

உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடல்

உணவில் அடங்கியுள்ள போசணைகள், அவற்றால் உடல் பெறும் நன்மைகள். உணவு மூலங்கள் தொடர்பாக முன்னைய அத்தியாயத்தில் கற்றுள்ளீர்கள். உணவில் அடங்கியுள்ள போசணைகள் மனிதனின் சிறந்த உடல் நிலைப்பாட்டிலும் ஆரோக்கியம் பேண அவசியமான உயிரியற் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வதிலும் பெருமளவு செல்வாக்குச் செலுத்துவது பற்றி தெளிவு பெற்றுள்ளீர்கள். இப் போசணைகள் நாம் நாளாந்தம் உள்ளெடுக்கும் உணவு மூலமே எமது உடலுக்குக் கிடைக்கின்றன. எனவே எமது உணவு வேளைகளைப் பொருத்தமான முறையில் திட்டமிடுதல் அவசியமானது. குடும்பமொன்றில் பல்வேறு பருவங்களைக் கொண்டோர் காணப்படுவர். பருவங்களுக்கேற்ப அவர்களது நாளாந்த போசணைத் தேவைகளும் வேறுப்பட்டவை. எனவே குடும்பத்திற்கான உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடும்போது அவர்களது போசணைத் தேவைகள் தொடர்பாக கவனம் செலுத்தல் அத்தியாவசியமானது. அதுமட்டுமின்றி, குடும்ப அங்கத்தவர் எண்ணிக்கை, உணவு வேளையின் பல்வகைமை, விருப்பு வெறுப்பு, பல்வேறு சமையல் முறைகளின் பயன்பாடு என்பவற்றோடு உணவுப்பொருள்களை இலகுவாக பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய தன்மை, குடும்ப வருமானம் என்பன தொடர்பாகவும் கருத்திற்கொள்ளல் வேண்டும். உணவு வேளையைத்திட்டமிடலில் வழிகாட்டக்கூடிய மூலாதாரங்கள் தொடர்பான தெளிவும் இங்கு அவசியமாகிறது. எனவே தேவைகளை இனம் கண்டு வழிகாட்டக் கூடிய மூலாதாரங்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் குடும்பத்திற்கான நாளாந்த உணவு வேளைகளைச் சிறந்த முறையில் திட்டமிடலாம்.

உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடுவதன் முக்கியத்துவம்

- குடும்ப அங்கத்தவர்களின் பல்வேறு போசணைத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கு ஏற்றவாறு நாளாந்த உணவு வேளை திட்டமிடல்.

குடும்பமொன்றில் பல்வேறு வயது மட்டங்களையுடையோர் காணப்படுவர். அவர்களில் கர்ப்பிணி, பாலூட்டும் தாய் போன்ற விசேட போசணைத் தேவையுடையோரும் அடங்குவர். எனவே அவர்களுக்கு விசேடமாக வழங்கப்பட வேண்டிய போசணைகளைப் போதியளவில் வழங்குவதற்கு உணவு வேளைகள் சரிவரத் திட்டமிடப்படுதல் அவசியம். மேலும் குடும்ப அங்கத்தவர் எண்ணிக்கைக்கேற்பவும் அவர்களது போசணைத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யக் கூடியவாறும் உணவு வேளைகள் அமைதல் வேண்டும். இதற்காக, உணவு வேளைகள் பொருத்தமான முறையில் திட்டமிடப்படுதல் முக்கியமானதாகும்.



உரு 4.1

- குடும்ப அங்கத்தவர்களின் விருப்பு வெறுப்புகளை இனம் கண்டு உணவு வேளை திட்டமிடல்.

ஒவ்வொருவரும் உணவில் காட்டும் விருப்பு வெறுப்பு வேறுபட்டது. அவ்வாறே குடும்ப அங்கத்தவரின் வாழ்க்கைப் பருவத்திற்கேற்பவும் அவர்கள் சிறப்பான விருப்பு வெறுப்பை வெளிக்காட்டுவர். எனவே குடும்பத்திற்கான உணவு வேளையொன்றைத் தயாரிக்கும் போது அது நன்கு திட்டமிடப்பட்டதாக அமைதல் வேண்டும்.

- பல் வகைமையுடனான உணவு வேளை திட்டமிடல்.

நிறம், இழையமைப்பு, சுவை போன்றன உணவில் பல்வகைமையை ஏற்படுத்தக் கூடியவை. இவ்வாறான பல்வகைமை தனியாளின் உண்டி விருப்பில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். ஒரே உணவு வேளையில் பல்வேறு சமையல் முறைகளில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளைச் சேர்ப்பதன் மூலம் பல்வகைமையை ஏற்படுத்தலாம். உதாரணமாக ஒரு உணவு வேளையினுள் பொரித்த உணவொன்று, ஒரு சுண்டல், பால்க் கறியொன்று, பச்சையாக உண்ணக்கூடிய ஒரு சலாது வகை என உள்ளடக்கிய உணவுத்தட்டே உண்டி விருப்பைத் தூண்டக்கூடியது. எனவே இது தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்துவதற்கு உணவு வேளைகள் திட்டமிடப்படுதல் அவசியமானது.



உரு 4.2

- **உணவு தயாரிப்பதற்கு அவசியமான மூலப்பொருள்களைப் பெறுவதிலுள்ள வசதி.**

உணவுப் பொருட்களைப் பெற்றுக் கொள்வதிலுள்ள இலகுத் தன்மை தொடர்பாகவும் உணவு வேளை திட்டமிடலில் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும். உணவு நுகர்வுக் கோலமானது பிரதேச வாரியாக வேறுபட்டது. இதற்கேற்ப உணவுப் பழக்கமும் வேறுபடுகிறது. எனவே பிரதேச ரீதியாக இலகுவாகக் கிடைக்கக்கூடிய உணவுகளைத் தெரிந்து கொள்வனவு செய்து அவற்றை உணவு வேளையொன்றினுள் பொருந்தக் கூடியவாறு சேர்த்தல் அவசியம். எனவே உரிய போசணைகள் கிடைக்கக்கூடியவாறு பொருத்தமான உணவுகளைச் சேர்ப்பதற்கு உணவு வேளைகள் சரிவரத் திட்டமிடப்படுதல் வேண்டும்.

- **குடும்ப வருமானத்திற்கேற்ப உணவு வேளை திட்டமிடல்.**

குடும்ப வருமானம் குடும்பத்தின் உணவுமுறையில் செல்வாக்குச் செலுத்து கின்றது. வெவ்வேறு உணவுகள் வெவ்வேறு விலைகளில் காணப்படுகின்ற நிலையில் தமது பொருளாதார நிலைக்கேற்ப உணவைத் தெரிதல் அவசியமாகும். குடும்பத்தின் போசணைத் தேவையை முக்கியமாகக் கவனத்திற் கொண்டு, செலவிடக் கூடிய பணம் சிறுதொகையாயினும் உயர் போசணைப் பெறுமதி கொண்ட உணவுகளைத் தெரிவு செய்வது தொடர்பாக கவனம் செலுத்துவது உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடுவதில் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது.

நேரத்தைச் சிக்கனப்படுத்தக் கூடியதாக உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடுதல் பற்றி கவனம் செலுத்த வேண்டியது மற்றுமொரு விடயமாகும். சமையலுக்குச் செலவாகும் நேரமானது, குடும்ப அங்கத்தவர்களால் பெறக்கூடிய உதவிகள், தொழிற்சிக்கனக் கருவிகளின் பயன்பாடு போன்றவற்றில் தங்கியுள்ளது. இவ்விடயங்களைக் கவனத்திற் கொண்டு உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடுதல் மூலம் நேரத்தைச் சிக்கனப்படுத்தலாம்.

உணவு உட்கொள்வதன் பிரதான நோக்கம் பசியைப் போக்குவதோ, திருப்தியைப் பெற்றுக் கொள்வதோ மட்டுமல்ல என்பது மேற்குறித்த காரணிகளை அவதானிக்கும் போது தெளிவாகின்றது. உணவு வேளைத்திட்டமிடலின் முக்கியத்துவம். திட்டமிடலில் கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் தொடர்பாக இப்போது விளக்கம் பெற்றிருப்பீர்கள். இப்போது உணவு வேளைகளைத்திட்டமிட வெற்றிகரமாக மேற்கொள்ள வழிகாட்டக் கூடிய மூலாதாரங்கள் தொடர்பாக அறிந்து கொள்வோம்.

- போசணை அட்டவணை (உணவுப்பொருள்களில் அடங்கியுள்ள போசணைக் கட்டமைப்பைக் காட்டும் அட்டவணை)
- உணவுக் கூம்பகம்.
- சிபாரிசு செய்யப்பட்ட நாளாந்த போசணைத்தேவை அட்டவணை.

சரிவரத் திட்டமிடப்பட்ட உணவு வேளையை உள்ளெடுத்தல் மூலம் ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழலாம். எனவே உணவு வேளைகளில் உள்ளடங்கும் உணவுப் பொருட்களின் போசணை தொடர்பாக அறிவு பெறவும் அப் போசணைகளை உரிய அளவில் பெற்றுக்கொள்ளவும் போசணை அட்டவணையைக் கற்றறிதல் அவசியமாகும்.

போசணை அட்டவணையைப் பயன்படுத்தி உணவு வேளை திட்டமிடுவதால்,

- சிறந்த போசணையைப் பெறுவதற்கு பொருத்தமான உணவுகளைத் தெரிவு செய்து திட்டமிடவும்.
- வெவ்வேறு உணவுத் தொகுதிகளுக்குரிய உணவுப் பொருள்களைத் தெரிவு செய்யவும்.
- ஒவ்வொரு உணவுப்பொருளும் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டிய அளவைத் தீர்மானிக்கவும்.
- உணவு வேளையில் பல்வகைமையை ஏற்படுத்தவும் முடிகிறது.

போசணை அட்டவணை

வெவ்வேறு உணவுத் தொகுதிகளுக்கேற்ப சமைக்காத 100 g உணவுப் பொருளில் அடங்கியுள்ள போசணை அளவுகளைக் காட்டும் அட்டவணை போசணை அட்டவணை எனப்படும். நாம் உண்ணும் உணவுப் பொருட்கள் பல்வேறு தொகுதிகளின் கீழ் வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளமை போசணை அட்டவணையை அதானிக்கும் போது புலனாகும். இங்கு உணவுப்பொருட்களைப் பின்வரும் தொகுதிகளின் கீழ் இனம் காணலாம்.

- தானியங்கள்
- அவரையினம்
- எண்ணெய்த் தன்மையுள்ள விதை வகைகள்
- மரக்கறிகள்
- பழங்கள்
- இலைக்கறி வகைகள்
- கிழங்கு வகைகள்
- எண்ணெயும் கொழுப்பும்
- சீனியும் இனிப்புப் பண்டங்களும்
- விலங்குணவுகள்
- பாலும் பாலுற்பத்திகளும்

இவ்வணவுப் பொருள்களில் அடங்கியுள்ள பெரும் போசணைகள் கிராம் அலகினாலும் நுண் போசணைகள் மில்லிகிராம் அல்லது மைக்கிரோ கிராமினாலும் காட்டப்பட்டுள்ளன. சக்தியானது கலோரியினால் குறிக்கப்படுகிறது. இவ் அட்டவணையில் சாதாரணமாக நுகரும் பெருமளவு உணவுப் பொருள்கள் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன.

போசணை அட்டவணையை அவதானிக்கும் போது, ஒவ்வொரு தொகுதிக்கு முரிய உணவுப் பொருட்களில் அடங்கியுள்ள போசணைகள் பெரும்பாலும் கிட்டிய ஒரே பெறுமதி கொண்டமை புலனாகின்றது. உதாரணமாக, போசணை அட்டவணையிலுள்ள தானியத் தொகுதிக்குரிய உணவுகளின் சக்திப் பெறுமதி சாதாரணமாக 325 கலோரி அளவாகும். அவ்வாறே புரதப் பெறுமதி சாதாரணமாக 8 கிராம் அளவாகும். அவ்வாறே அவற்றில் அடங்கியுள்ள ஏனைய போசணைகளும் கிட்டத் தட்ட சம பெறுமதி கொண்டவை என்பதை அவதானிக்க முடியும். ஏனைய ஒவ்வொரு தொகுதிக்குமுரிய போசணைப் பெறுமதிகளை அவதானியங்கள் இந்நிலைமை வேறுபடும் சந்தர்ப்பங்களையும் அங்கு காணலாம். உதாரணமாக பழத் தொகுதியிலுள்ள கொழுப்பு மிகக் குறைவாகக் காணப்பட்டும் ஆனைக்கொய்யாவில் 8.3 கிராம் அளவில் குறிப்பிடக் கூடியளவில் கொழுப்பு காட்டப்படுகிறது. அதுமட்டுமன்றி, ஒரே தொகுதிக்குள் உணவுப் பொருள்களின் போசணைப் பெறுமதி வேறுபடும் சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு. உதாரணமாக, அவரையினங்கள் புரதப் பெறுமதியை அவதானிக்கும் போது, கடலையின் பெறுமதி 20.1 ஆகவும் சோயா அவரையில் 38 ஆகவும் காணப்படுகிறது.

எனவே உணவு வேளைகளைத் திட்டமிடலில் போசணை அட்டவணை பெருமளவு உதவுகிறது. ஆகவே, போசணைத் தேவைக்கேற்ப உணவுகளைத் தெரிவு செய்து உணவு வேளைகளைத் திட்டமிட உதவும் வழிகாட்டியாக இதனைக் கொள்ளலாம்.

போசணை அட்டவணை
(**நுகர்விற்காக எடுக்கும் சமைக்காத 100 கிராம் / 150 மில்லி வீற்றரில்**
அடங்கியுள்ள அளவுகள்)

	சக்தி கிலோ கலோரி	புரதம் கிராம்	கொழுப்பு கிராம்	கல்கியம் மில்லிகிராம்	இரும்பு மில்லிகிராம்	கரோடீன் மைக்ரோ கிராம்	வீற்றமின் B ₁ மில்லிகிராம்	வீற்றமின் B ₂ மில்லிகிராம்	நயசின் மில்லிகிராம்	வீற்றமின் C மில்லிகிராம்
<u>தானியம்</u>										
அரிசி (தவிடுள்ள) தீட்டாத	359	7.1	1.1	14	1.0	2	0.16	0.04	2.5	0
அவித்த அரிசி	346	6.4	0.4	9	4.0	-	0.21	0.05	3.8	0
தீட்டிய அரிசி	334	12.2	2.3	48	1.15	29	0.40	0.15	4.3	0
சோளம் மா பாண் (கோது மை மா)	243	7.8	1.4	20	1.1	-	0.21	0.07	1.4	0
குரக்கள்	332	6.5	1.7	350	4.0	60	0.35	0.05	1.5	-
<u>பருப்பு வகை கடலை</u>	358	20.1	4.5	149	7.2	180	0.40	0.18	1.6	5
உழுந்து	340	23.9	1.3	145	7.8	180	0.56	0.17	2.0	5
கௌவ்பி	342	23.4	1.8	96	5.7	24	0.92	1.18	1.9	2
பயறு	334	24.0	1.3	124	7.3	94	0.47	0.39	2.1	2
சிகப்புப் பருப்பு	346	24.2	1.8	56	6.1	60	0.50	0.21	1.8	1
சோயா	420	38.0	18.0	208	10.5	384	1.03	0.30	2.1	-
சிறக வரை	404	37.0	16.0	260	10.7	330	0.80	0.26	3.1	1
<u>எண்ணெய்த் தன்மையுள்ள விகை வகைகள்</u>										
கஜு	574	18.0	51.3	1200	9.0	36	1.01	0.34	4.5	0
தேங்காய்	351	4.2	31.1	9	1.7	-	0.06	0.03	0.6	2
எள்ளு	574	18.3	51.3	1200	9.0	36	1.01	0.34	4.5	0
நிலக்கடலை	563	25.6	43.4	82	2.8	28	0.84	0.12	16.0	0

	சக்தி கிலோ கலோரி	புரதம் கிராம்	கொழுப்பு கிராம்	கல்சியம் மில்லிகிராம்	இரும்பு மில்லிகிராம்	சுரோணன் மைக்ரோ கிராம்	விற்றமின் B ₁ மில்லிகிராம்	விற்றமின் B ₂ மில்லிகிராம்	நயசின் மில்லிகிராம்	விற்றமின் C மில்லிகிராம்
மரக்கறிகள்										
பீட்ரூட்	42	1.8	0.1	27	1.0	12	0.02	0.05	0.4	0
போஞ்சி	35	2.1	0.9	63	1.5	362	0.70	0.12	0.4	20
கத்தரி	24	1.2	0.2	15	0.4	-	0.040	0.05	0.6	5
கரட்	40	1.1	0.2	34	0.8	1200	0.06	0.04	0.7	6
வெண்டி	35	1.9	0.2	66	1.5	52	0.070	0.01	0.6	13
பாகற்காய்	25	1.1	0.2	20	1.8	60	0.07	0.09	0.5	88
படோல்	18	0.5	0.3	26	0.3	24	0.04	0.06	0.3	-
சாம்பல்வாழை	64	1.4	0.2	10	0.6	30	0.05	0.02	0.3	24
தக்காளி	20	1.1	0.3	11	0.6	420	0.06	0.04	0.5	24
வெங்காயம்	40	1.4	0.2	32	0.5	30	0.03	0.04	0.2	9
பூசணி	33	1.3	0.2	18	0.6	240	0.06	0.08	0.4	11
ஈரப்பலா	84	1.1	0.4	37	0.5	12	0.09	0.06	0.8	22
பலா	95	1.2	0.6	27	0.6	294	0.05	0.03	0.4	3
இலைவகை										
பொன்னங்கானி	73	5.0	0.7	510	16.7	5210	0.06	0.14	1.2	17
தம்பலா	45	4.0	0.5	397	25.5	5210	0.06	0.23	1.3	88
இலைகோவா	27	1.8	0.1	39	0.8	1200	0.06	0.09	0.4	124
வல்லாரை	37	1.2	0.5	224	68.8	3600	-	-	-	-
அகத்தி	93	8.4	1.4	1130	3.9	5280	0.21	0.09	1.2	169
கங்கூன்	31	2.7	0.1	89	2.8	3900	0.01	0.16	0.7	40
லீக்ஸ்	43	1.8	0.2	80	1.0	30	0.06	0.04	0.5	18
பசளி	22	2.2	0.3	81	3.0	5652	0.11	0.20	0.6	59
கிழங்கு வகை										
மரவள்ளி	146	1.2	0.3	33	0.7	0	0.06	0.03	0.6	36
உருளைக்கிழங்கு	82	2.0	0.1	8	0.7	24	0.10	0.03	1.4	10
வற்றாளை	117	1.3	0.4	34	1.0	-	0.10	0.05	0.6	23
பழவகை										
ஆனைக்கொய்யா	98	1.4	8.3	10	0.6	65	0.06	0.12	1.5	18
தோடை	45	0.9	0.2	39	0.4	60	0.08	0.03	0.2	64
போர்ச்சம்பழம்	316	2.5	0.4	120	7.3	26	0.01	0.02	0.9	3
நெல்லி	29	1.0	0.5	5	33	18	0.03	0.01	0.3	600
கொய்யா	51	0.9	0.3	10	1.4	0	0.03	0.03	0.4	212
மாம்பழம்	65	0.7	0.2	11	0.4	2700	0.05	0.06	0.6	48
பப்பாசி	39	0.6	0.1	24	0.4	600	0.03	0.04	0.4	64
அன்னாசி	47	0.5	0.2	18	0.5	54	0.08	0.03	0.2	40
வாழை	94	1.3	0.4	9	0.5	120	0.04	0.05	0.7	11

	சக்தி கிலோ கலோரி	புரதம் கிராம்	கொழுப்பு கிராம்	கல்சியம் மில்லிகிராம்	இரும்பு மில்லிகிராம்	சுரோணன் மைக்ரோ கிராம்	விற்றமின் B ¹ மில்லிகிராம்	விற்றமின் B ₂ மில்லிகிராம்	நயசின் மில்லிகிராம்	விற்றமின் C மில்லிகிராம்
<u>எண்ணெயும் கொழுப்பும்</u>										
மரக்கறி எண்ணெய்	884	-	100.0	-	-	-	-	-	-	-
மாஜரீன் தேங்காய் எண்ணெய்	720	0.6	81	15	0	900	-	-	-	-
சோயா எண்ணெய்	883	-	99.9	-	2.0	3.0	-	-	-	-
883	-	99.9	-	-	-	-	-	-	-	-
<u>சீனியும் இனிப்புச் சுவையுமும்</u>										
சீனி	387	-	-	-	-	-	-	-	-	-
383	0.4	0.1	80	11.3	-	0.02	0.04	0.5	0.5	
கருப்பட்டி	352	0	0	273	6.7	0	0.6	0.11	2.8	2.8
பாணி	200	20.2	12.6	12	1.5	220	0.10	0.16	8.1	-
கோழி இறைச்சி	317	18.7	9.4	11	2.2	-	0.17	0.32	56	-
ஆட்டிறைச்சி	457	11.9	45.0	70	1.4	-	0.42	0.12	27	-
பன்றியிறைச்சி	207	19.6	10.0	110	2.3	9	0.07	0.17	39	-
மாட்டிறைச்சி	163	12.4	11.7	50	2.5	300	0.10	0.30	01	-
முட்டை	103	17.8	22.1	100	1.8	300	0.08	0.09	2.7	-
நண்டு	98	19.1	1.1	141	2.5	44	0.05	0.16	3.9	-
இறால் மீன்	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
கொழுப்பு அதிகமுள்ள மீன்	176	20.0	10.0	38	1.2	30	0.08	0.21	2.7	-
கொழுப்பு குறைந்த மீன்	132	18.8	5.7	31	1.0	15	0.06	0.5	2.5	-
<u>பாலும் பாலுணவுகளும்</u>										
மாட்டிறைச்சி	66	3.5	3.5	12	0.1	45	0.01	0.15	0.1	2
கட்டிப்பால்	336	7.9	7.9	240	0.2	96	0.05	0.35	02	1
பால்மா	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
கொழுப்புள்ள	492	19.2	26.0	897	0.7	324	0.24	1.31	0.7	4
கொழுப்பற்ற	36.0	36.0	1.0	1235	0.9	12	0.35	1.18	1.0	6
பாற்கட்டி	34.8	24.1	25.1	790	2.1	82	-	-	-	-
பட்டர்	716	0.6	8.1	-	-	960	-	-	-	-
தயிர்	60	3.1	4.0	149	0.2	30.6	0.05	0.2	0.10	-
யோகட்	90	3.6	0.8	140	0.1	10.0	0.03	0.15	0.1	-

செயற்பாடு 4.1

தனியொருவரின் நாளாந்த உணவு வேளைகளில் பின்வருமாறு உணவுகள் உள்ளடக்கப்பட்டிருந்தன. அவற்றின் போசணைப் பெறுமதியைக் கணிப்பிடுக.

அரிசி	250 g
மீன்	70 g
பருப்பு	100 g
வல்லாரை	25 g
கரட்	25 g
தயிர்	50 g

உணவுக் கூம்பகம்

உணவுக் கூம்பகம் தொடர்பாக இதற்கு முன்னைய பாடத்தில் கற்றுள்ளீர்கள் அங்கு நீங்கள்,

- உணவுக்கூம்பகத்தை இனம் காணவும்.
 - உணவுக் கூம்பகத்தில் உணவுப் பொருள்கள் கோவைப்படுத்தப்பட்டுள்ள முறையைக் கற்றறியவும்.
 - ஒவ்வொரு உணவுத் தொகுதியினுள்ளும் உள்ளடங்கும் உணவு வகைகளை இனம் காணவும்.
 - அவ்வாறு தொகுதிப்படுத்தலுக்கான காரணங்களை அறியவும்
- தேர்ச்சிகளைப் பெற்றுள்ளீர்கள்.

உணவு வேளையைத் திட்டமிடலுக்கு வழிகாட்டும் ஒரு மூலாதாரமாக உணவுக் கூம்பகம் காணப்படுகின்றது. போசணைப் பெறுமானத்துக்கேற்ப உணவைத் தெரிவு செய்வதற்குப் போசணை அட்டவணை மூலம் அறிவு பெற்றாலும் அவற்றை நாளாந்த உணவு வேளைகளில் உள்ளடக்க வேண்டிய அளவு தொடர்பான விளக்கம் உணவுத் தொகுதிகளின் அளவு (அலகு) ரீதியாக உணவுக் கூம்பகத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

கூம்பு வடிவ வரைப்படத்தில் கீழிருந்து மேல்நோக்கி உள்ளடக்கப் பட்டுள்ள உணவுத் தொகுதிகள் முறையே பின்வருமாறு.

- தானியங்களும் தானிய உற்பத்திகளும், கிழங்கு வகையும்
- மரக்கறிகளும் பழங்களும்
- இறைச்சி, மீன், முட்டை, அவரை இனம்.
- பாலும் பாலுற்பத்திகளும்.
- சீனி, கொழுப்பு, எண்ணெய்யும் எண்ணெய் அடங்கிய விதை வகைகளும்.

தானியங்கள் 6 - 12 அளவும் மரக்கறிகள் பழங்கள் 2 - 3 அளவும் பாலும் பாலுற்பத்தி களும் 1-2 அளவும் இறைச்சி, மீன், முட்டை, அவரையினம், 3-4 அளவும் கொழுப்பும் சீனியும் மிகக் குறைந்த அளவிலும் நாளாந்த உணவு வேளைகளுள் உள்ளடக்கப்பட வேண்டுமென்பதுவும் உணவுக்கூம்பகத்தின் ஊடாக காட்டப்படுகிறது. உணவுக் கூம்பகமானது, ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கான உணவு வேளைத்திட்டமிடலில் வழிகாட்டும் ஒரு மூலாதாரமாகப் பயன்படுத்தப்பட வேண்டுமென்பது இதன் மூலம் தெளிவாகின்றது.

சிபாரிசு செய்யப்பட்ட நாளாந்த போசணைத் தேவை அட்டவணை

போசணை அட்டவணையில் ஒவ்வொரு உணவிலுமுள்ள போசணைப் பெறுமதிகள் தொடர்பாகக் குறிக்கப்பட்டுள்ள அதேவேளை உணவுக் கூம்பகத்தில் ஒருவர் நாளாந்தம் உள்ளெடுக்க வேண்டிய உணவுத் தொகுதிகள் அளவு ரீதியாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. ஒவ்வொருவருக்கும் நாளாந்தம் பெற்றுக் கொள்ளவேண்டிய போசணைகள் தொடர்பான விளக்கத்தைப் பெற சிபாரிசு செய்யப்பட்ட நாளாந்த போசணைத் தேவை அட்டவணை வழிகாட்டுகிறது.

தனியொருவருக்கு அல்லது குழுவினருக்கு போதியளவு போசணையைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு வழிகாட்டியாக சிபாரிசு செய்யப்பட்ட நாளாந்த போசணைத் தேவை அட்டவணை பயனளிக்கிறது. தற்போது பெற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ள புள்ளி விபரங்களின் அடிப்படையில் சாதாரண ஒருவரின் போசணைத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதற்காகப் பெறக் கூடிய போசணைப் பெறுமானங்களைக் காட்டும் அட்டவணையாகவும் இதனை விபரிக்கலாம்.

சிபாரிசு செய்யப்பட்ட நாளாந்த போசணைத் தேவை அட்டவணையை நன்கு அவதானியுங்கள். அதிலிருந்து பின்வரும் விடயங்களை விளங்கிக் கொள்ள முடிகிறதா என்பதை அவதானியுங்கள்.

- ★ நாளாந்த போசணைத் தேவையைத் தீர்மானிக்கும் போது ஒரு நியதியாக உடல் நிறை கவனத்திற் கொள்ளப்பட்டுள்ளது.
- ★ வயது மட்டம், வாழ்க்கைச் சக்கரத்தின் பல்வேறு பருவங்களான கர்ப்பிணி, பாலூட்டும் பருவங்கள் என்பன தொடர்பாக கவனம் செலுத்தப்பட்டுள்ளது இங்கு சாதாரண பெண்ணிலும் பார்க்க மேலதிகமாகச் சேர்க்க வேண்டிய போசணை அடையாளமிட்டுக் காட்டப்பட்டுள்ளது.
- ★ வளர்ந்தோர் பருவத்தின் போசணைத்தேவைகள் ஆண் / பெண் எனக் காட்டப்பட்டுள்ளது.
- ★ தனியாளின் தொழிற்பாட்டிற்கேற்ப கடின உழைப்பு, சாதாரண உழைப்பு, உடல் உழைப்பற்ற என போசணைத் தேவை வெவ்வேறாகக் காட்டப் பட்டுள்ளது.

- ★ சக்தி தேவையுடன் பின்வரும் போசணைத் தேவை அளவுகளும் இவ் அட்டவணையில் காட்டப்பட்டுள்ளன. புரதம், கல்சியம், இரும்பு, நாகம், செலனியம், மக்னீசியம், அயடின், விற்றமின் A, தயமின், ரைபோபிளேவின், நயசின், விற்றமின் B₆, விற்றமின் B₁₂, பந்தோனிக் அமிலம், பயோடீன், விற்றமின் C.
- ★ பெரும் போசணைகள் கிராம் அலகிலும் நுண் போசணைகள் மில்லி கிராமிலும் மைக்ரோ கிராமிலும் காட்டப்பட்டுள்ளன.

இவற்றின் அடிப்படையில் சிபாரிசு செய்யப்பட்ட நாளாந்த போசணைத் தேவை அட்டவணை குடும்ப அங்கத்தவர்களின் போசணைத் தேவை தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்தி உணவைத் தெரிவு செய்ய வழிகாட்டுவது தெளிவாகிறது.

சிபாரிசு செய்யப்பட்ட நாளாந்த போசணை அட்டவணையைத் தயாரிக்கும் போது கவனத்திற் கொள்ளப்படாத சில விடயங்களும் காணப்படுகின்றன.

- உணவு ஆயத்தம் செய்யும் போதும் தயாரிக்கும் போதும் ஏற்படும் போசணை இழப்புக்கள்.
- நோய் நிலைமைகளின் போது பெறப்பட வேண்டிய போசணைப் பதார்த்தங்கள் தொடர்பாக மேற்கொள்ள வேண்டிய மாற்றங்கள்.
- உயிர்ப்பற்ற அனுசேபச் செயற்பாட்டின் போது ஏற்படும் மாற்றங்களுக் கேற்ப போசணைப் பதார்த்தங்களின் தேவைகள்.
- குடும்பத்தினருக்கான உணவு வேளைதிட்டமிடலில் கவனம் செலுத்த வேண்டிய விடயங்கள் தொடர்பாக தற்போது விளங்கிக் கொண்டிருப்பீர்கள். மற்றும் உணவு வேளை திட்டமிடலில் வழிகாட்டும் மூலாதாரங்களையும் இனம் கண்டுள்ளீர்கள்.

அனுமதிக்கப்பட்ட நாளாந்த போசணைத் தேவை அட்டவணை

இலங்கையருக்கான அனுமதிக்கப்பட்ட போசணைத் தேவை - 2007

குழு	வயது மாதம் வருடம்	உடல் தொகை கிராம்	சுத்தி கிராம்	பாஸ்ப கிராம்	கால்சியம் மில்லி கிராம்	இரும்பு மில்லி கிராம்	நகம் மில்லி கிராம்	சுரோசியம் மில்லி கிராம்	மசலியம் மில்லி கிராம்	அயரன் மில்லி கிராம்	விட்டமின் A மில்லி கிராம்	தயமின் மில்லி கிராம்	ரெபின்க் மில்லி கிராம்	பாபிசு மில்லி கிராம்	விட்டமின் B மில்லி கிராம்	விட்டமின் B மில்லி கிராம்	பிடுதல்க் மில்லி கிராம்	பிரோசு மில்லி கிராம்	நாஸிசு அமிலம் மில்லி கிராம்	விட்டமின் C மில்லி கிராம்
குழந்தைப் பருவம்	மாதம் 0-6	6.4	560	21	300	-	3	6	26	100	375	0.2	0.3	2	0.1	0.4	1.7	5	80	25
	மாதம் 7-9	8.3	650	19	450	17	4	10	54	125	400	0.3	0.4	4	0.3	0.5	1.8	6	80	30
	மாதம் 10-12	9.1	720	20	450	19	4	10	54	140	400	0.3	0.4	4	0.3	0.5	1.8	6	80	30
பிள்ளைப் பருவம்	வருடம் 1-2	10.8	875	21	500	9	4	17	60	65	400	0.5	0.5	6	0.5	0.9	2	8	160	30
	வருடம் 2-4	14.1	1075	26	500	12	4	17	60	85	400	0.5	0.5	6	0.5	0.9	2	8	160	30
	வருடம் 4-6	17.5	1300	29	550	12	5	22	76	105	450	0.6	0.6	8	0.6	1.2	3	12	200	30
ஆண்	வருடம் 6-9	25.5	1775	35	700	16	6	21	100	100	500	0.9	0.9	12	1	1.8	4	20	300	35
	வருடம் 10-11	35.4	2250	48	1000	23	9	32	230	140	600	1.2	1.3	16	1.3	2.4	5	25	400	40
	வருடம் 12-15	50.8	2875	69	1000	30	9	32	230	100	600	1.2	1.3	16	1.3	2.4	5	25	400	40
	வருடம் 16-18	66.6	3375	85	1000	39	9	32	230	130	600	1.2	1.3	16	1.3	2.4	5	25	400	40
பெண்	வருடம் 6-9	28.2	1725	34	700	16	6	21	100	100	500	0.9	0.9	12	1	2.4	4	20	400	35
	வருடம் 10-11	36.9	2100	50	1000	22	7	26	220	150	600	1.1	1	16	1.2	2.4	5	25	400	40
	வருடம் 12-15	49.8	2400	65	1000	36	7	26	220	100	600	1.1	1	16	1.2	2.4	5	25	400	40
	வருடம் 16-18	56.6	2500	69	1000	39	7	26	220	110	600	1.1	1	16	1.2	2.4	5	25	400	40
ஆண்	வருடம் 18-29 இலகுவான வேலை	60	2425	57	750	22	7	34	260	120	600	1.2	1.3	16	1.5	2.4	5	30	400	65
	நடுத்தர வேலை	60	2925	57	750	22	7	34	260	120	600	1.2	1.3	16	1.5	2.4	5	30	400	65
	பாரமான வேலை	60	3375	57	750	22	7	34	260	120	600	1.2	1.3	16	1.5	2.4	5	30	400	65
	வருடம் 30-59 இலகுவான வேலை	60	2375	57	750	22	7	34	260	120	600	1.2	1.3	16	1.5	2.4	5	30	400	65
	நடுத்தர வேலை	60	2850	57	750	22	7	34	260	120	600	1.2	1.3	16	1.5	2.4	5	30	400	65
	பாரமான வேலை	60	3325	57	750	32	7	34	260	120	600	1.2	1.3	16	1.5	2.4	5	30	400	65
	வயது 60 க்கு மேல் இலகுவான வேலை	60	1950	57	800	22	7	33	224	120	600	1.2	1.3	16	1.9	2.4	5	30	400	65
	நடுத்தர வேலை	60	2350	57	800	22	7	33	224	120	600	1.2	1.3	16	1.9	2.4	5	30	400	65
பெண்	வருடம் 18-29 இலகுவான வேலை	55	2000	52	750	33	5	26	220	110	500	1.1	1	14	1.3	2.4	5	30	400	65
	நடுத்தர வேலை	55	2375	52	750	33	5	26	220	110	500	1.1	1	14	1.3	2.4	5	30	400	65
	பாரமான வேலை	55	2750	52	750	33	5	26	220	110	500	1.1	1	14	1.3	2.4	5	30	400	65
	வருடம் 30-59 இலகுவான வேலை	55	1950	52	750	33	5	26	220	110	500	1.1	1	14	1.3	2.4	5	30	400	65
	நடுத்தர வேலை	55	2350	52	750	33	5	26	220	110	500	1.1	1	14	1.3	2.4	5	30	400	65
	பாரமான வேலை	55	2750	52	750	33	5	26	220	110	500	1.1	1	14	1.3	2.4	5	30	400	65
	வயது 60 க்கு மேல் இலகுவான வேலை	55	1825	52	800	20	5	25	190	110	500	1.1	1	14	1.7	2.4	5	30	400	65
	நடுத்தர வேலை	55	2125	52	800	20	5	25	190	110	500	1.1	1	14	1.7	2.4	5	30	400	65
	முதல் மூன்று மாதம் கர்ப்பிணித்தாய்	55	360	7	750	33	7	28	220	250	800	1.4	1.4	18	1.9	2.6	6	30	600	65
	மூன்று மாதங்களின் பின்	55	475	13	800	33	10	30	220	250	800	1.4	1.4	18	1.9	2.6	6	30	600	55
	முதல் 6 மாதங்கள் பாலூட்டும் தாய்	55	675	20	750	33	9	35	270	250	500	1.5	1.6	17	2	2.8	7	35	500	70
6 மாதங்களின் பின்னர்	55	460	14	750	33	7	42	270	250	500	1.5	1.6	17	2	2.8	7	35	500	70	

- வெவ்வேறு உணவுத் தொகுதிகளுக்கேற்ப சமைக்காத 100 g உணவில் அடங்கியுள்ள போசணைப் பெறுமானத்தைக் காட்டும் அட்டவணை போசணை அட்டவணை எனப்படும்.
- உணவு வேளையில் நாளாந்தம் உள்ளடக்க வேண்டிய உணவின் அளவுகளைக் (அலகு) காட்டும் குறிப்பு 'உணவுக்கூட்டாகும்'.
- ஒவ்வொருவரும் நாளாந்தம் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டிய போசணை அளவுகளைக் காட்டும் அட்டவணை சிபாரிசு செய்யப்பட்ட நாளாந்த போசணைத் தேவை அட்டவணை எனப்படும்.

பொழிப்பு

குடும்பத்திற்கான உணவு வேளையைத் திட்டமிடும் போது குடும்ப அங்கத்தவர்களின் நாளாந்த போசணைத் தேவை தொடர்பாக கவனம் செலுத்துதல் முக்கியமானது. அவ்வாறே குடும்ப அங்கத்தவரின் எண்ணிக்கை, உணவின் பல்வகைமை, விருப்பு, வெறுப்பு, பல்வேறு சமையல் முறைகள் தொடர்பாகவும் விசேட கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும். உணவு வேளை திட்டமிடலை வெற்றிகரமாக மேற்கொள்வதற்கு உணவுக் கூம்பகம், உணவு அட்டவணை, அனுமதிக்கப் பட்ட நாளாந்த போசணைத் தேவை அட்டவணை என்பவற்றைப் பயன்படுத்துதல் வேண்டும். சிறந்த முறையில் திட்டமிடப்பட்ட உணவு வேளையை உண்பதன் மூலம் ஆரோக்கிய வாழ்வை அமைத்துக் கொள்ளாம்.

கணிப்பீடு

உமது குடும்பத்திற்கு பொருத்தமான நாளாந்த, பிரதான உணவு வேளைகளுக்கான உணவுப் பட்டியல்களைத் திட்டமிடுங்கள்.