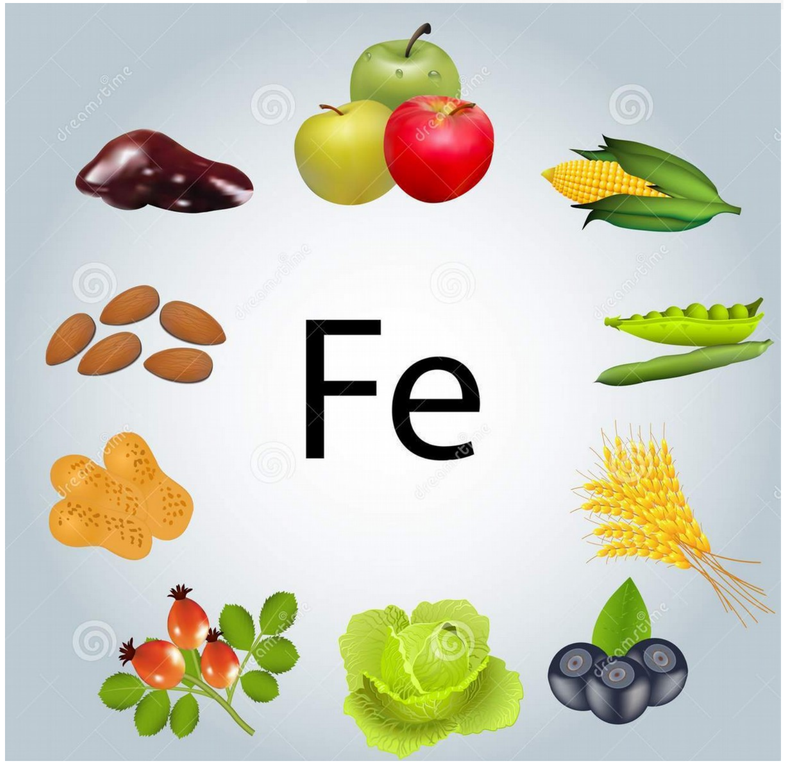
- දෛනිකව ගනු ලබන ආහාරයේ ශරීරයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා අඩුවෙන් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක පැවතීම නිසා ඇති වන තත්ත්වයන් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතාවයන් ලෙස හඳුන්වයි.

- ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතාවයන්.....
- යකඩ ඌනතාව
- අයඩීන් ඌනතාව
- විටමින් ඌනතාව
- කැල්සියම් ඌනතාව
- සින්ක් ඌනතාව

යකඩ ඌනතාව.......

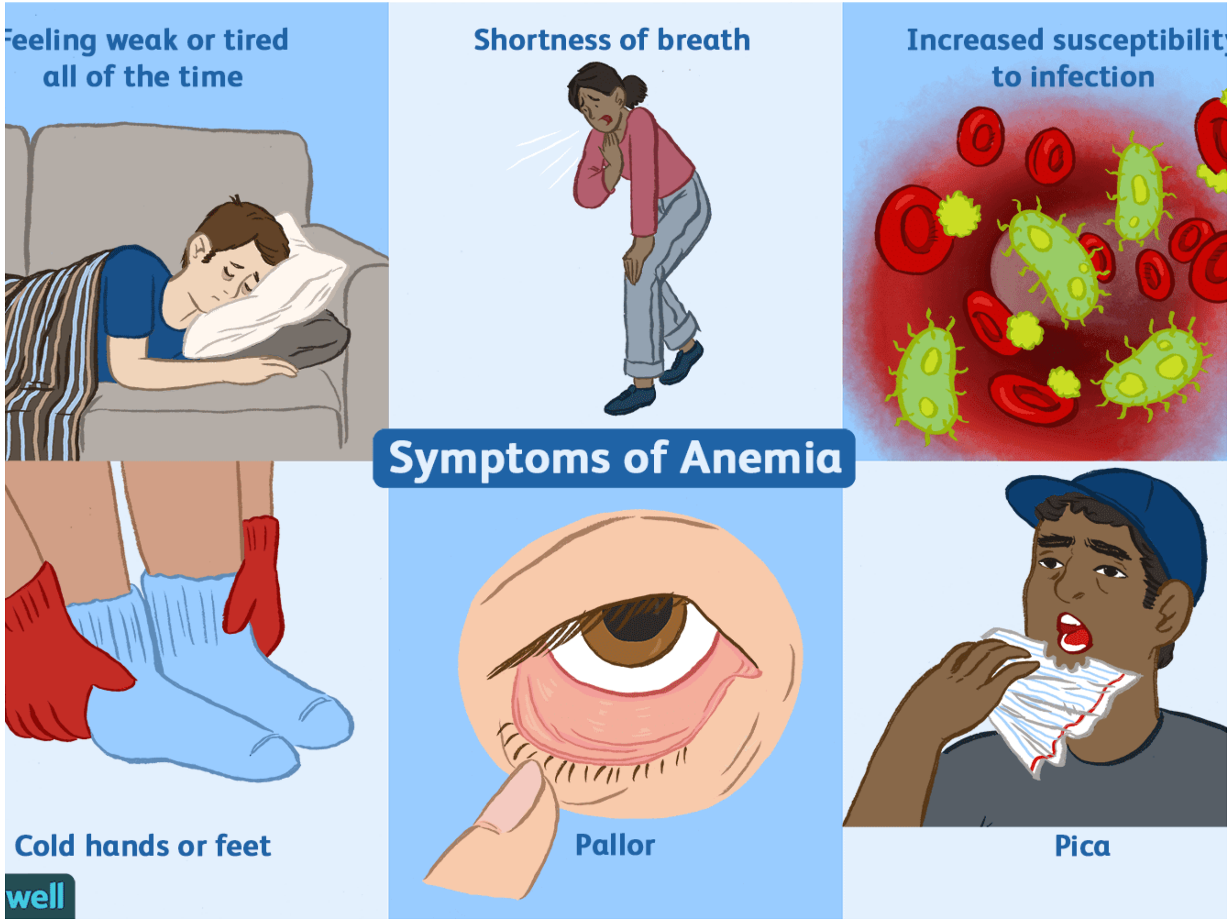
- යකඩ ඌනතාව ඇතිවීමට හේතු ....

- යකඩ අඩංගු ආහාර නොගැනීම.
- යකඩ අවශෝෂණය නොවීම.
- වැරදි ආහාර පුරුදු.
- කොකු පණු ආදී අන්ත්‍රයේ ලේ ගැලීමේ රෝග.

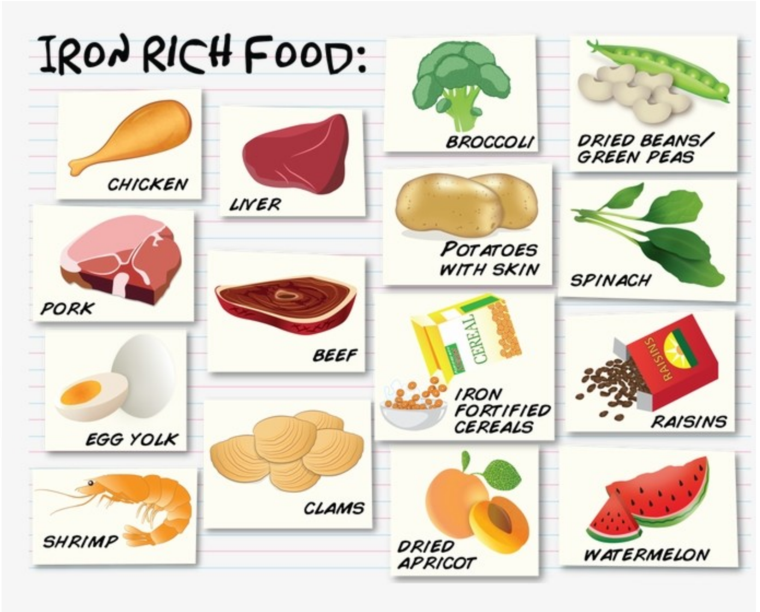


පුද්ගල පැවැත්ම කෙරෙහි යකඩ ඌනතාවයේ බලපෑම...

- රක්තහීනතාවය ඇතිවීම
- මතක ශක්තිය / අවධානය යොමු කිරීම අඩු වීම.
- අඩු බර දරුවා උපත් ඇතිවීම.
- ඉක්මනින් විඩාවට පත්වීම.
- ශරීර වර්ධනය අඩුවීම.



- **යකඩ ඌනතාවය නිසා ඇති අයහපත් බලපෑම කිරීමට කළ හැකි දේ .....**



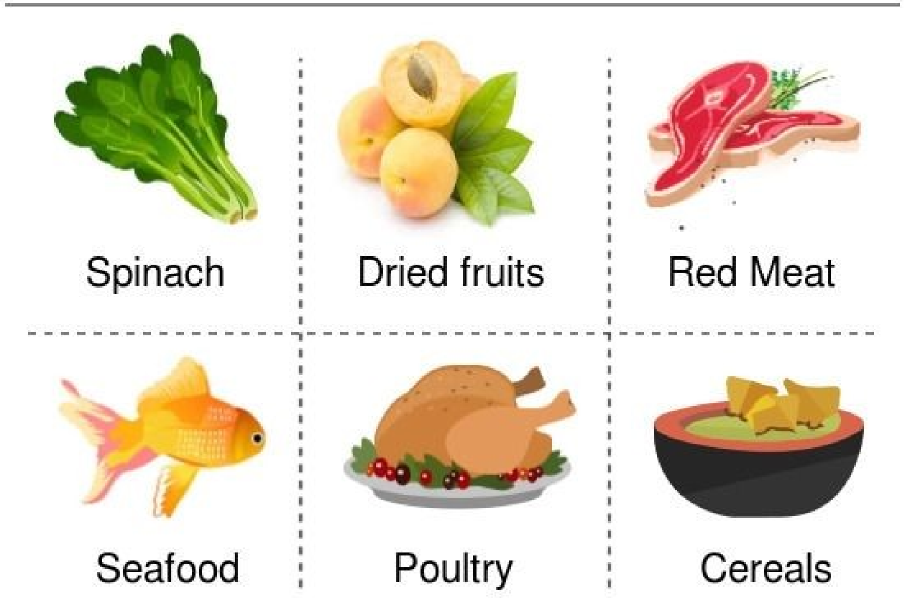
- රජයෙන් ළමුන්ට ලබා දෙන යකඩ පෙති නිසි පරිදි ලබා ගැනීම.
- ගර්භනී සමය වැනි යකඩ වැඩි වශයෙන් අවශ්‍ය කාලවලදී අමතර යකඩ ප්‍රභවයන් ලබා ගැනීම.
- යකඩ බහුලව අඩංගු හිම් යකඩ සහිත ආහාර දිපතා භාවිත කිරීම.
- ප්‍රධාන ආහාර වේල්වලට පැයකට පෙර හෝ පසුව යකඩ අවශෝෂණයට බාධා කරන තේ / කෝපි වැනි ආහාර භාවිත නොකිරීම.
- ආහාරයට යකඩ එකතු කරන ආහාර වැඩිපුර ගැනීම.

ශාක ආහාර වර්ග
ගොටු කොළ, කංකුං,
එළවළු, කරවිල
තුඹ කරවිල

යකඩ බහුලව අඩංගු ආහාර.......

සත්ව ආහාර වර්ග
මස,මාළු, බිත්තර කහමදය,
සත්ව අක්මාව, කරවල

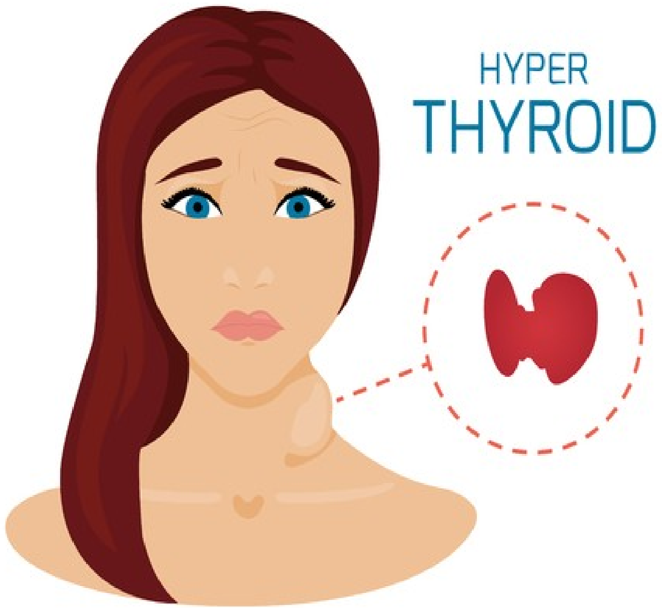
ධාන්‍ය හා රනිල වර්ග
මුං ඇට, සෝයා බෝංචි, කඩල,
කව්පි



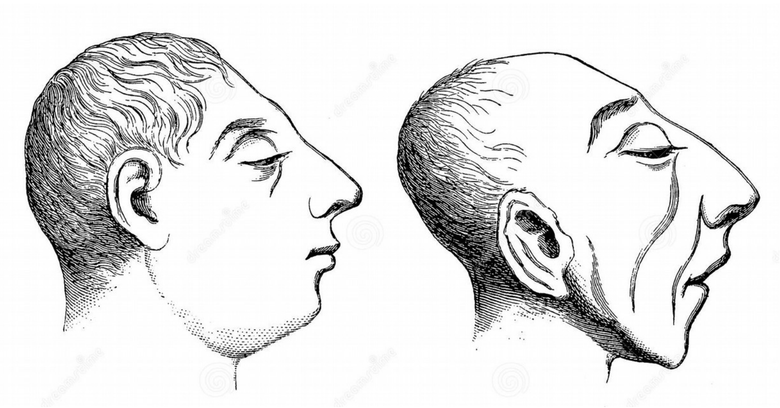
අයඩින් ඌනතාවය........

- අයඩින් ඌනතාව ඇතිවීමට හේතු ....
- ආහාර මඟින් ප්‍රමාණවත් අයඩින් නොලැබීම.
- පාරම්පරික සාධක පැවතීම.
- මුහුදු පැළෑටි වැනි ආහාර ජනප්‍රිය නොවීම.
- උෂ්ණත්වය අධික ස්ථානවල අයඩින් අඩංගු ලුණු තැබීම.

පුද්ගල පැවැත්ම කෙරෙහි අයඩින් ඌනතාවයේ බලපෑම...

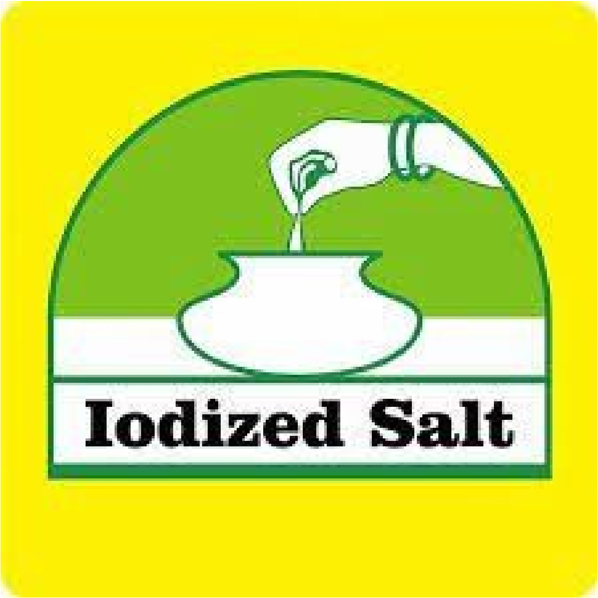


- ගලගණ්ඩය ඇති වීම.
- මන්දබුද්ධිකභාවය ඇතිවීම.
- තෛරොක්සින් නිෂපාදනය අඩුවීම.
- බුද්ධි සංවර්ධනයට බාධා ඇතිවීම.
- ක්‍රෙටීනතාවය ඇතිවීම.



අයඩින් ඌනතාවය නිසා ඇති වන අයහපත් බලපෑම අවම කිරීමට කළ හැකි දේ.....

- අයඩින් ලුණු භාවිතය.
- මුහුදු මාලු සහ මුහුදු පැළෑටි භාවිතය.
- ගෝවා රාබු වැනි ගොයිට්‍රජන් අඩංගු ආහාර නිතර නිතර ආහාරයට ගැනීමෙන් වැළකීම.



ශාක ආහාර වර්ග
පළා වර්ග
මුහුදු පැළෑටි

සත්ත්ව ආහාර
මුහුදු මාළු

අයඩින් බහුලව අඩංගු ආහාර.......

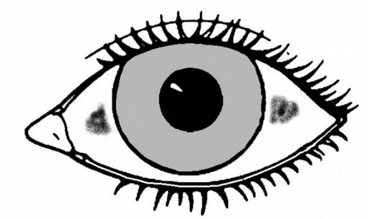
අනෙකුත්
අයඩින් මිශ්‍ර ලුණු

විටමින් A ඌනතාවය........

- විටමින් A ඌනතාව ඇතිවීමට හේතු ....
- විටමින් A අඩංගු ආහාර ප්‍රමාණවත්ව නොලැබීම.
- ළදරුවන්ට මව්කිරි ප්‍රමාණවත් තරම් කාලයක් ලබා නොදීම.
- ආහාර පිළියෙල කිරීමේ වැරදි පුරුදු.
- ආහාර නිසි ලෙස ගබඩා නොකිරීම.
- පණු ආසාදන නිතර නිතර පැවතීම.

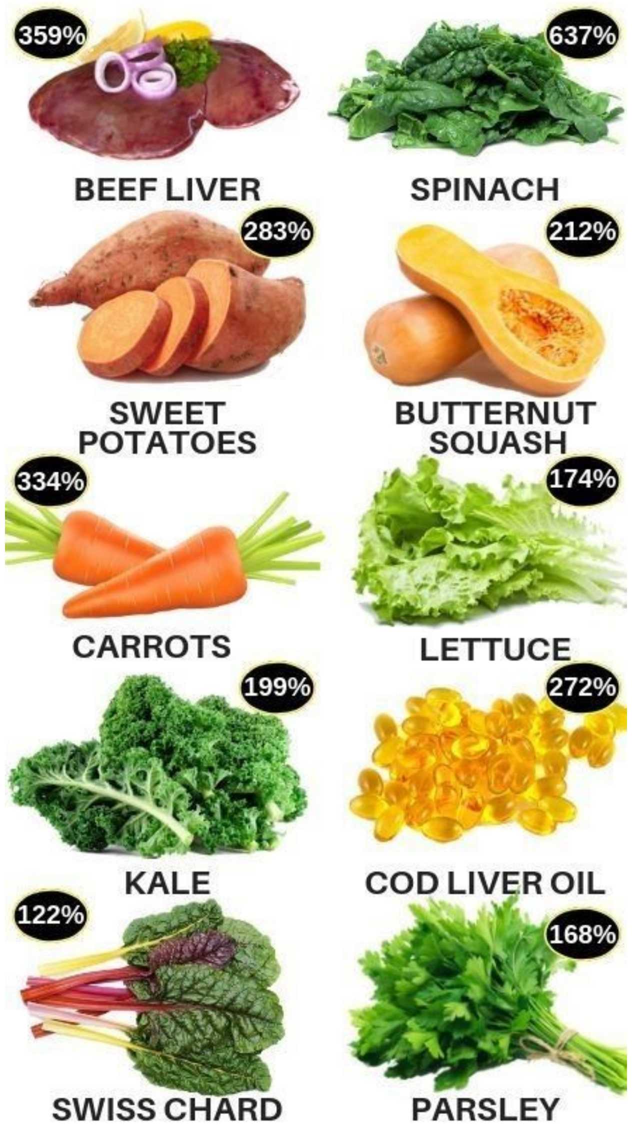
පුද්ගල පැවැත්ම කෙරෙහි විටමින් A ඌනතාවයේ බලපෑම...

- ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතා ඇතිවීම.
- අන්ධවීම.
- සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැනි රෝග නිතර වැළඳීම.
- පාචනයට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම.
- තමස් අන්ධතාවය.
- ඇසේ බිටෝ ලප ඇති වීම.



විටමින් A ඌනතාවය නිසා ඇති වන අයහපත් බලපෑම අවම කිරීමට කළ හැකි දේ.....

- රජයෙන් නොමිලේ ලබා දෙන විටමින් A මාත්‍රාව නිසි පරිදි ලබා දීම්
- විටමින් A බහුල කහ පැහැති හා තද කොළ පැහැති එළවළු පළතුරු දෛනිකව ආහාරයට ගැනීම.
- දරුවෙකු ඉපදී මුල් දින කිහිපය තුළ මව් කිරිවල අඩංගු කොලෙස්ට්‍රම්වල විටමින් A බහුල වන අතර එම කිරි ලබා දීම කෙරෙහි සැළකිලිමත් වීම.



ධාන්‍ය හා රනිල වර්ග

මුං ඇට, සෝයා බෝංචි

සත්ත්ව ආහාර වර්ග

සත්ව අක්මා, සත්ව තෙල්, කිරි, මාළු, චීස්, බටර්

විටමින් A බහුලව අඩංගු ආ.......

ශාක ආහාර වර්ග

තද කොළ පාට එළවළු, පළා වර්ග, තැඹිලි, කහ පාට පලතුරුහා එළවළු

- **කැල්සියම් ඌනතාවය......**

- **කැල්සියම් ඌනතාව ඇතිවීමට හේතු ....**

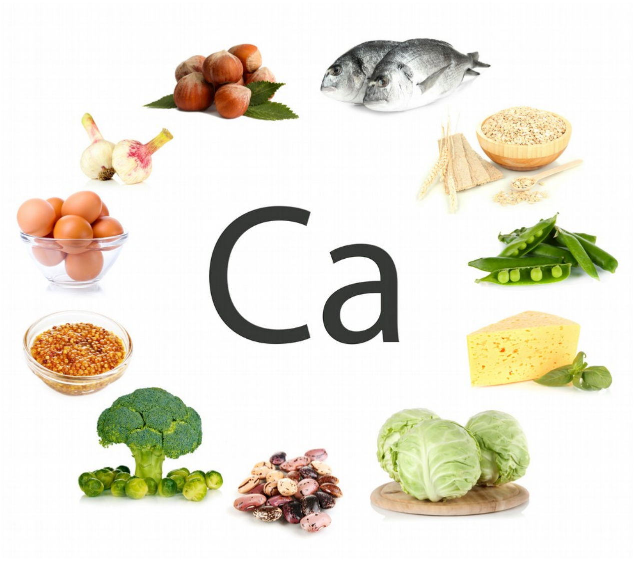
- **කැල්සියම් අඩංගු ආහාර ප්‍රමාණවත්ව නොගැනීම.**
- **කැල්සියම් අවශෝෂණයට බාධා කරන ආකාරයට ආහාර භාවිත කිරීම.**

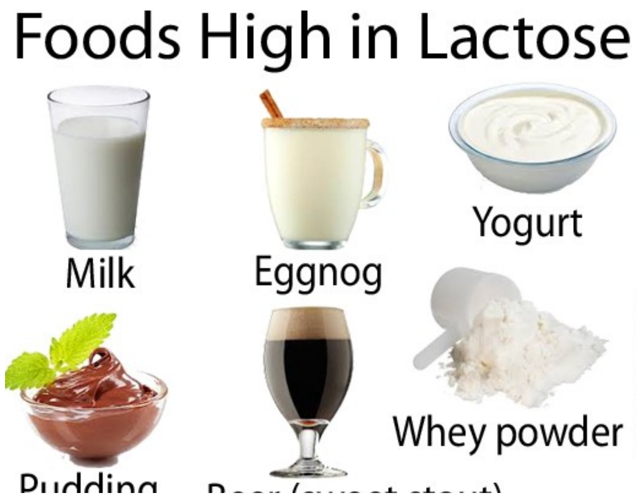
පුද්ගල පැවැත්ම කෙරෙහි කැල්සියම් ඌනතාවයේ බලපෑම...

- අස්ථි පහසුවෙන් බිඳීම.
- දත් කැඩීම.
- අස්ථි ඇදවීම.
- වර්ධනය ඌනතාවය.
- රිකට්සියාව වැළඳීම.
- ඔස්ටියෝපොරෝසීස් වැළඳීම.

කැල්සියම් ඌනතාවය නිසා ඇති වන අයහපත් බලපෑම අවම කිරීමට කළ හැකි දේ.....

- කැල්සියම් බහුල ආහාර පරිභෝජනය කිරීම. (කුඩා මාලු, මුරුංගා කොළ....)
- කැල්සියම් අවශෝෂණය වැඩි කරන ලැක්ටෝස් අඩංගු ආහාර ගැනීම.





කැල්සියම් අඩංගු ආහාර

ශාක ආහාර වර්ග
පළා වර්ග

සත්ත්ව ආහාර වර්ග
කුඩා මාලු , හාල්මැස්සන්

අනෙකුත්
කිරි, කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන

10 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ඒකකය 7

නිවැරදි පෝෂණය ලබා ගනිමු

1 කොටස - නිමාව

කේ.පී.එන්.පී.ගංගා
බ/බදුල්ල මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය

10 ශ්‍රේණිය

නිවැරදි පෝෂණය ලබා ගනිමු

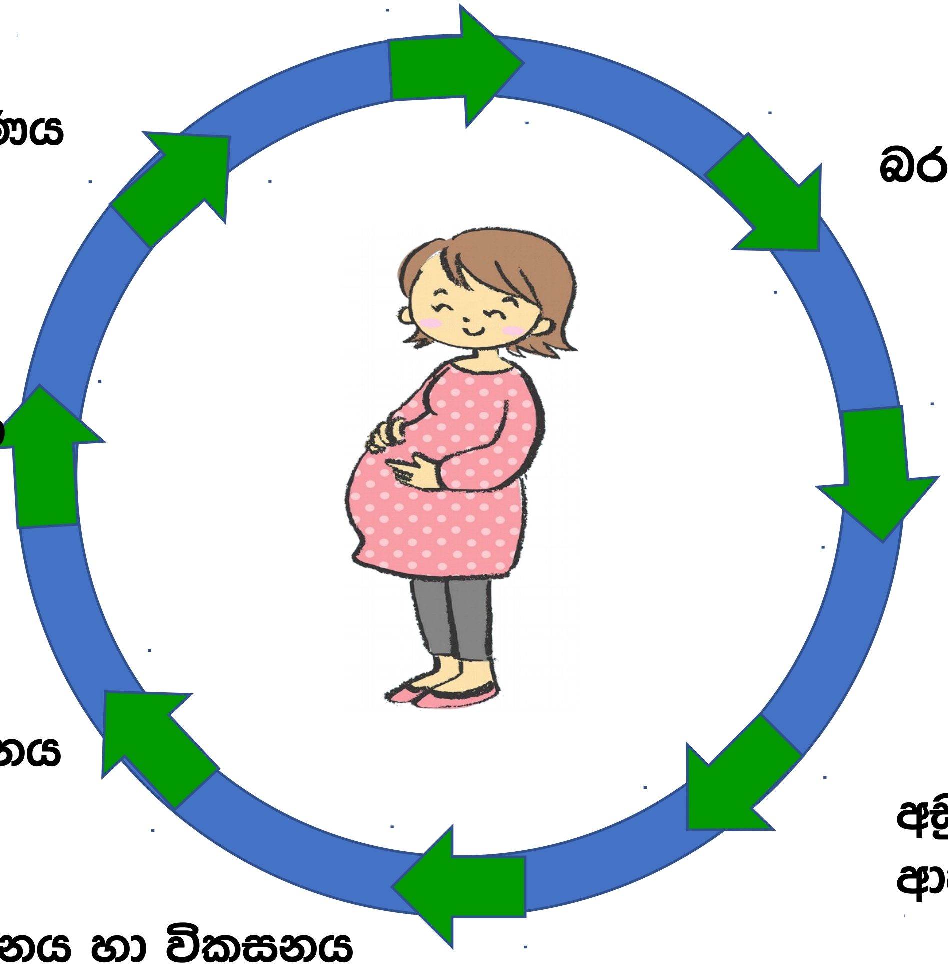
11 - කොටස

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ඒකකය 7

කේ.පී.එන්.පී.ගංගා
බ/බදුල්ල මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය

පෝෂණ ඌනතාවයේ විෂම චක්‍රය



ගර්භනී කාලය තුළ ප්‍රමාණවත් පරිදි බර වැඩි නොවීම

බර අඩු දරු උපත්

නිතර වැළදෙන ආසාධිත රෝග

අඩුවෙන් ආහාර ගැනීම

අඩු කායික වර්ධනය හා විකසනය

ගැටවරවියේ අඩු වර්ධනය

මිටි සහ බර අඩු වැඩිහිටියා

මාතෘ මන්දපෝෂණය

පෝෂණ ඌනතාවය කෙරෙහි බලපාන සාධක...

- ආහාර සුරක්ෂිතතාව හා සමතුලිතතාවය
- වයස
- සෞඛ්‍යය තත්ත්වය
- පරිසරය
- වෙනත්

ආහාර සුරක්ෂිතතාවය.....

ආහාර සකස් කිරීමේ දී හෝ පරිභෝජනයේ දී එම ආහාර මඟින් හානියක් නැතහොත් අන්තරාවක් සිදු නොවන බවට තහවුරු කර ගැනීම ආහාර සුරක්ෂිතතාව ලෙස හඳුන්වයි.

- ආහාර සුරක්ෂිතතාවයට බලපාන සාධක 3 කි

ආහාර සුලභතාව	-	සියළුම පෝෂණීය අවශ්‍යතා සපුරාලිය හැකි වන පරිදි විවිධ වූ ආහාර අවශ්‍ය ප්‍රමාණවලින් හිඟයකින් තොරව තිබීම
ප්‍රවේශ වීමේ හැකියාව	-	සෑම පුද්ගලයෙකුටම තමාට අවශ්‍ය ආහාර සපයා ගැනීමට හැකියාවක් තිබීම
ප්‍රයෝජනයට ගැනීම	-	රසයෙන් ගුණයෙන් යුතු පෝෂණීය ආහාර පරිභෝජනයට ගත හැකි වීම.

ආහාර සුරක්ෂිතතාවයට බාධා කරන සාධක 3 කි.

1 විද්‍යාත්මක සාධක - ආහාරවල පැවතිය හැකි ශරීරයට අහිතකර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් සිටීම.

2. රසායනික සාධක - මනාව පිරිසිදු නොකළ එළවළුවල පැවතිය හැකි කෘෂි රසායනික ශේෂ ද්‍රව්‍ය.

3. භෞතික සාධක - බත් පතක තිබිය හැකි වැලි හෝ කුඩා ගල් කැට

ආහාර දූෂ්‍යවීම ....

- ආහාර දූෂ්‍යවීම යනු විවිධ සාධක නිසා ආහාරයේ ගුණාත්මක භාවයට හානිවීම ය

- උදා :-

මැස්සන්, කැරපොත්තන්, මීයන්, කුරුල්ලන් වැනි සතුන් ආහාරය මත වැසීම .
අපිරිසිදු දෑත් අපිරිසිදු භාජන සහ අවිධිමත් පිසීමේ ක්‍රමවේද භාවිත කිරීම .
අපරීක්ෂාකාරීව ආහාර පරිහරණය කිරීම.
ආහාර නුසුදුසු ආකාරයට ගබඩා කර තැබීම.

ආහාර දූෂ්‍යවීම වළක්වා ගත හැකි ක්‍රම ....

- සැළකිලිමත්ව ක්‍රියා කිරීම මඟින්.
- ආහාර බෙදා දීම සඳහා උපකරණ භාවිත කිරීම.
- විෂ සහිත ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම

උදාහරණ

- පුස් බැඳුනු ආහාර පරිභෝජනය නොකිරීම.
- එකම තෙලෙන් නැවත නැවත ආහාර බැදීමෙන් වැළකීම
- නුහුරු රසක් හෝ ගඳක් ඇති ආහාර කෑමට නොගැනීම
- කොළ පැහැති පොත්ත සහිත අර්තාපල් ආහාරයට නොගැනීම

2. වයස......

- පුද්ගලයෙකුගේ ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවලදී ලැබිය යුතු පෝෂණ අවශ්‍යතා වෙනස් වේ.
- ගර්භනී අවධියේ සිට අවුරුදු 2 තෙක් පෝෂණය ජීවිත කාලයටම වැදගත් වේ (මුල් දින 1000)
- මහළුවියේදී ශක්තිය අඩු ආහාර දීම වැදගත් වන අතර ප්‍රෝටීන් , විටමින් බී , විටමින් ඩී, කැල්සියම්, සහ ඇතැමුන්ට විටමින් බී 12 අඩංගු ආහාර ලබා ගත යුතුය.
- වයසට අනුව දේහ ස්කන්ධ දර්ශකය හා ඉන මිම්ම වෙනස් වන අතර එය පවත්වා ගෙන යා යුතුය.

3. සෞඛ්‍යය තත්ත්වය.....

- වැළදී ඇති රෝග තත්ත්වයට අනුව ආහාර තෝරා ගැනීම.
- ප්‍රතිශක්තිය ලබා ගැනීම සඳහා එළවළු හා පළතුරු භාවිතය.
- කය වෙහෙසා කරන කාර්යය අනුව ආහාර ලබා ගැනීම.
- ප්‍රධාන ආහාර වේල් අනිවාර්යයෙන් ලබා ගැනිම.
- ජීර්ණයට අපහසු ගැඹුරු තෙලේ බදින ලද ආහාර අවම කිරීම.

4. පරිසරය.....

- පුද්ගලයෙකු ලබා ගන්නා ආහාර ඔහු ජීවත් වන පරිසරයට අනුව වෙනස් වේ.
- තමා ජීවත් වෙන පරිසරයේ වැඩෙන එළවළු වර්ග තමාට වඩාත් උචිත වීම.
- කාලගුණික හා දේශගුණික සාධක පිළිබඳ සැලකිලිමත්වීම.
- ආසියානු හා යුරෝපීය අනුව ශාරීරික වෙනස්කම් පවතින අතර ඒ අනුවද ආහාර අවශ්‍යතාවයන් වෙනස් වේ.

පෝෂණ ගැටළු අවම කර ගැනීමට ශිෂ්‍ය දායකත්වය......

පෝෂණයට අදාල නිපුණතා සංවර්ධනය කිරීම

ආහාර පරිභෝජනයට අදාල ව ගෙවත්ත සැකසීම

දේශීය ආහාර භාවිතය.

1. පෝෂණයට අදාල නිපුණතා සංවර්ධනය.

- වෙළඳ දැන්වීම්වලට නොරැවටී කටයුතු කිරීම.
- පෝෂණය පිළිබඳ දැනුවත් බව සංවර්ධනය කර ගැනීම
- නිවැරදි ආහාර පුරුදු ගොඩනගා ගැනීම.
- සෞඛ්‍යවත් ආහාර භාවිතය.
- පවුලේ පෝෂණය සදහා උදවු කිරීම.
- පාසල් ආපන ශාලාව සඳහා නිසි මඟ පෙන්වීම.

2. ආහාර පරිභෝජනයට අදාල ව ගෙවත්ත සැකසීම.....

- බෝග වර්ග වගා කිරීම.
- කාබනික පොහොර වර්ග සකස් කර ගැනීම.
- ජීව වායු ඒකකයක් නිර්මාණය කිරීම.
- වැහි වතුර ටැංකිවලට රැස් කොට වගාව සඳහා භාවිත කිරීම.
- සත්ත්ව පාලනය කිරීම.

3. දේශීය ආහාර භාවිතය.

- දේශීය ආහාර පෝෂණයෙන් අනූන වීම.
- මිළ අධික නොවීම.
- තම ගෙවත්තේ වගා කළ හැකි වීම.
- වස විස වලින් තොර වීම.
- ස්වභාවික ආහාර වීම.

ශ්‍රී ලංකාවේ දේශීය ආහාර සංස්කෘතිය.....

- සැමවිටම ස්වභාවික ආහාරවලට ප්‍රධාන තැනක් හිමි වීම.
- කිරි සහ කිරි නිෂ්පාදන ආහාරයට එකතු කර ගැනීම.
- ආහාර ද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර කිරීම හා අපතේ නොයැවීම.
- ආහාර වර්ග පිළියෙල කිරීමේදී විවිධ ක්‍රම භාවිතයෙන් ගුණාත්මක බව හා ආහාර රුචි ඇති කිරීම.

- ආහාර අපතේ යාම වළක්වාලීමට කටයුතු කිරීම.
- ආගමික හා ජාතීන් සිරිත් අනුව විවිධ ආහාර වර්ග තිබීම.

විවිධ පුද්ගල අවශ්‍යතා සඳහා ආහාර සකස් කිරීම....

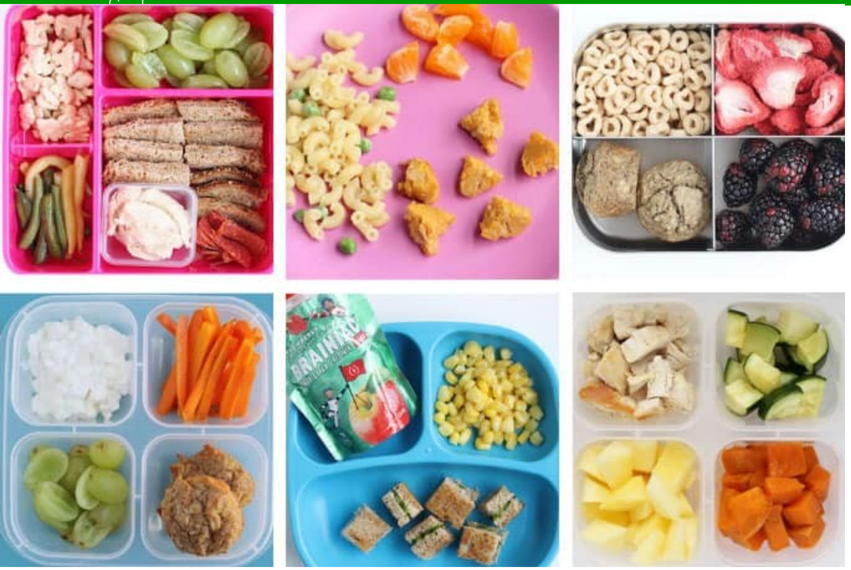
- විවිධ පුද්ගල අවශ්‍යතා සඳහා ආහාර සකස් කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු...

- 1. කැලරි අවශ්‍යතා
- 2. විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා

- ආහාර සකස් කිරීමේ දී අවධානය යොමු කරනු ලබන ජීවිතයේ විශේෂ අවස්ථා .....

ළදරුවන්
ගර්භනී මව්වරුන්
කිරි දෙන මව්වරුන්

නව යොවුන් දරුවන්
ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නාඅය
රෝගීන්



දරුවන් සඳහා ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

- මව් කිරිවලට අමතරව අතිරේක ආහාර ලබා දිය යුතු වීම.
- මොළයේ වර්ධනය 80% ක් මෙම කාළය තුළ සිදු වන බැවින් ඒ සඳහා ගැළපෙන සේ ආහාර ලබා දීම සිදු කිරීම.
- කෙටි කාල පරාසයන් තුළ සෞඛ්‍යවත් ආහාර ලබා දීම.
- පෙර පාසල් අවධියේ දී අධික ක්‍රියාකාරී කාලයක් නිසා සියලුම පෝෂක ලබාදිය යුතුය.

යොවුන් වියේ පසුවන්නන් සඳහා ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු......

- අවශ්‍ය කැලරි ප්‍රමාණයට ගැලපෙන සේ ආහාර ලබා දීම.
- වර්ධන නැග්මක් ඇතිවන කාලයක් නිසා ගුණාත්මක බවින් යුතු හා ප්‍රමාණවත් ප්‍රෝටීන් ලබා දීම.
- කැල්සියම්, යකඩ, අයඩීන්, විටමින් ˮ සහ විටමින් ඊ-12 අඩංගු ආහාර අවශ්‍ය හා ප්‍රමාණවත් පරිදි ලබා දීම.

ගැබිනි මව්වරුන් සඳහා ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු......

- දරුවා ගේ වැඩීමටත් පටක ගොඩනංවා ගැනීමටත් ප්‍රමාණවත් තරම් කාබොහයිඩ්‍රේට්, මේදය, ප්‍රෝටීන් ලබා ගැනීම.
- භ්‍රෑණයාගේ කායික වර්ධනය මෙන්ම මොළයේ වර්ධනය සීඝ්‍රව සිදුවන බැවින් ප්‍රමාණවත් තරම් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ලබා ගැනීම.

කිරිදෙන මව්වරුන් සඳහා ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු......

- සාමාන්‍ය ආහාරයට අතිරේකව ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම.
- යකඩ සහ කැල්සියම් වැඩිපුර ආහාර වේලට එකතු කර ගැනීම.
- හාල්මැස්සන් කිරි පළතුරු වැනි ආහාර ද වැඩි වශයෙන් ආහාරයට ගැනීම.
- දෛනිකව පරිභෝජනය කරන ජල ප්‍රමාණය වැඩි කිරීම.

ක්‍රීඩකයින් සඳහා ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු......

- ක්‍රීඩාවේ ස්වභාවය, ක්‍රීඩා ඉසව්ව, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය සහ වයසස අනුව ආහාර වේල සකස් කිරීම
- ක්‍රීඩා තරගයක් ආරම්භයේ දී, තරගය අතරතුර සහ තරගය අවසානයේ දී නිසි පරිදි ආහාර ලබා ගැනීම.
- වෛද්‍ය උපදේශ අනුව ආහාර ලබා ගැනීම.

10 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ඒකකය 7

නිවැරදි පෝෂණය ලබා ගනිමු

11 කොටස - නිමාව

කේ.පී.එන්.පී.ගංගා
බ/බදුල්ල මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය