

අපේ ආහාර

5 ශ්‍රේණිය

6 වන පාඩම

පාසල් වයසේ දරුවන්ට (අවුරුදු 5 - 10 වයසේ)

සෞඛ්‍යවත් ආහාර

- ❖ මෙම වයස් කණ්ඩායමේ දරුවන්ගේ වර්ධනය ක්‍රමයෙන් සිදු වීම. පාසල් යන වයසේ දරුවන්ගේ ක්‍රියාකාරී මට්ටම් අනුව ඔවුන්ට ශක්තිය අවශ්‍යවීම.
- ❖ පාසල් යාමට පෙර පෝෂ්‍යදායී උදය ආහාර (ඝන ආහාර) ගත යුතු වීම.
- ❖ පාසල් විවේක කාලයේ දී පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබාගත යුතු බව. ඒ සඳහා අවශ්‍ය ආහාර පිරිසිදු බවෙන් යුතුව ලබාදිය යුතු බව. (පාසල් ආපනශාලාවේ දී පෝෂ්‍යදායී පිරිසිදු ආහාර තිබිය යුතුය.)
- ❖ සීනි, ලුණු, මේද/තෙල් අඩංගු ආහාර ගැනීම පාලනය කළ යුතු බව.
- ❖ එක් එක් ආහාර වේලවලදී විවිධ ආහාර ද්‍රව්‍ය ලබාගත යුතු බව.
- ❖ කෙනෙකුගේ වර්ධනය, වයසට උචිත උස හා උසට අදාළ බර ගණනය කිරීම මගින් සිදු කිරීම.
- ❖ මෙය පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණ මගින් සිදු කිරීම.

අපට ආහාර අවශ්‍ය වීමට හේතු.

- ශක්තිය ලබාගැනීමට.
- ශරීර වර්ධනයට.
- ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා වීමට.

සමබල ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු කොටස්.

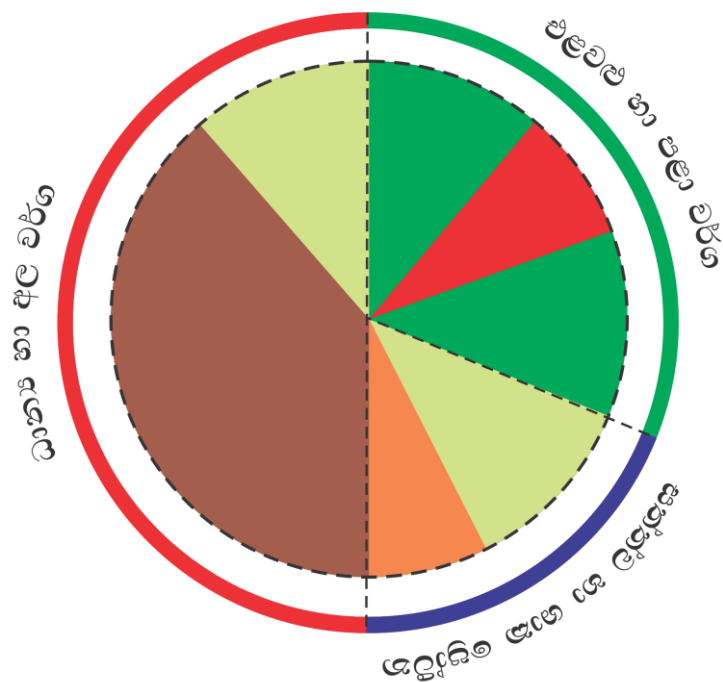
- | | |
|------------------|------------|
| ▪ කාබෝහයිඩ්‍රේට් | ▪ විටමින් |
| ▪ ප්‍රෝටීන් | ▪ බණිජ ලවණ |
| ▪ මේදය | ▪ ජලය |

එම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩංගු ආහාර වර්ග පහත වගුවෙහි සඳහන් කරමු.



පෝෂ්‍ය පදාර්ථ	ලබාගත හැකි ආහාර
■ කාබෝහයිඩ්‍රේට්	ධාන්‍ය, පිෂ්ඨය සහිත අලවර්ග, කොස්, දෙල්.
■ මේදය	තෙල්, මස්, මේදය, මාගරින්, රටකපු වැනි ඇට වර්ග, සමහර මාළු වර්ග.
■ ප්‍රෝටීන්	මස්, මාළු, කිරි, බිත්තර වැනි සත්ත්ව ආහාර හා සෝයා බෝංචි, කඩල වැනි මාංශ බෝග.
■ විටමින් A බහුල ආහාර	■ තද කොළ පැහැති කොළ වර්ග. - නිව්ති, කැරට් කොළ, වට්ටක්කා කොළ, මුරුංගා කොළ, වෙනත් කොළ වර්ග. ■ පලතුරු. - ගස්ලබු, අඹ, ලාවුලු.
■ විටමින් B බහුල ආහාර	■ තද කොළ පැහැති කොළ වර්ග හා එළවළු. - නිව්ති, තම්පලා, කරපිංවා, බණ්ඩක්කා, බෝංචි, බීට් ■ පලතුරු. - දොඩම් වර්ග, කෙසෙල්, අන්නාසි. ■ මාංශ භෝග. - මුං ඇට, උඳු, සෝයා බෝංචි, කඩල, අවර, රටකපු.
■ විටමින් D බහුල ආහාර	මාළු තෙල්, බිත්තර, කිරි.
■ යකඩ බහුල ආහාර.	■ තද කොළ පැහැති කොළ වර්ග හා එළවළු. - සාරණ, ගොටුකොළ, මුරුංගා කොළ, මුගුණුවැන්න, කිරි අඟුණ. ■ මාළු හා මස්. ■ මාංශ බෝග - මුංඇට, කවිපි, උඳු, සෝයා බෝංචි, කඩල, පරිප්පු වර්ග.
■ කැල්සියම්	■ තම්පලා, කතුරු මුරුංගා, කරපිංවා, නෙළුම් අල, මාංශ බෝග (ඇට වර්ග) මාළු, මස්, බිත්තර, හාල් මැස්සන් (මාළු හා කරවළ), කුනිස්සෝ. ටින්මාළු. ■ තල. ■ කිරි හා කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන. - කිරි, දී කිරි, යෝගට්, චීස්, කිරි මිශ්‍ර ආහාර (ප්‍රචිත් වර්ග)
■ අයඩින්	■ මුහුදු මාළු, කරවළ හා ලුණු සහිත පරිසරයක වැඩෙන පැළෑටි.

සමබල ආහාර වේලක් සහිත පෝෂණ පිගාන.



ශක්ති ජනක ආහාර
කාබෝහයිඩ්‍රේට්
හා මේද සහිත
ආහාර

වර්ධක ආහාර
ප්‍රෝටීන්
සහිත
ආහාර

ආරක්ෂක ආහාර
විටමින් හා
මෘදුක ලවණ
සහිත
ආහාර

❖ එක් එක් පුද්ගලයාට ලබාගත යුතු ආහාර අවශ්‍යතා වෙනස් වන ආකාර.

- වයස අනුව.
- රැකියාව අනුව.
- නිරෝගී-රෝගී බව අනුව.

❖ ඉහත සඳහන් කරන ලද පෝෂණ පදාර්ථයන් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නොලැබුණු විට ඇති විය හැකි තත්ත්වයන් පහත වගුවෙහි සඳහන් කරමු.



පෝෂණ පදාර්ථ වර්ගය	එම පෝෂණ පදාර්ථය අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නොලැබුණු විට ඇතිවන තත්ත්වයන්.
කාබෝහයිඩ්‍රේට්	▪ ශක්තිය හීන වීම. ▪ බර අඩු වීම.

ප්‍රොටීන්	■ ශරීර වර්ධනය හීන වීම.
මේදය	■ ශරීරයේ පිරිපුන් බව හීන වීම.
විටමින් A	■ ඇස් පෙනීම දුර්වල වීම.
විටමින් B	■ කුසගින්න දැනීම. ■ සම ඉරි කැලීම. ■ කට කොන් වනවීම.
විටමින් C	■ මුඛය ආශ්‍රිත රෝග ඇතිවීම. ■ තුවාල සුවවීම පමාවීම.
විටමින් D	■ අස්ථි ආශ්‍රිත රෝග ඇතිවීම.
බිංගු වර්ග, කැල්සියම්, යකඩ, අයඩින්..... වැනි	■ අස්ථි දුර්වල වීම. ■ දත් දුර්වල වීම. ■ රක්තහීනතාව ඇතිවීම.

❖ පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා වන පරිදි ආහාර සැකසීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු දේ.

- සමහර එළවළු, පලතුරු හා පාන වර්ග අමුචෙන් ආහාරයට ගත හැකි බව.
- අමුචෙන් ආහාරයට ගන්නා සියල්ල හොඳින් සෝදා කැපිය යුතු බව.
- ආහාර පිසීමේ දී ප්‍රමාණවත් පරිදි පමණක් තම්බා ගතයුතු බව.
- කපා සේදීමේ දී පෝෂණ ගුණයට හානි සිදු වේ. පළා වර්ගයක් කපා සේදීම නොකළ යුතුය. සෝදා කැපිය යුතුය.

■ ආහාර සම්බන්ධ ව ප්‍රචාරය වන වෙළෙඳ දැන්වීම්.

- ගුවන් විදුලිය ■ පෝස්ටර
- රූපවාහිනිය ■ අත්පත්‍රිකා
- පුවත්පත්

ආහාර සම්බන්ධ ව ප්‍රචාරය වන වෙළෙඳ දැන්වීම්වල වාසි හා අවාසි.



වාසි	අවාසි
■ ආහාරවල පෝෂණ ගුණ ද දැන ගැනීම.	■ ආහාර පිළිබඳ වැරදි අවබෝධය ලැබීම.
■ විවිධ රෝගවලට සුදුසු ආහාර දැන ගැනීම.	■ පෝෂණ ගුණයෙන් අඩු ආහාර ගැනීම.
■ පිළියෙල කර ගන්නා ආකාරය දැන ගැනීම.	■ වියදම අධික වීම.

▪ ක්ෂණික ආහාර අනුභව කිරීමෙන් සෞඛ්‍යයට ඇතිවිය හැකි බලපෑම්.

- ශරීරයේ බර වැඩිවීම (ස්පූලභාවය).
- විවිධ ලෙඩ රෝග සෑදීම (දියවැඩියාව, අධි රුධිර පීඩනය).
- රක්තභීතතාවය, අස්පෙතිම දුර්වල වීම.
- බුද්ධි වර්ධනය හීනවීම.

❖ ආහාර නරක්වීම සිදුවන අවස්ථා.

- ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී.
- ආහාර අලෙවියේ දී.
- ආහාර ප්‍රවාහනයේ දී.
- ආහාර සකස් කිරීමේ දී/ පිසීමේ දී.
- ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී.
- ස්වභාවික හේතු (වැස්ස, ගංවතුර, සුළඟ).

❖ ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී පිරිසිදුකම.

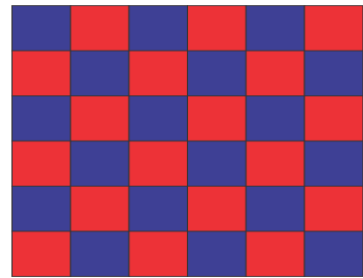
- මුළුතැන්ගෙය අවට පිරිසිදුව තිබීම.
- මැස්සන් මියන් වැනි සතුන් බෝ නොවන ලෙස ඉඳුල් හා කසල බැහැර කිරීම.
- ආහාර පිසීමට ගන්නා භාජන හා උපකරණ පිරිසිදු කිරීම.
- පිළියෙල කරන්නා නියපොතු කපා පිරිසිදුව සිටීම.
- දෑත් හොඳින් සෝදා වේලා ගැනීම.
- වළං හොඳින් සෝදා වේලා ගැනීම.
- පිසූ ආහාර හොඳින් වසා තැබීම.

❖ ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු.

- කාලයේ බහුලව ඇති එළවළු පලතුරු මිලට ගැනීම.
- පිරිසිදු නැවුම් දීප්තිමත් පලතුරු එළවළු මිලට ගැනීම.
- හැකි තරම් එළවළු පලතුරු ගෙවත්තෙන් ලබා ගැනීම.
- කෘමි හානිවලට ලක්වූ එළවළු පලතුරු නොගැනීම.

❖ කෑම මේසයට දැමීම සඳහා අලංකාර මේස රෙද්දක්.

- සෙ.මී. 60 ක් පමණ දිග පළල රෙදි පටි යොදා මැසිය හැකිය.
- නැතිනම් පාට කඩදාසි තීරු, පොල් කොළ, පන් කොළ යොදා ආකෘතිය සකස් කිරීම.
- මේස රෙද්දේ හතරවට අලංකාර ව නිම කිරීමට පටියක් අල්ලා නවා වාටිය මැසීම හෝ විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමයක් භාවිතයට ගන්න.



❖ සිසුන් රවුමක සිට රවුමේ මැද සිටින සිසුන් තනි කකුලෙන් ඇල්ලීමේ ක්‍රීඩාව “කුන්දුවෙන් ඇල්ලමු” යන නමින් හඳුන්වයි.

❖ මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදීමෙන්.

- පාදවල ජේෂ්ඨ ශක්තිය වැඩි වන බව.
- රිද්මය/ චලන හැකියාව වැඩි වන බව.
- නීතිරිති වලට අනුව කටයුතු කළ හැකි බව.
- අන් අයගේ දක්ෂතා අගය කළ හැකි බව.
- සාමූහිකව කටයුතු කළ හැකි බව.
- උපක්‍රමශීලීව කටයුතු කළ හැකි බව.

සැකසුම :- එල්.වී.ආර්. නන්දනී උඩහකොටුව.
 කැ/මාව/ ගනේතැන්න ම.වී.
 හිඟුල.
 මාවනැල්ල අධ්‍යාපන කලාපය