

ආහාර වේල සකස් කිරීම

අප ගනු ලබන ආහාර පිළියෙල කිරීම හා පිසීම මගින් පරිභෝජනයට සුදුසු වන පරිද්දෙන් සකස් කරනු ලැබේ. පිළියෙල කිරීම හා පිසීමේ ක්‍රම මගින් ආහාරයේ වයන, පැහැය හා රසයේ විවිධත්වයක් ඇති කරනු ලබයි. ආහාර වේලෙහි අඩංගු විවිධ ආහාර වර්ග පිළියෙල හා පිසීමේ ක්‍රම මගින් ආහාරයේ වයනය, පැහැය හා රසයේ විවිධත්වයක් ඇති කරනු ලබයි. එමගින් ආහාර කෙරෙහි රුචිකත්වය වඩවයි.



ආහාර වේල සකස් කිරීමේ දී ඔබ අවධාරණය කළ යුතු කරුණු කිහිපයක් පිළිබඳ ව මෙම පරිච්ඡේදයෙන් අධ්‍යයනය කරනු ලැබේ.

- විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි සඳහා ආහාර වේල සකස් කිරීම
- විවිධ අවස්ථා

විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි

ඔබ 4 වන පරිච්ඡේදයෙන් විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි සම්බන්ධයෙන් මනා අවබෝධයක් ලබන්නට ඇත. එම අවධි තුළ දී ලබා දිය යුතු පෝෂක හා එසේ ලබා දීමට හේතු පිළිබඳ ව ලන් දැනුම උපයෝගී කර ගනිමින් එම අවධි සඳහා ආහාර වේල සකස් කිරීමට මෙම පරිච්ඡේදයේ දී ඔබ යොමු කරනු ඇත.

විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති අවධි සඳහා ආහාර වේල සකස් කිරීමේ දී අවධාරණය යොමු විය

යුතු කරුණු පිළිබඳ ව සලකා බලමු.

ලදරු අවධිය

ඉපදී මාස 6න් පසු මව්කිරිවලට අමතරව අතිරේක ආහාරවලට ලදරුවා හුරු කරන බව ඔබ දන්නා කරුණකි. ලදරුවාගේ දත් වැඩි නොමැති නිසා ආහාර සැපීමට අපහසුය. එනිසා අර්ධ ඝන ආහාර ලබා දීම සුදුසුය. අර්ධ ඝන ආහාරවලට හුරු කර අවුරුද්දක් පමණ වන විට සාමාන්‍ය ආහාර ලබා දෙයි.

අර්ධ ඝන ආහාර

- ධාන්‍ය කැඳ
- විවිධ ආහාර ද්‍රව්‍ය එකතු කර සාදාගත් කැඳ
- හොඳින් පොඩි කරගත් සුප් වර්ග
- පලතුරු පල්ප
- බෙරි බත්



ලදරුවාගේ රස සංවේදීතාව අඩුය. අතිරේක ලුණු යෙදීම ලදරු වකුගඩුවලට හානිකරය. එහෙයින් ආහාර සකස් කිරීමේ දී ලුණු සහ සීනි සීමා කළ යුතු වේ.



ලදරුවා ගේ වයස මාස 8 දී පමණ සම්පූර්ණ වන විට දත් ඒම ආරම්භ වන බැවින් සැපීමට පහසු කැබලි සහිත ආහාර දීම යෝග්‍ය වේ. කැබලි සහිත ආහාර සැපීමට උත්සාහ කිරීමෙන් දත් ඒම පහසු කරවයි. අවුරුද්දේ දී පවුලේ අය ලබා ගන්නා ආහාර ලබා දිය හැකි ය. පවුලේ අය සමඟ එකට ආහාර ගැනීමට ලදරුවා රුචිකත්වයක් දක්වයි. පවුලේ අය ලබා ගන්නා ආහාර ලබා දීමෙන් ලදරුවා ලුණු, සීනි හා කුළු බඩු යෙදූ ආහාර ගැනීමට රුචිකත්වයක් ද දක්වයි.

එකම ආහාරය වරින් වර දීමෙන් ලදරුවා ආහාර දැකීමට පවා මැලිකමක් දක්වයි. විවිධ පිසීමේ ක්‍රම යොදා ගනිමින් හා අලංකාර ලෙස පිළිගැන්වීම තුළින් ලදරුවාගේ ආහාර ගැනීමේ රුචිකත්වය වැඩි දියුණු කළ හැකි ය.

ක්‍රියාකාරකම 6.1

- වයස මාස 8 ක ලදරුවෙකුට දිනක දී දිය හැකි ආහාර ඇතුළත් කර ලේඛනයක් සකස් කරන්න.
- ගුරුතුමියගේ උපකාර ඇතිව පහසුවෙන් සකසා ගත හැකි ලදරුවා සඳහා අතිරේක ආහාර වර්ග 2 ක් සකස් කරන්න.

මුල් ළමා විය

මේ අවධියේ දරුවන් විවිධ ආහාරවලට තම රුචිකත්වය අනුව කැමැත්ත හා අකමැත්ත ප්‍රකාශ කරයි. සමහර ආහාර ප්‍රතික්ෂේප කරන අතර සමහර ආහාර ඉල්ලීමට පෙළඹේ.



දරුවා එක තැනක රඳවා ගෙන ආහාර ලබා දීම අපහසු බව ඔබ දන්නා කරුණකි. එනිසා ආහාරවලට රුචිකත්වයක් ඇති කිරීමෙන් දරුවාට ආහාර ලබා දීම පහසු වේ. පැහැයේ, රසයේ, වර්ණයේ වයනයේ විවිධත්වයේ ඇතිවන පරිදි එළවළු මිශ්‍ර බත්, විවිධ පලතුරු බීම හා අලංකාර ලෙස සරසන ලද ආහාර ලබා දීමෙන් රුචිකත්වය වර්ධනය කළ හැකි ය. එසේම ආහාර සකස් කිරීමේ දී දරුවාගේ ප්‍රියතාව විමසීමෙන් ආහාර කෙරෙහි දරුවා තුළ ඇති රුචිකත්වය ඉහළ නංවා ගත හැකි ය.

දරුවා ආහාර කෙරෙහි සංවේදීතාව ප්‍රකාශ කරයි. රසයන්හි වෙනස වෙන් වෙන්ව හඳුනාගන්නා දරුවා එම රස වඩාත් ඉස්මතු වේ නම් ඒවා ප්‍රතික්ෂේප කරයි. එම නිසා ලුණු රස, මිරිස් රස, ඇඹුල් රස අවශ්‍ය පමණට භාවිත කිරීමෙන් දරුවා කැමැත්තෙන් ආහාර ගනියි. පිසීමේ ක්‍රම තුළින් ද විවිධත්වය ඇතිකර හැකි විවිධ වයනයන් ඇතිවන පරිදි ආහාර සකස් කර දීම වැදගත්ය. දරුවා ප්‍රතික්ෂේප කළ ආහාර වෙනත් ක්‍රම උපයෝගී කර ගනිමින් සකස් කර දීම තුළ දරුවාගේ රුචිකත්වය වැඩි කළ හැකිවේ. තවද වෙනත් ආහාර සමඟ මිශ්‍ර කර සැකසූ ආහාර දීමෙන් ද දරුවා තුළ රුචිකත්වය වැඩි කළ හැකි ය.

- උද - ● විවිධ පිසීමේ ක්‍රම යොදා ගැනීම.
 - අල තැම්බීම වෙනුවට අල බේක් කිරීම.
- වෙනත් ආහාර සමඟ මිශ්‍ර කර දීම.
 - පලතුරු සලාද, පලා පිට්ටු.



ක්‍රියාකාරකම 6.2

- මුල් ළමාවියේ පසුවන දරුවකු සඳහා දිවා ආහාර වේලක් සකස් කරන්න.

යෞවන අවධිය

යෞවන අවධියේ පසුවන දරුවන් විවිධ ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී ගුණාත්මක බවට වඩා ඒවායේ රසයට මුල් තැන දීම සිදු කෙරේ.

- උද - ක්ෂණික ආහාර, සුළු කෑම, සිසිල් බීම වර්ග, සෝස් හා වට්ටි වර්ග, කාබනිකාන බීම හා පරිරක්ෂිත ආහාර

තවද විදේශීය කෑම වර්ග සඳහා ප්‍රමුඛතාවක් දක්වයි. එසේම ප්‍රධාන ආහාර වේල් අතරට අමතර ආහාර ගැනීමට ප්‍රිය කරන අතර බදින ලද ආහාර ඉන් ප්‍රධාන තැනක් ගනියි.



සමහර යෞවනයන් පාලනයකින් තොරව ආහාර ගැනීම හා තෙල්, පිටි සහිත ආහාර අධිකව ගැනීමෙන් අධි බර තත්ත්වයට පත් වේ. එසේම ශරීරයේ හැඩය පවත්වා ගැනීමටත් බර පාලනය කිරීමටත් රාත්‍රියට ආහාර නොගැනීම හෝ ආහාර ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට පෙළඹීම සුලභව දක්නට ලැබෙන කරුණකි. පෝෂණ ගුණයෙන් යුත් ආහාර අඩුවෙන් ගැනීම නිසාත් පිෂ්ඨය, මේදය හා සීනි ආහාර අධිකව ගැනීම නිසාත් අනාගතයේ දී බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරු වීමේ ප්‍රවණතාව වැඩි කරයි. ඉහත කරුණු සලකා බැලීමේ දී විවිධ පිසීමේ ක්‍රම භාවිත කරමින් මේ අවධියේ දරුවන් සඳහා පෝෂණ ගුණයෙන් යුතු ආහාර ලබාදිය යුතු ය.

ක්‍රියාකාරකම 6.3
 පාසලට ගෙන යාම සඳහා දිවා ආහාර වේලක් සකස් කිරීමේ දී අවධානයට යොමු කළ යුතු විශේෂ කරුණු ලැයිස්තු ගත කරන්න.

ගර්භණි හා ක්ෂීරණ අවධිය

ගර්භණි හා ක්ෂීරණ අවධියේ පසුවන කාන්තාවන් සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කළ ඔබ දැන් එම ආහාර වේල් සකස් කිරීම පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කරන්න. මෙහිදී ඇයගේ ආහාරයේ ප්‍රමාණාත්මක බව, ගුණාත්මක බව, විවිධත්වය හා රුචිකත්වය පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වීම ඉතා වැදගත්ය. දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාලීමට පෝෂණමය ආහාර ප්‍රමාණයෙන් වැඩි කළ යුතු ය. විවිධ පිළියෙල කිරීමේ හා පිසීමේ ක්‍රම යොදා ගනිමින් සකසා ගන්නා ආහාරවල විවිධත්වය තුළින් රුචිකත්වය වැඩි කරයි.

ක්‍රියාකාරකම් 6.4

ගර්භිණී හෝ ක්ෂීරණ මවකට රාත්‍රියට ලබා දිය හැකි ආහාර වේලක් සඳහා බොහුත් පත් සකස් කර එම ආහාර වර්ග සකස් කරන්න.

මහලු අවධිය

මෙම අවධියේ දී BMR අගය අඩුවේ. ඒ සමඟම ක්‍රියාශීලී බව අඩුවේ. එනිසා ආහාර ලබා දීමේ දී විශේෂ අවධානයක් යොමු කළ යුතු වේ. මෙම අවධියේ දී ජීරණ පද්ධතියට සම්බන්ධ හෝමෝන හා එන්සයිම ස්‍රාවය වීම ද අඩුවේ. එනිසා පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පරිවෘත්තිය අඩුවේ. එහෙයින් පහසුවෙන් ජීරණය වන ආහාර ලබා දීම උචිතය.

- උදා -
- ස්ට්‍රි කළ ආහාර වඩාත් යෝග්‍ය වන්නේ මෘදු බවකින් යුක්ත බැවිනි
 - අමුචෙන් ගන්නා ආහාර අඩු කිරීම
 - පහසුවෙන් ජීරණය වන ගුණාත්මක බවින් ඉහළ ප්‍රෝටීන් ලබා දීම
 - අධික කුළුබඩු, තෙල් යෙදූ ජීරණයට අපහසු ආහාර සීමා කිරීම

විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි සඳහා ආහාර වේල් සකස් කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ ව දැනුවත් වූ අප විවිධ අවස්ථා සඳහා ආහාර වේල් සකස් කිරීමට දැනුවත් වෙමු.

විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර සකස් කිරීම

ඔබ දෛනික ආහාර වේල් පිළියෙල කිරීමට අමතරව විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර වේල් සකස් කිරීමට සිදුවෙන අවස්ථා සිහියට නගන්න.

විශේෂ උත්සව අවස්ථාවල දී ඒ සඳහා ගැලපෙන ආහාර සහිතව ආහාර වේල් පිළියෙල කළ යුතු ය.

- උදා -
- ජාතික උත්සව (අලුත් අවුරුදු උත්සවය, නෛපොංගල් උත්සවය)
 - ආගමික උත්සව (රාමසාන් උත්සවය, නන්තල් උත්සවය)
 - ප්‍රියසාද (උපන්දින උත්සවය, විවාහ උත්සවය)



එවැනි විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර වේල් සකස් කිරීමේ දී පහත කරුණු අවධාරණය කිරීමෙන් එම අවස්ථාවලට උචිත ආහාර වේලක් පිළියෙල කර ගැනීමට පහසු වේ.

- උත්සවයේ ස්වභාවය
- උත්සවය පවත්වන වේලාව
- උත්සවයට සහභාගී වන අයගේ ස්වභාවය
- ආහාර වේල් තුළ ආහාර වර්ගවල ගැලපීම
- සකස් කිරීමේ දී විවිධ පිසීමේ ක්‍රම යොදා ගැනීම

අලුත් අවුරුදු හා තෙවනවරට උත්සවය සංස්කෘතික උත්සව වේ. එම උත්සව සඳහා නැකත් වේලාවක් ඇත. අලුත් අවුරුදු උත්සවය සඳහා දිනයේ ඕනෑම වේලාවක නැකත් යෙදිය හැකි අතර තෙවනවරට උත්සවය හිරු උදාවත් සමඟ සමරයි. මෙම උත්සව සඳහා සම්ප්‍රදායික ආහාර වර්ග ඇත.

- උද - • අලුත් අවුරුදු උත්සවය සඳහා - කිරිබත් හා කැවිලි වර්ග
- තෙවනවරට උත්සවය සඳහා - පොංගල් බත්

රාමසාන් හා නත්තල් උත්සව ඉතා ඉහළින් සමරයි. සඳ උදාවත් සමඟ රාමසාන් උත්සවය සැමරීම ආරම්භ වේ. නත්තල් උත්සවය දෙසැම්බර් 25 වන දිනය උදාවත් සමඟ ආරම්භ වේ. විවිධ පිසීමේ ක්‍රම යොදා ගෙන සාදාගත් ආහාර වර්ග බොහොමයක් උත්සව සඳහා යොදා ගනී.

සහභාගීවන පුද්ගලයන් මත උපන්දින උත්සවය සමරන වේලාව වෙනස් විය හැකි ය. එහිදී සහභාගී වන අයගේ ස්වභාවය මත සකස් කරනු ලබන ආහාර වර්ගද විවිධ වේ.

- උද - • ළමුන්ගේ උපන්දින සාදයක දී ළමයින්ට උචිත ආහාර, විශේෂයෙන් පැණි රස කැම වර්ග සකස් කරයි. විවිධ සැරසිලි ක්‍රම මෙන්ම උපන්දින කේක් ආකෘතිය සඳහා ද ළමයින්ට උචිත රූප යොදා ගනී.

විවිධ ආගම්වල විවාහ උත්සවය සමරන වේලාව වෙනස් වේ. එසේම සකසනු ලබන ආහාර වර්ග ද විවිධ වේ.

සාරාංශය

ළදරු අවධිය, මුල් ළමා විය, යෞවන අවධිය හා මහලු අවධිය විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධීන් වන අතර ගර්භණී හා ක්ෂීරණ අවධිය විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවස්ථා 2 කි. මෙම සියලු අවධි සඳහා ආහාර වේල් සකස් කිරීමේ දී ආහාරයේ පෝෂණ අගය මෙන්ම රුචිකත්වය පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කළ යුතු ය. එසේම ජාතික උත්සව, ආගමික උත්සව, ප්‍රියසාද වැනි විවිධ අවස්ථා සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී උත්සවයේ ස්වභාවය, පවත්වනු ලබන වේලාව, සහභාගී වන අයගේ ස්වභාවය, ආහාර වේල් තුළ අහාර වර්ගවල ගැලපීම, විවිධ පිසීමේ ක්‍රම යොදා ගැනීම ආදී කරුණු පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

අභ්‍යාස

1. ආහාර වේලේ සකස් කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු මොනවාද?
2. ළදරු අවධියේ පසුවන්නෙකුට වඩාත් සුදුසු ආහාර මොනවාද?
3. මුල් ළමා වියේ පසුවන්නෙකු සඳහා ආහාර සකස් කළ හැකි ආකාර මොනවාද?
4. යෞවන අවධියේ පසුවන ඔබ වඩාත් ප්‍රිය කරන ආහාර මොනවාද?
5. ගර්භණී හා ක්ෂීරණ අවධියේ පසුවන්නන්ට ආහාර වේලේ සකස් කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු මොනවාද?
6. මහලු අවධියේ පසුවන්නන්ට සුදුසු ආහාර උදාහරණ සහිතව දක්වන්න.
7. විවිධ අවස්ථා යනු කුමක් ද? උදාහරණ දක්වන්න.
8. විවිධ අවස්ථා සඳහා ආහාර වේලේ සකස් කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු ඉදිරිපත් කරන්න.