

08

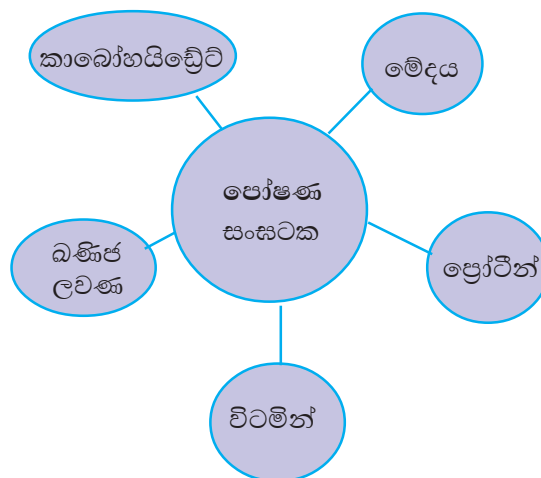
සෞඛ්‍යවත් දිවියකට පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් යුතු ආහාර ගනිමු



8.1 රූපය

ඉහත දැක්වෙන රූපය දෙස බලන්න. එහි විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන පිරිසක් සිටින බව අපට පෙනේ.

මේ පුද්ගලයන්ට එම ක්‍රියාකාරකම් වෙහෙසකින් තොර ව කාර්යක්ෂම ව කරගෙන යාම සඳහා ශක්තිය අවශ්‍ය ය. ඒ සඳහා ඔවුන් ශක්තිය ලබා ගන්නේ කෙසේ ද? මොහොතක් සිතන්න.



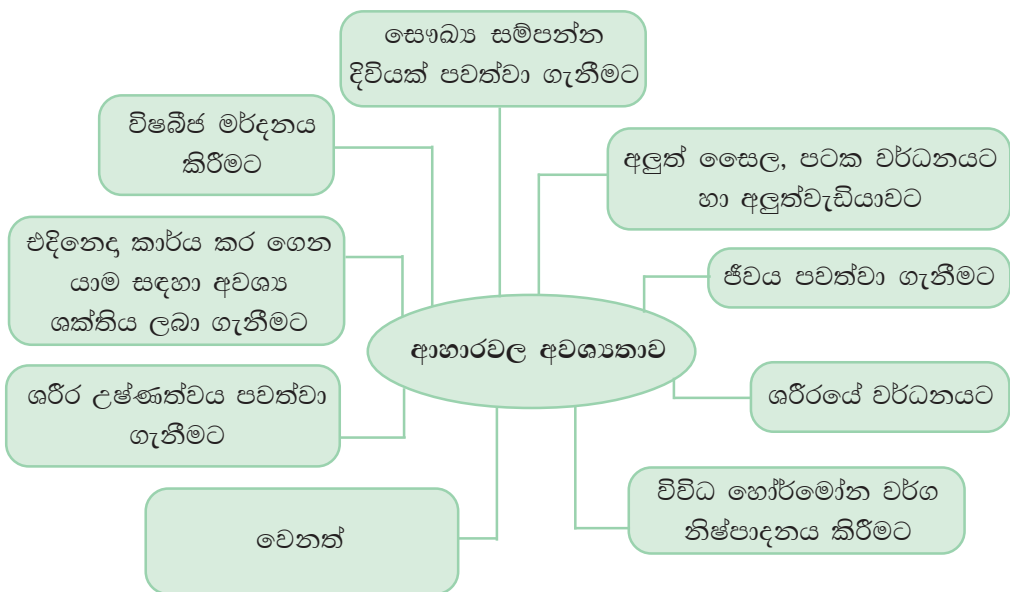
බොහෝ විට අපේ ශරීරයේ ක්‍රියාවලිය යන්ත්‍රයක ක්‍රියාකාරීත්වය හා සමාන ය. අපේ ශරීරය යන්ත්‍රයකට සමාන කරයි නම් එහි ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා ඉන්ධන අවශ්‍ය ය. ඉන්ධන දහනය වීමෙන් ශක්තිය ලැබෙන බව ඔබ මේ වන විටත් ඉගෙන ගෙන ඇත.

එසේ නම් අප ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා අවශ්‍ය ඉන්ධන ලබා ගන්නේ කෙසේ ද? ඔබේ පිළිතුර ආහාරවලින් බව නිසැක ය. ඔබ 6,7,8 ශ්‍රේණිවල දී ද ඉගෙන ගත් ආහාර හා එහි අඩංගු පෝෂණ සංඝටක නැවත හඳුනා ගනිමු.

ඉහත සටහනේ දක්වා ඇති සියලු පෝෂණ සංඝටකවලින් පිරිපුන් ආහාර වේලක් සමබල ආහාරයක් ලෙස හඳුන්වයි. මීට අමතර ව සිරුරේ ක්‍රියාකාරීත්වයට දෛනික ව ප්‍රමාණවත් තරම් ජලය පානය කළ යුතු ය.

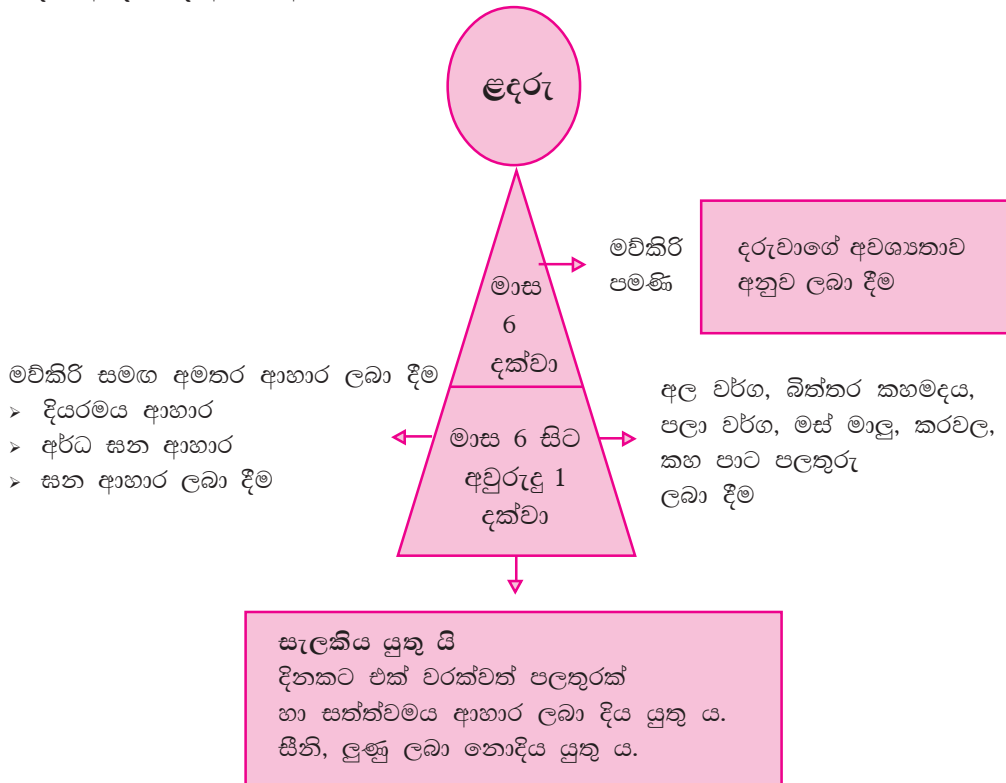
ක්‍රියාකාරකම 8.1
 ඔබගේ පෙර දැනුම භාවිත කර මිනිසාට ආහාරවලින් ලැබෙන ප්‍රයෝජන වගු ගත කරන්න.

ඔබ සකස් කළ වගුව හා පහත රූප සටහනේ දැක්වෙන කරුණු සසඳා බලන්න.

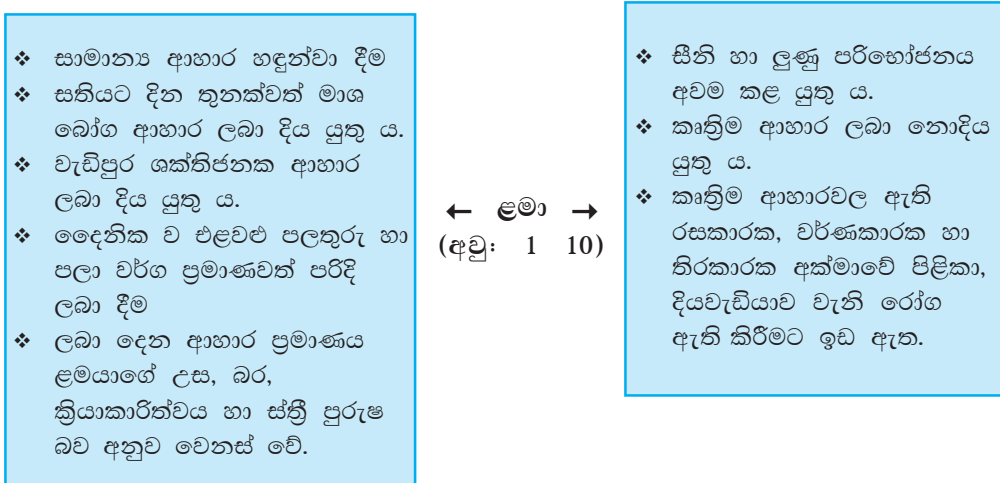


පුද්ගලයාගේ වයස, ස්ත්‍රී පුරුෂ බව හා ජීවිත අවශ්‍යතාවලට අනුව ලබා ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණයේ හා අවශ්‍ය පෝෂක ප්‍රමාණවල වෙනස්කම් සිදු වන බව ඔබ දන්නෙහි ද? පහත සඳහන් රූප සටහන් ඇසුරින් ඒ පිළිබඳ අධ්‍යයනයක යෙදෙන්න. අවශ්‍ය තොරතුරු ඔබගේ අභ්‍යාස පොතට ඇතුළත් කර ගන්න.

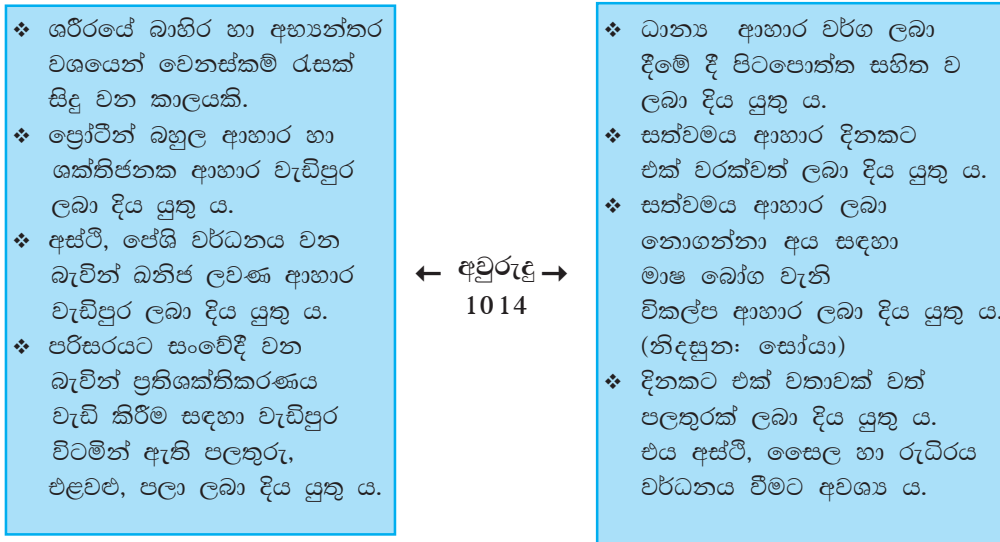
ළදරු අවදියේ දී අවශ්‍ය ආහාර



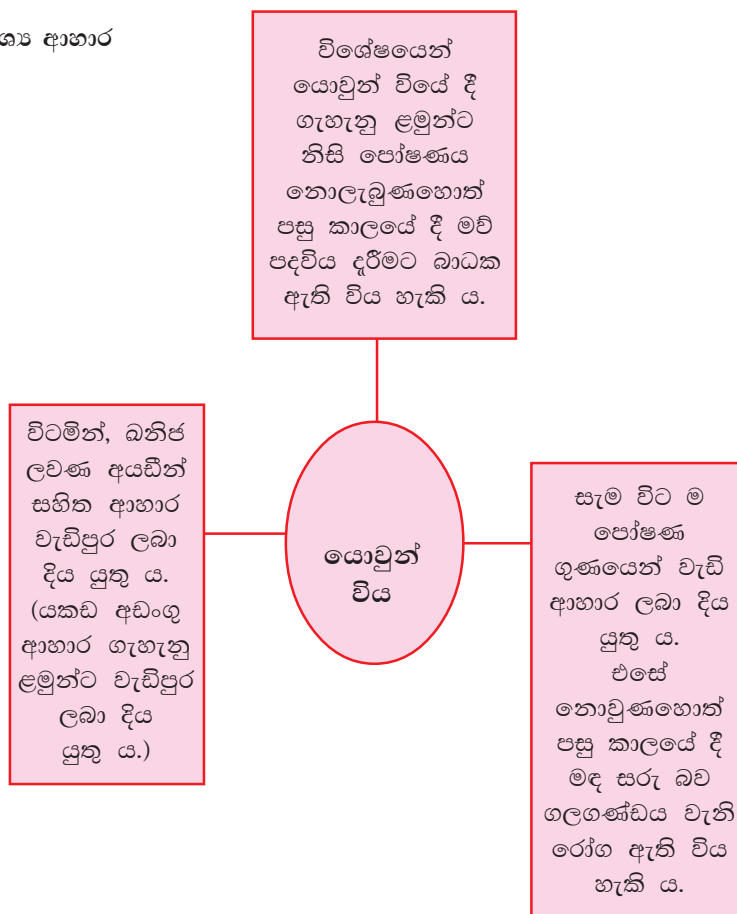
ළමා අවදියේ දී අවශ්‍ය ආහාර



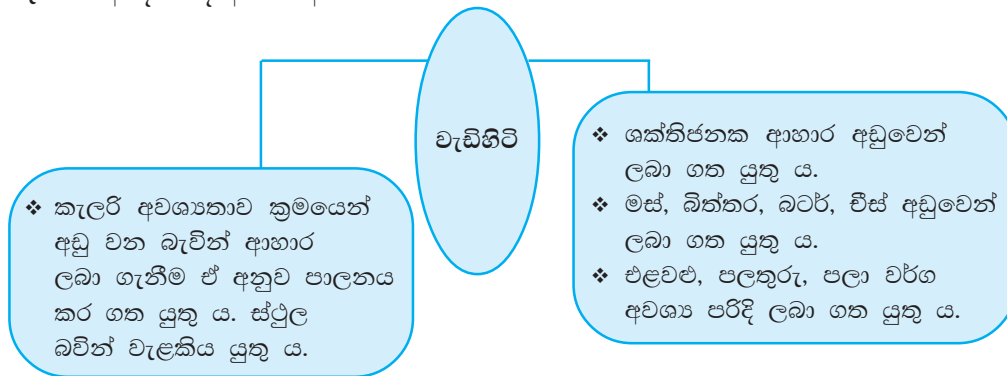
පෙර යොවුන් විශේෂී අවශ්‍ය ආහාර



යොවුන් විශේෂී අවශ්‍ය ආහාර



වැඩිහිටි අවදියේ දී අවශ්‍ය ආහාර



ගැබිණි මව්වරු	❖ ශක්ති ජනක ආහාර හා ප්‍රෝටීන්, විටමින්, ඛනිජ ලවණ අඩංගු ආහාර වැඩිපුර ලබා ගත යුතු ය. ❖ දරුවාගේ වර්ධනය හා මවගේ අවශ්‍යතාව ගැන සැලකිලිමත් විය යුතු ය. ❖ කිරිදෙන අවධියේ මවගේ පෝෂණ තත්ත්වයට පදනම වැටෙන්නේ ද මේ කාලයේ දී ය.
කිරි දෙන මව්වරු	❖ ශක්තිජනක, ප්‍රෝටීන් සහිත ආහාර හා විටමින්, ඛනිජ ලවණ අඩංගු ආහාර වැඩිපුර ලබා ගත යුතු ය. ❖ ගැබිණි කාලයටත් වඩා වැඩිපුර පෝෂණ ගුණය සහිත ආහාර ලබා ගත යුතු ය. ❖ දිනකට මව්කිරි 850ml පමණ නිෂ්පාදනය වන බැවින් ඒ සඳහා අවශ්‍ය පෝෂණ තත්ත්වය තබා ගත යුතු ය. ❖ අවම වශයෙන් අවුරුද්දක් යනතුරු දරුවාට මව්කිරි ලබා දිය යුතු බැවින් ඒ සඳහා නිසි පෝෂණය ලැබිය යුතු ය.
ක්‍රීඩකයන්	❖ පුහුණුවේ දී වැඩිපුර කැලරි ප්‍රමාණයක් වැය වන බැවින් අවශ්‍ය පරිදි ශක්තිජනක ආහාර ලබා ගත යුතු ය. ❖ ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාර ලබා ගත යුතු ය. ❖ විටමින් ඛනිජ ලවණ අඩංගු ආහාර වන කහ පැහැති පලතුරු, එළවළු පලා වර්ග ආහාරයට ගත යුතු ය.
දියවැඩියා රෝගීන්	❖ තන්තුමය ආහාර ලබා ගත යුතු ය. ❖ සීනි හා පැණි රස සහිත ආහාර අවම ප්‍රමාණයෙන් ලබා ගත යුතු ය.

හෘද රෝග සහ අධි රුධිර පීඩනය ඇති අය	❖ මස් , බිත්තර, තෙල් සහිත ආහාර ලබා ගැනීම අවම කිරීම ❖ තන්තුමය ආහාර ලබා ගැනීම ❖ බර පාලනය කර ගැනීම. ❖ ලුණු, සීනි, මේද සහිත ආහාර ගැනීම අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට සීමා කර ගැනීම (සාමාන්‍ය අවස්ථාවලට වඩා රෝගී අවස්ථාවල දී රෝගයට අනුව ආහාර ලබා ගන්නා රටාව වෙනස් කළ යුතු ය. වෛද්‍ය උපදෙස් අනුගමනය කළ යුතු ය.)
--	--

පෝෂණය පිළිබඳ විවිධ මත හා විශ්වාස

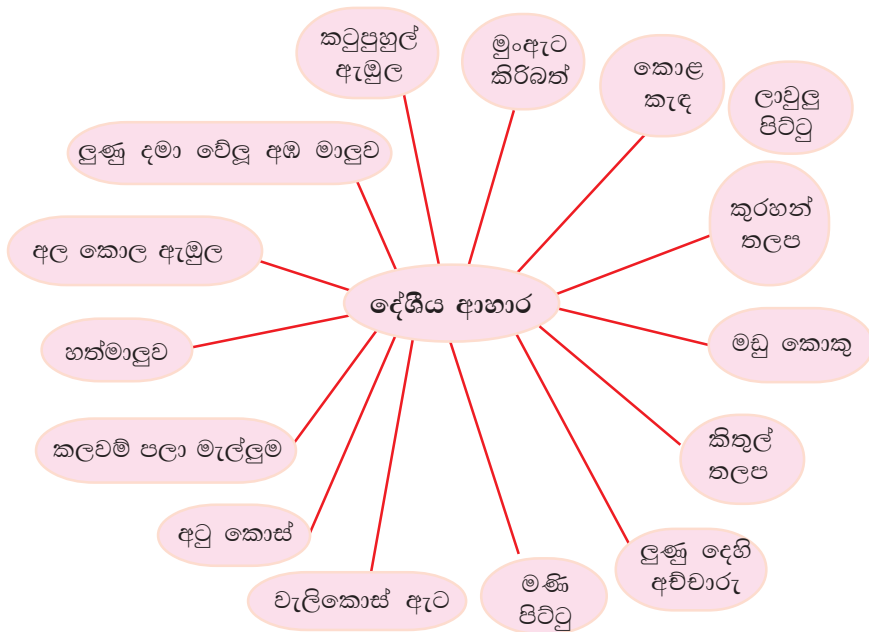
ශ්‍රී ලංකාව බහු ජාතික හා බහු ආගමික රටක් බව ඔබ දනී. ආහාර ලබා ගැනීමේ දී ද ඒ එක් එක් ජාතීන්ට අනන්‍ය වූ ආහාර රටා හා පුරුදු ඇත. මේ පිළිබඳ ව දැනගැනීමට ඔබගේ ගම් ප්‍රදේශයේ වෙසෙන ආගමික නායකයන් හමු වන්න. ඔවුන්ගෙන් හා ප්‍රදේශයේ වෙසෙන වැඩිහිටියන්ගෙන් එම ආගම් හා බැඳුණු ආහාර පිළිවෙත් පිළිබඳ තොරතුරු ලබා ගත හැකි ය.

ක්‍රියාකාරකම : 8.2

කණ්ඩායම් වශයෙන් බෙදී ඔබගේ ගම් ප්‍රදේශයේ වෙසෙන ආගමික නායකයන් හමු වන්න. ඔවුන්ගෙන් එම ආගම් හා බැඳුණු ආහාර පිළිවෙත් පිළිබඳ විශ්වාස අසා දැන ගන්න. එම තොරතුරු වාර්තා කර ගන්න.

අතීතයේ පටන් අපේ මුතුන් මිත්තන් ඔවුන්ගේ පෝෂණය පිළිබඳ ව විශේෂ සැලකිල්ලක් දැක් වූ බව අපට ම ආවේණික වූ දේශීය ආහාරවලින් පෙනේ. ඒවා පෝෂණ ගුණයෙන් අනූන විය. ඔවුන් ඒවායේ පෝෂණ ගුණය විනාශ නොවන ආකාරයට කල් තබා ගැනීමේ ක්‍රමවේද අනුගමනය කර ඇත.

පහත සඳහන් දේශීය ආහාර ගොනුව දෙස බලන්න. ඒ ආහාර සකස් කර ගන්නා ආකාරය ඔබේ වැඩිහිටියන්ගෙන් අසා දැන ගන්න.



අපට ම ආවේණික වූ පෝෂණ ගුණයෙන් අනූන වූ ආහාර සකස් කර ගැනීමේ හැකියාව කොතෙක් තිබුණ ද ඒවා අමතක කර දමා විවිධ ආහාර රටා කෙරේ නූතන පරපුර යොමු වී ඇති බව ඔබට රහසක් නොවේ.

විශේෂයෙන් විවිධ සන්නිවේදන මාධ්‍ය මගින් අපගේ දේශීය ආහාර සංස්කෘතිය පසෙක දමා ශරීරයට අහිතකර වූ කෘත්‍රිම ආහාර සංස්කෘතියට අපව තල්ලු කිරීමට උත්සාහ කරන බව දිනපතා මාධ්‍ය මගින් ගෙන යන වැරදි ප්‍රචාරවලට සවන් දීමෙන් පැහැදිලි වේ.

එහෙත් යොවුන් වියේ පසු වන, පාසල් අධ්‍යාපනයේ නිරත වන ඔබට ඒවායින් මිදී නිවැරදි දේ තෝරා බේරා ගැනීමේ ශක්තිය තිබිය යුතු ය. ඒ ශක්තිය ඔබට ඇත. ඒ ගැන බිය නොවන්න. නිවැරදි දේ තෝරා ගන්න. වැරදි දේ නොසලකා හරින්න. සැමවිට ම ඔබගේ ශරීර සෞඛ්‍යය යහපත් මට්ටමක තබා ගැනීමේ වගකීම ඇත්තේ ඔබ තුළ ම බව අවබෝධ කර ගන්න. ඔබ පමණක් නිවැරදි දේ තෝරා ගන්නට මදි ය. ඔබ ගේ යහළුවන්ට ද එසේ කිරීමට උදව් කරන්න. වැරදි සන්නිවේදනයට වඩා නිවැරදි සන්නිවේදනය බලවත් බව පෙන්වන්න.

පැවරුම 8.1
 ඔබගේ යහළු යෙහෙළියන් කෘත්‍රිම ආහාර පුරුදුවලින් වළක්වා ගැනීම සඳහා සුදුසු වූ පෝස්ටරයක් නිර්මාණය කරන්න. ඔබගේ නිර්මාණයක් විදුහල්පතිතුමාගේ අවසරය පරිදි පාසලේ දැන්වීම් පුවරුවේ ප්‍රදර්ශනය කරන්න.