

8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා
භාරීක
අධ්‍යාපනය

ඒකකය 14

(2 කොටස)



ආහාරවල පෝෂණ
ගුණය රැක ගනිමු

කේ.පී.එන්.පී. ගංගා

බ/ බදුල්ල මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය, බදුල්ල.

ආහාරවල පෝෂණ තත්ත්වයට හානි වන අවස්ථා

ආහාර නිෂ්පාදනයේ සිට පරිභෝජනය දක්වා විවිධ අවස්ථා වල දී ආහාරයේ පෝෂණ ගුණයට හානි සිදු වේ

- ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී
- ආහාර ප්‍රවාහනයේ දී
- ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී
- ආහාර වෙළඳාමේ දී
- ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී හා සැකසීමේ දී
- ආහාර පරිභෝජනයේ දී



ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී හානි වන අවස්ථා

ගොවිබිම් තුළ දී

කර්මාන්තශාලා තුළ දී



ගොවිබිම තුළ දී ආහාර හානි වන අවස්ථා



- රසායනික පොහොර අනිසි භාවිතය
- පසේ සංයුතිය නිසි පරිදි පවත්වා නොගැනීම
- අස්වනු හෙළීමෙන් පසු විනාශවීම වැළැක්මට පියවර නොගැනීම
- ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් සහ කෘමීන්ගෙන් හානි සිදුවීම
(කෘමීන්, ලේනුන්, කුරුල්ලන්, උගුරුමීයන්, පණුවන් ආදී සතුන් ගෙන්)

කර්මාන්තශාලා තුළ දී ආහාරවලට හානි වන අවස්ථා

- කෘත්‍රිම රසකාරක වර්ණකාරක හා කල්තබා ගැනීමේ ද්‍රව්‍ය ප්‍රමිතියකින් තොරව භාවිතය
- නිෂ්පාදනයට භාවිත කරන අමුද්‍රව්‍ය අපිරිසිදු වීම
- සේවක සේවිකාවන් තම පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පවත්වා නොගැනීම



ප්‍රවාහනයේ දී ආහාරවලට හානි වන අවස්ථා

- ප්‍රවාහනය සඳහා ඇතිරීමේ දී
පැටවීමේ දී හා බෑමේ දී නිසි ක්‍රමවේද
යොදා නොගැනීම
- ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය නිසි ලෙස
නොලැබීම
- අවශ්‍ය උෂ්ණත්වය රැක
නොගැනීමෙන් ආහාර නරක්වීම



ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී හානි වන අවස්ථා



- කල් ඉකුත් වීමේ දිනය නොසලකා
අපිළිවෙලට ආහාර ගබඩා කිරීම
- ගබඩා කිරීමේ දී සතුන් ගෙන් හානි වීම
- නියමිත උෂ්ණත්වය පවත්වා නොගැනීම
- ආහාර වර්ග අනුව වෙන් කර
නොඇසිරීම

වෙළඳාමේ දී ආහාරවලට හානි වන අවස්ථා



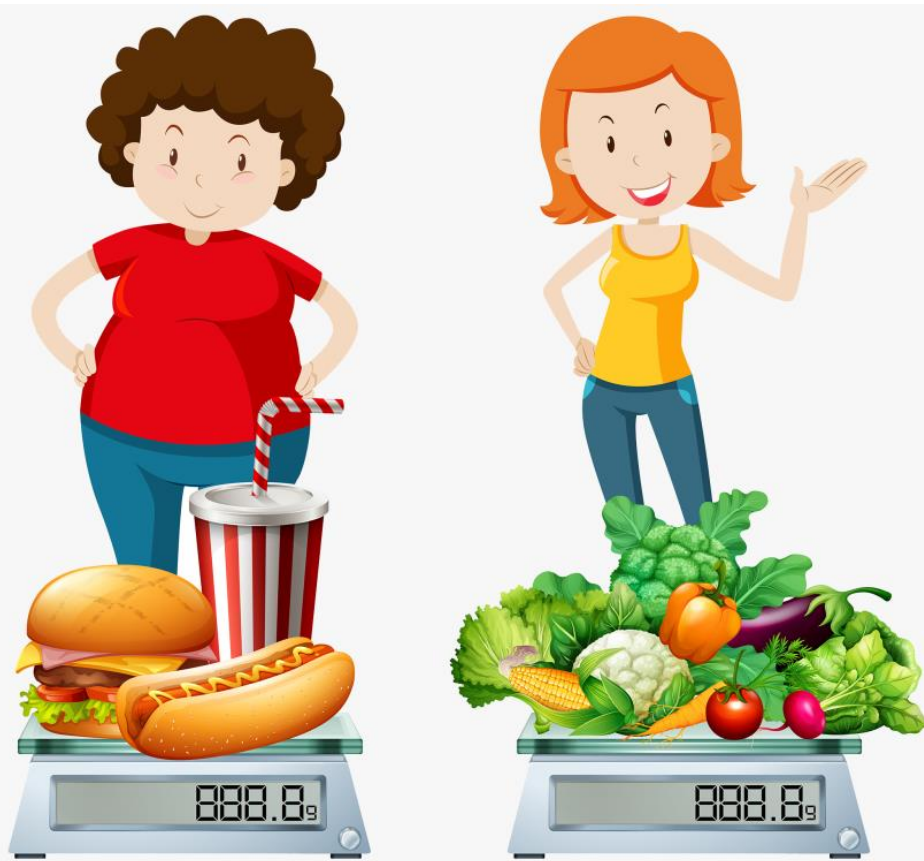
- නුසුදුසු අසුරන භාවිත කිරීම
- ඉඩ කඩ නිසි ලෙස කළමනාකරනය නොකිරීම
- ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය නිසි ලෙස නොලැබීම
- ආහාර ද්‍රව්‍ය නිසි ලෙස ආවරණය නොකිරීම

පිළියෙල කිරීමේ දී හා සැකසීමේ දී ආහාරවලට හානි වන අවස්ථා

- ආහාර වර්ගයට නොගැළපෙන බඳුන් භාවිතය
- ආහාර පිසීමේ දී නිවැරදි ක්‍රම අනුගමනය නොකිරීම
- ආහාර සකසන අය පෞද්ගලික ස්වස්ථතාවය පවත්වා
නොගැනීම
- ආහාර බොහෝ වේලාවක් පිසීම
- එකම තෙලෙහි නැවත නැවත බැදීම



පරිභෝජනයේ දී ආහාරයට හානි සිදුවන අවස්ථා



- කල් ඉකුත් වූ නරක් වූ පුස් බැඳුණු හෝ පලුදු වූ ආහාර පරිභෝජනය කිරීම
- රසායනික ද්‍රව්‍ය යෙදූ ආහාර භාවිතය
- ආහාර වේලේ මග හැරීම
- පමණට වඩා ආහාර ගැනීම
- ක්ෂණික ආහාර හා නිසරු ආහාර පරිභෝජනය

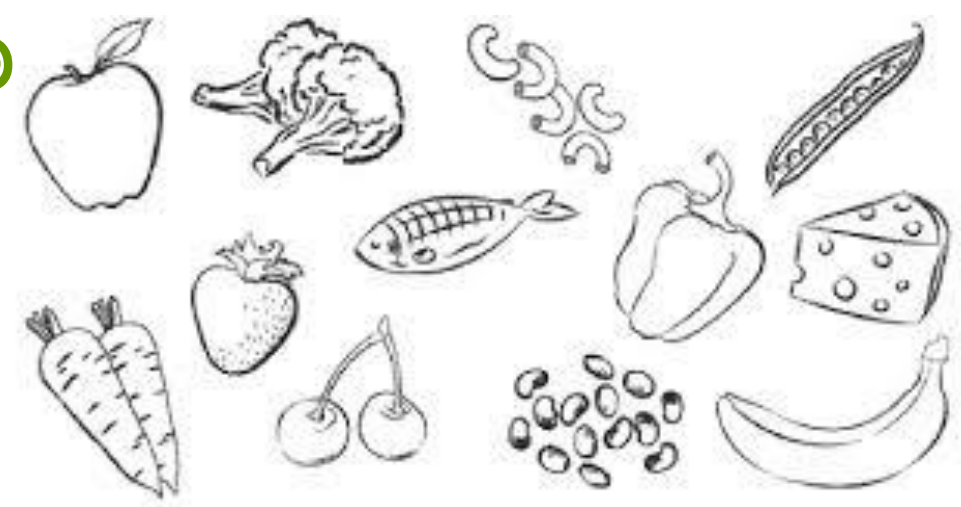
ආහාර වර්ග තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

- නැවුම් බව
 - මිල සහ බර
 - රස
 - වර්ණය
 - ගඳ සුවඳ
- බාහිර පෙනුම
 - අන්තර්ගතය
 - ජාතික ප්‍රමිතිවලට අනුකූල වීම
 - කල් ඉකුත් වීම
 - ඇසුරුමේ ස්වභාවය



ආහාර කල් තබා ගැනීමේ ක්‍රම

- වියැලීම - දෙල්/ අටු කොස්
- සීනි දැමීම - නෙල්ලි/ දෝසි/ ජෑම්
- ශන කිරීම - මස්/ කිරි/ එළවළු
- ටින් කිරීම - මාළු/ පළතුරු
- ලුණු දැමීම - දෙහි/ අඹ
- පැස්ටරීකරණය - දියර කිරි
- ජීවාණුහරණය - දියර කිරි
- වැලි යට තැබීම - දෙහි/ කොස් ඇට
- දුම් ගැසීම - මස්/ ගොරකා



- පිසීම - මාළු ඇඹුල් තියල්/ බැදුම්
- අච්චාරු දැමීම - පොලොස්
- රසායන ද්‍රව්‍ය එකතු කිරීම - කෝඩියල්, ජෑම්

යහපත් පෝෂණයට බාධා ඇති වන අවස්ථා අවම කර ගනිමු

- රසායනික පොහොර අනිසි ලෙස නොයෙදීම
- ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් සහ කෘමීන් ගේ බලපෑම අවම කිරීම
- පසේ සංයුතිය නිසි ලෙස පවත්වා ගැනීමට ක්‍රියා කිරීම
- අස්වනු හෙලීමෙන් පසු විනාශවීම වැළැක්වීමට පියවර ගැනීම
- වලදාව හෙලීම ට ආසන්න කාලවල දී අනුකූල නොවන කෘමි නාශක නොයෙදීම

නිෂ්පාදනයේ දී



යහපත් පෝෂණයට බාධා ඇති වන අවස්ථා අවම කර ගනිමු



- සුදුසු අසුරන භාවිත කිරීම
- ඉඩකඩ නිසි ලෙස කළමනාකරනය
- ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය නිසි ලෙස ලැබීමට සැලැස්වීම
- පැටවීමේ හා බැසීමේ දී පරිස්සම් ක්‍රම අනුගමනය කිරීම
- අවශ්‍ය උෂ්ණත්වය රැක ගැනීම

ප්‍රවාහනයේ දී

යහපත් පෝෂණයට බාධා ඇති වන අවස්ථා අවම කර ගනිමු

- ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය නිසි ලෙස සැපයෙන පරිදි ගබඩා කිරීම
- උෂ්ණත්වය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම
- වෙළඳාමේ දී නිසි ලෙස තැන්පත් කිරීම
- ආහාර වර්ග විෂ වීම ගැන සැලකිලිමත් වීම
- කල් තබා ගැනීම සඳහා ෆෝමලින් වැනි ද්‍රව්‍ය නොයෙදීම

ගබඩා කිරීමේ දී



යහපත් පෝෂණයට බාධා ඇති වන අවස්ථා අවම කර ගනිමු

- ජලයේ දියවී අපතේ යා හැකි පෝෂ්‍ය කොටස් ඇති ආහාර ජලයේ සේදීමේ වාර ගණන අඩු කිරීම
- ආහාර පිසීමේ දී යකඩ සහ තඹ භාජන භාවිත නොකිරීම



පිසීමේ දී හා සැකසීමේ දී

- පිසීමේ දී අයඩින් මිශ්‍ර ලුණු භාවිත කිරීම
- ආහාර පිසීමෙන් පසුව දෙති යෙදීම
- පිසීම සඳහා ඵලවලු තෙල් වෙනුවට පොල් තෙල් භාවිත කිරීම

යහපත් පෝෂණයට ඩාඩා ඇති වන අවස්ථා අවම කර ගනිමු



- අමුටෙන් ගත හැකි ආහාර සලාද ලෙස එකතු කර ගැනීම
- කන්න ක්‍රමයට වගා කරන නැවුම් එළවලු හා පළතුරු වැඩි වශයෙන් ආහාරයට ගැනීම
- අමුටෙන් ගත හැකි ආහාර සලාද ලෙස එකතු කර ගැනීම
- ආහාර වේලේ මග නොහැරීම
- පමණට වඩා ආහාර නොගැනීම

පරිභෝජනයේ දී

8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා
ශාරීරික
අධ්‍යාපනය

ඒකකය 14

(2 කොටස)



ආහාරවල පෝෂණ
ගුණය රැක ගනිමු

කේ.පී.චන්.පී. ගංගා

බ/ බදුල්ල මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය, බදුල්ල.