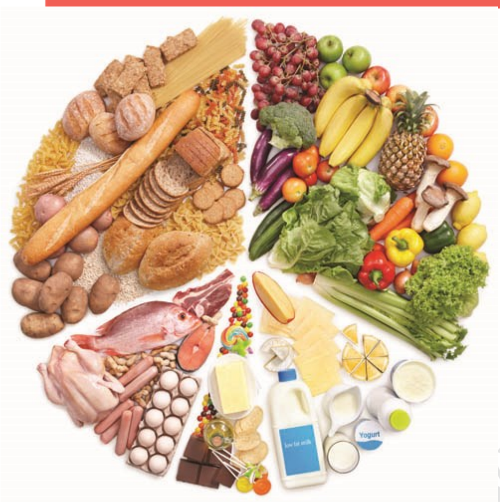
4. உணவு வேளையைத் திட்டமிடல்

Start Your Learning Journey with e-thaksalawa
The National e-learning Portal for The General Education

4.1 நாளாந்த போசனைத்தேவைகளை கவனத்தில் கொண்டு உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடுதல்

நிறையுணவு



நாள் ஒன்றிற்கான உணவு வேளைகளின் போது உள்ளெடுக்கப்படுகின்ற உணவுகளில் சகல போசனைக் கூறுகளும் உள்ளடங்கியிருக்கும் உணவு நிறையுணவு ஆகும்.

உணவு வேளைகளைத் திட்டமிட ஆதாரமாக அமைபவை

1 போசனை அட்டவனை

நுகர்வுக்குரிய சமைக்காத 100g/ 100ml இல் அடங்கியுள்ள வெவ்வேறு உணவுக் கூட்டங்களைச் சேர்ந்த உணவுப்பொருட்களின் போசனை பெறுமானங்களை கிலோ கலோரி/ கிராம், மில்லி கிராமில் காட்டும் அட்டவனையே போசனை அட்டவனையாகும்.

தொகுப்பு :- திருமதி.க.மோகனசுந்தரம் - வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்
செல்வி. சுதாசினி ஆசைத்தம்பி - ஆசிரியர்(கிளி/முழங்காவில் ம.வி)
கணினி வடிவமைப்பு :- செல்வி.தே.லக்ஷனா - ஆசிரியர்(யா/சங்கானை சிவப்பிரகாச ம.வி)
Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

2 விதந்துரைக்கப்பட்ட தினசரி போசனைத் தேவை அட்டவனை

உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் (WHO) உணவு விவசாய ஸ்தாபனம் (FAO) ஆகியவற்றின் விதந்துரைப்புக்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு இலங்கை மக்களுக்கு பொருத்தமான நாளாந்த போசனைத் தேவை அட்டவனை இலங்கை வைத்திய ஆராச்சி நிறுவனத்தால் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

பொதுவான ஆரோக்கியமான நபர்களின் போசனைத் தேவையை ஈடுசெய்வதற்கு உட்கொள்ளப்பட வேண்டிய போசனைக் கூறுகளின் அளவுகளும் சக்தித் தேவை அளவுகளும் சிபார்சு செய்யப்பட்ட போசனை அட்டவனையில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள வகையில் உடல்நிறை, வயது, செயற்பாட்டின் அளவு, விசேட போசனைத் தேவை கொண்ட பருவங்கள் என்பவற்றை அடிப்படையாக கொண்ட அட்டவனையாகும்.

3 உணவுக் கூம்பகம்

.

ஆரோக்கியமான நபர் ஒருவரின் சக்தித் தேவையை ஈடுசெய்யப் போதுமான போசனை கூறுகள் அடங்கிய முழுமையான உணவுப் பங்கீடே உணவுக் கூம்பகமாகும்.

தொகுப்பு :- திருமதி.க.மோகனசுந்தரம் - வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்

செல்வி. சுதாசினி ஆசைத்தம்பி - ஆசிரியர்(கிளி/முழங்காவில் ம.வி)

கணினி வடிவமைப்பு :- செல்வி.தே.லக்ஷனா - ஆசிரியர்(யா/சங்கானை சிவப்பிரகாச ம.வி)

Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

உணவுப் பாகம்

ஒருவர் தனது பிரதான வேளை உணவிற்காக உட்கொள்ளும் உணவின் அளவைக் குறிக்கின்றது. இந்த உணவுப் பாகமானது வெவ்வேறு உணவு வகைகளின் ஒரு பங்கு / ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பரிமாறல்களின் சேர்மானத்திலானதாகும். இந்த உணவுப்பாகம் ஆளுக்காள் வேறுபடும்.

உணவுப் பரிமாறல் அளவு

உணவுப் பரிமாறல் அளவைத் தீர்மானிக்கும் போது கவனத்தில் கொள்ளப்படும் பிரதான காரணி உணவில் அடங்கியுள்ள போசனைப் பதார்த்த அளவாகும்.

உணவுக் கூம்பகத்தில் அடங்கியுள்ள வெவ்வேறு உணவுக் கூட்டங்களுக்குமான பரிமாறல் அளவுகள்

01 சோறு, பாண் உட்பட தானிய வகை, கிழங்கு வகைகளை உள்ளடக்கிய மாப்பொருள் உணவுகளுக்கு நியமமான பரிமாறல் அளவு :- 500KJ

- சோறு - ஒரு தேனீர்க் கோப்பை அளவு (130g - 140g)
- பாண் - ஒரு தட்டைத் துண்டு (50g)
- நூடில்ஸ்/ பஸ்ரா - அரைத் தேனீர்க் கோப்பை (75 - 120g)

Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

02

காய்கறிகளுக்குரிய நியமமான பரிமாறல் அளவு.

* சமைத்த காய்கறிகள் - அரைத் தேனீர்க் கோப்பை 3 மேசைக்கரண்டி (75g)
* காய் கறிச் சலாது - ஒரு தேனீர்க் கோப்பை (100g)

03

பழவகைகளுக்குரிய நியமமான பரிமாறல் அளவு.

* நடுத்தர அளவான வாழைப்பழம்/ தோடம்பழம்/ அப்பிள் பழம் - ஒன்று
* பப்பாசி/ வற்றகை/ வெள்ளரி/ மாம்பழம் - ஒன்று
* பழச் சலாது - அரைத் தேனீர்க் கோப்பை (100ml)
* திராட்சை வற்றல் - இரண்டு மேசைக்கரண்டி (30g)

Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

04

இறைச்சி, முட்டை, மீன், அவரை வித்துகளுக்குரிய (பருப்பு வகை) நியமமான பரிமாறல் அளவு.

* சமைத்த இறைச்சி/ மீன் - 30g
* சமைத்த அவரை வித்துக்கள்(பருப்பு வகை) - 3 மேசைக்கரண்டி
* முட்டை - 1
* கருவாடு - 15g

05

பால்,தயிர்,யோக்கட் ஆகியவற்றிற்கான நியமமான பரிமாறல் அளவு - 500 - 600KJ

* புத்தம் புதிய பால் / பாய்ச்சற் முறை பிரயோகம் செய்த பால்/ பால்மாவினால் தயாரிக்கப்பட்ட திரவப் பால் - 200ml.
* பாற்கட்டி - 20g
* தயிர், யோக்கட் - ஒரு தேனீர்க் கோப்பை (100ml/ 200g)

06

எண்ணெய் அடங்கிய வித்துக்கள் - 15g - 2 மேசைக்கரண்டி

தொகுப்பு :- திருமதி.க.மோகனசுந்தரம் - வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்

செல்வி. சுதாசினி ஆசைத்தம்பி - ஆசிரியர்(கிளி/முழங்காவில் ம.வி)

கணினி வடிவமைப்பு :- செல்வி.தே.லக்ஷனா - ஆசிரியர்(யா/சங்கானை சிவப்பிரகாச ம.வி)

Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

உணவுத் தட்டு

இந்த எண்ணக்கரு 2011 இல் ஐக்கிய அமெரிக்காவினால் விவசாயத் திணைக்களத்தினால் அறிமுகம் செய்யப்பட்டது.

போசனைப் பொருளின் கருப்பொருள் “அளவாக இருக்க அளந்து உண்க”

உணவு வேளையைத் தயாரிக்கும் போது கவனிக்க வேண்டியவை

1. நாளாந்த போசனைத் தேவைகளுக்கமைய உணவுத்தட்டு, போசனை அட்டவனை ஆகியவற்றுக்கமைய தெரிவு செய்தல்.
2. உணவு தயாரிக்கும் போது பதப்படுத்திய உணவு, கொழுப்பு, சீனி, உப்பு என்பவற்றில் கவனம் செலுத்துதல்.
3. உடற்திணிவுச் சுட்டியை பேணுவதற்குப் பொருத்தமாகத் திட்டமிடல்.
4. காலை உணவு வேளைகளை கட்டாயமாகத் திட்டமிடல்.

தொகுப்பு :- திருமதி.க.மோகனசுந்தரம் - வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்

செல்வி. சுதாசினி ஆசைத்தம்பி - ஆசிரியர்(கிளி/முழங்காவில் ம.வி)

கணினி வடிவமைப்பு :- செல்வி.தே.லக்ஷனா - ஆசிரியர்(யா/சங்கானை சிவப்பிரகாச ம.வி)

Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

NOTE

காலை உணவு உட்கொள்ளாமையால் தொடர்ந்து பசியைப் போக்கிக் கொள்வதற்காக மாப்பொருள் கொழுப்பு அதிகம் அடங்கிய சிற்றுண்டிகளை அதிகம் உண்பதால் உடல் கொழுத்த (obesity) நிலை ஏற்பட இடமுண்டு.

காலை உணவு உட்கொள்ளாமையால் நீண்ட நேரத்திற்கு இரைப்பையில் உணவு நிரம்பிக் காணப்படாமை காரணமாக இரைப்பை அழற்சி ஏற்பட இடமுண்டு.

உணவுப் பட்டோலை

ஒரு வேளைக்காக பொருத்தமான உணவுப் பொருட்களை குறித்த அளவுகளில் உள்ளடக்கி தயாரிக்கப்படும் குறிப்பு உணவுப் பட்டோலை எனப்படும். (உணவுத் திட்டமிடல் Reciepe)

கறிப் பிரட்டல்

05 Sep - Admin

தேவையான பொருட்கள்:

ஆட்டுக் கறி - அரை கிலோ

சிறிய வெங்காயம் - 100 கிராம்

மிளகாய்ப் பொடி - 1 மேஜைக்கரண்டி

மல்லிப் பொடி - 1 மேஜைக்கரண்டி

மஞ்சள் பொடி - 1 தேக்கரண்டி

தொகுப்பு :- திருமதி.க.மோகனசுந்தரம் - வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்

செல்வி. சுதாசினி ஆசைத்தம்பி - ஆசிரியர்(கிளி/முழங்காவில் ம.வி)

கணினி வடிவமைப்பு :- செல்வி.தே.லக்ஷனா - ஆசிரியர்(யா/சங்கானை சிவப்பிரகாச ம.வி)

Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

உணவுப் பட்டோலை தயாரிக்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்

- குடும்ப பொருளாதாரத்துடன் பொருந்தும் தன்மை.
- போசனை தொடர்பான தகவல்கள்
- உணவின் பொருத்தப்பாடு/ புத்தம் புதுத் தன்மை/ புறத்தோற்றம்.
- உணவில் பல்வகைத்தன்மை. (சுவை, மணம், நிறம், இழையமைப்பு, விருப்பு)
- உணவு தயாரிப்பில் பல்வேறுபட்ட சமையல் முறைகளையும், நுட்பங்களையும் கையாளுதல்.
- வீண் விரயம் ஆகாது போசனைக் கூறுகளைப் பாதுகாக்கும் வகையில் உணவுகளைத் தயாரித்தல்.
- அங்கத்தவர்களின் வயது, பால், தொழில்,பருவ நிலை, நோய் நிலைமை, விருப்பு வெறுப்பு,

தனியாளின் வாழ்க்கை வட்டத்தின் வெவ்வேறு பருவங்களைக் கருத்தில் கொள்ளும் போது

- வயது
- பால்
- ஆரோக்கிய நிலை
- செயற்படு தன்மை நாளாந்தம் உட்கொள்ளப்பட வேண்டிய உணவுக் கூட்டங்கள் மற்றும் அளவுகள் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

தொகுப்பு :- திருமதி.க.மோகனசுந்தரம் - வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்
செல்வி. சுதாசினி ஆசைத்தம்பி - ஆசிரியர்(கிளி/முழங்காவில் ம.வி)
கணினி வடிவமைப்பு :- செல்வி.தே.லக்ஷனா - ஆசிரியர்(யா/சங்கானை சிவப்பிரகாச ம.வி)
Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

வாழ்க்கை வட்டத்தின் பல்வேறு பருவங்கள்

- குழந்தைப் பருவம்
- பிள்ளைப் பருவம்
- கட்டிளமைப் பருவம்
- கர்ப்பினிப் பருவம்
- பாலூட்டும் பருவம்
- வளர்ந்த பருவம்

குழந்தைப் பருவம்

- 6 மாதம் வரை தாய்ப்பாலூட்டல் கட்டாயம்
- 6 மாதத்தின் பின்னர் மிகை நிரப்பு உணவுகளை அறிமுகம் செய்தல்.
- அரைத்திண்ம உணவுகளை உள்ளடக்கல்

Eg:- மசித்த சோறு, பழம், காய்கறி, உருளைக்கிழங்கு

தொகுப்பு :- திருமதி.க.மோகனசுந்தரம் - வலயக்கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்

செல்வி. சுதாசினி ஆசைத்தம்பி - ஆசிரியர்(கிளி/முழங்காவில் ம.வி)

கணினி வடிவமைப்பு :- செல்வி.தே.லக்ஷனா - ஆசிரியர்(யா/சங்கானை சிவப்பிரகாச ம.வி)

Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

ஒரு வயதுப் பிள்ளை

- குடும்ப உறுப்பினர் உண்ணும் உணவினை உள்ளடக்கல்.
- விலங்கு மூல உணவுகள், பருப்பு வகை, மீன், நெத்தலி, கீரை வகைகள், ஈரல், முட்டை, மஞ்சட் கரு, விற்றமின் A அடங்கிய உணவுகள் வழங்குதல்.
- கலோரி சேர்வதற்காக தேங்காயெண்ணெய், வெண்ணெய், சீனி, பாண், என்பவற்றினைத் தவிர்த்தல்.

பிள்ளைப் பருவம்(1-5 வயது)

- சக்தி தரும் உணவும்,புரத உணவும் வழங்கல்
- கல்சியம் அடங்கிய உணவு வழங்கல்.
- இரும்பு அடங்கிய அதாவது மீன், முட்டை, இறைச்சி, கீரை ஆகியன வழங்கல்.

Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk

வளர்ந்தவரின் உணவு வேளை

சேர்க்க வேண்டிய கட்டாய போசனை

புரதம், விற்றமின் - தயமின், றைபோபிளேவின், விற்றமின் D,C, இரும்பு, கல்சியம்

தவிர்க்க வேண்டியவை

சீனி, உப்பு, அதிக கொழுப்பு

கர்ப்பிணிப் பருவம்

சாதாரண பெண்ணைவிடக் கூடுதலான போசனை தேவை.

முதிர்மூலவுருவின் போசனை, மற்றும் சக்தி வளர்ச்சிக்கு புரதம், சக்தி, போலிக்கமிலம், கல்சியம், இரும்பு, விற்றமின் C, அயடீன், விற்றமின் B6, விற்றமின் B12, என்பன உள்ளடங்குதல்

Copyright © www.e-thaksalawa.moe.gov.lk