



4 ශ්‍රේණිය - පරීසරය - ජැවරුම 3 (අපේ ආහාර)

ආහාර පාන අපගේ ජීවිතයට අත්‍යවශ්‍ය වේ. අප විසින් ගනු ලබන ආහාර වල ප්‍රමාණය, ගුණාත්මක බව හා නියමිත වේලාවට ලබා ගැනීම නිරෝගි දිවි පැවැත්මකට හේතු වේ.

නිරෝගි වැඩීමකට මිශ්‍ර ආහාර වේලක ඇති වැදගත්කම

පහත දෙක සහාය දිය යුතු කියවන්න.

තරිදු පාසල එන්නේ ඉදහිටලා. ආවත් එයා වැඩ කරන්න, ක්‍රීඩා කරන්න හරි කම්මලෙයි. ගුරුවරයා දවස් කිහිපයක් තරිදුගේ හැසිරීම බලාගෙන හිටියා. ඊට පස්සේ ගුරුවරයා තරිදුගේ මව පාසලට කැඳවා තරිදුගේ වෙනසට හේතු සාකච්ඡා කළා. තරිදු වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමු කිරීමට ගුරුවරයා අමමාට උපදෙස් දුන්නා.

- වෛද්‍යවරයා මොකද අමමේ පුතාට
- අමමා පුතාගේ විටර් කිව්වා දොස්තර මහත්තයාට පුතාව පෙන්නන්න කියලා
- වෛද්‍යවරයා කියන්න බලන්නකො පුතාට මොනවද නියෙන අමාරු
- පුතා මට හරි නිදිමනයි. කම්මලෙයි. අත්, කකුල් රිදෙනවා.
- අමමා පුතා හැම නිස්සෙම නිදාගන්නමයි හදන්නේ. හැම නිස්සෙම බඩ රිදෙනවා කියලා කියනවා. හිටපු ගමන් වමනෙන් යනවා.
- වෛද්‍යවරයා මොනවද පුතාට කන්න දෙන්නේ
- අමමා උදේට ඉල්ලන්නෙම එළවළු රොටි,පාන් වගේ කෑම. බත් කන්න කැමතිම නැහැ.
- වෛද්‍යවරයා එතකොට කොළ වර්ග
- අමමා කොළ වර්ග විතරක් නොවෙයි එලවළු මොකුත් කන්නෙ නෑ. ඇට ජාති කට්ටි නියන්නෙම නෑ
- වෛද්‍යවරයා එතකොට පුතා කන්න කැමති මොනවාද?
- පුතා මම බත් කන්න ආස නෑ. පාන්, රොටි, ඉදිආප්ප නම්
- වෛද්‍යවරයා ආ.... ඒක තමයි ඔයාට ඔය ඔක්කාම ලෙඩ.... වැසිකිලි යාම කොහොමද?
- අමමා දවස් දෙක තුනකට සැරයක් තමයි යන්නේ. ඒ වෙලාවට කෑගහනවා. මම ගස්ලබුන් දෙනවා. ඒත් පුතා කන්නෙ නෑ.

1. ඉහත දෙබස ඇසුරින් පෝෂ්‍යදායී ආහාර නොගැනීම නිසා ඇති වන අපහසුතා මොනවාද?
.....
2. ඉහත සඳහන් කළ අපහසුතා වළක්වා ගැනීමට දිනපතා ගත යුතු පෝෂ්‍යදායී ආහාර මොනවාද?

පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක ඇති වැදගත්කම

පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු ආහාර වර්ග

1. බත්
2. පළා වර්ගයක්
3. වර්ණ දෙකකින් යුතු එළවළු වර්ග දෙකක් (බෝංචි, වට්ටක්කා)
4. මස් / මාළු/ බිත්තර/ කරවල/ බිම්මල් වැනි ආහාර වලින් එක් වර්ගයක්
5. මාංශ බෝග වර්ගයක් (පරිප්පු / කඩල)
6. අතුරුපස සඳහා සුදුසු පලතුරු වර්ගයක්

පෝෂ්‍යදායී ආහාර අපගේ ආහාර වේලට එක් කර ගැනීමේ ඇති වැදගත්කම

1. ශරීර ශක්තිය වර්ධනය වීම.
2. ශරීරය වර්ධනය වීම
3. ශරීරය ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා වීම.

එක් එක් ආහාර වර්ගය ලබා ගත යුතු සාපේක්ෂ ප්‍රමාණය

ශරීරයට ශක්තිය ලබා දෙන ආහාර (පිටි සහිත ආහාර)	ශරීරය වර්ධනය කරන ආහාර (ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර)	ශරීරය ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා කරන ආහාර (විටමින් සහිත ආහාර)
බත්	කිරි	ගොටුකොළ
කොස්	සෝයා මිටි	වට්ටක්කා
	මාළු	බෝංචි
		අන්තාසි

 නිරෝගි පැවැත්ම සඳහා පෝෂ්‍යදායී ආහාර මෙන්ම පෝෂ්‍යදායී ගුණයෙන් යුතු පාන වර්ග ගැනීමද ඉතා වැදගත් වේ.

ඖෂධීය පාන වර්ග

1. කැඳ ලෙසන්
2. තම්බා බොන පාන වර්ග ලෙසන්

3. බිම වර්ග ලෙසත්

සකස් කර ගත හැකිය.

කැඳ සෑදීමට ගන්නා දේවල්	තම්බා බොන පාන වර්ග	බිම වර්ග
මුහුණුවැන්නා	බෙලි මල්	බෙලි
ගොටුකොළ	රණවරා	පිපිඤ්ඤා
වැල් පෙනෙල	පොල්පලා	වෙරළ
භානාවාරිය	ඉරමුසු	කැකිරි
කරපිංචා	කොත්තමල්ලි	බෙලි
මොනරකුඩුම්බිය	වෙනිවැල්ගැට	කොමඩු
යකි නාරං	නෙල්ලි	ලෙමන්

ස්වභාවික පානයක් හා කෘතිමව සකස් කළ පානයක් අතර ඇති වෙනස්කම්

ස්වභාවික පානය	කෘත්‍රිම පානය
රසකාරක යොදා නැත	රසකාරක යොදා ඇත
රසායනික ද්‍රව්‍ය යොදා ගෙන නැත	රසායනික ද්‍රව්‍ය යොදාගෙන ඇත.
වර්ණක යොදා නැත	වර්ණක යොදා නැත.
අධික සීනි යොදා නැත	අධික සීනි යොදා ඇත.

 ඖෂධීය පාන වර්ග භාවිතා කිරීම සෑම අතින්ම ශරීරයට හිතකර වේ.

ආහාර පාන පිළිගැන්වීමේදී අනුගමනය කළ යුතු නිවැරදි පිළිවෙත්

1. ආහාර වර්ගයට හෝ පාන වර්ගයට හෝ ගැළපෙන ආකාරයේ භාජන යොදා ගැනීම
උදා : බිම වර්ග සඳහා සුදුසු විදුරු යොදා ගැනීම, උණුසුම් පාන වර්ග සඳහා අඩුව සහිත පිරිසි කෝප්ප
2. යම් භාජනයකට ආහාර හෝ පාන වර්ග දැමීමට පෙර ඒවා හොඳින් සෝදා ප්‍රලය ඉවත් වන සේ හොඳින් පිසදා ගත යුතුය.
3. ආහාර හෝ පාන වර්ග බඳුන් වලට දැමිය යුතු ප්‍රමාණය
4. අඩුව සහිත බඳුන් පිළිගැන්වන්නේ නම් එම බඳුනෙහි අඩුව බඳුන ලබා ගන්නාගේ දකුණු පසින් පිහිටන ආකාරයට පිළිගැන්වීම.
5. පිළිගැන්වන ආහාරයේ හෝ පාන වර්ගයේ ස්වභාවය අනුව අත්පිස්නා තැබීම හා අත්පිස්නා සිත්ගන්නා ආකාරයෙන් නවා තැබීම.
6. පිළිගැන්වීම සිදු කරන බන්දේසියේ පිරිසිදුකම හා ඒ මත ආහාර වර්ග හැලි / විසිරි නොතිබීම.
7. ආහාර පිළිගැන්වන බඳුන් තැබීම සඳහා බන්දේසියේ ප්‍රමාණවත් බව.

☑ ආහාර පාන නිවැරදිව පිළිගැන්වීමෙන් එය ලබන්නා තුළ අප කෙරෙහි ප්‍රසන්න හැඟීමක් ඇති වන අතර එම ආහාර පාන භුක්ති විඳීම ට ලබන්නා තුළ ද කැමැත්තක් ඇති වේ.

ආහාර කල් තබා ගැනීමේ ක්‍රම

1. විශ්ලීම
2. වැලි යට දැමීම
3. දුම් ගැස්සීම
4. ටින් කිරීම
5. පැකට් කිරීම
6. ශීතකරණයේ දැමීම
7. මී පැණි වල බහා තැබීම
8. ලුණු දැමීම

අතීතයේදී භාවිතා කළ ක්‍රම	වර්තමානයේදී භාවිතා කරන ක්‍රම
වැලි යට දැමීම	ටින් කිරීම
දුම් ගැස්සීම	පැකට් කිරීම
මී පැණි වල බහා තැබීම	ජෛම් වර්ග සෑදීම
ලුණු දැමීම	ශීතකරණයේ දැමීම

☑ අතීතයේ දී මෙන්ම වර්තමානයේදී ද මිනිසුන් ආහාර වර්ග කල් තබා ගැනීම සඳහා විවිධ ක්‍රම භාවිතා කරමින් ආහාර අපතේ යාම වළක්වා ගනියි.

උදා:

1. අස්වැන්න වැඩි කාලයේදී හෝ එම ආහාර බහුලව හට ගන්නා වාර වලදී / කන්න වලදී හෝ ඒවා අනාගත පරිභෝජනය සඳහා ගබඩා කිරීම.
2. ආහාර පරිභෝජනයෙන් පසු ඉතුරු වූ විට දී

☑ ආහාර කල් තබා ගැනීම සඳහා විවිධ ඇසුරුම් ක්‍රම භාවිතා කරයි. එවැනි ඇසුරුම් වල බහා ලූ යම් ආහාර වර්ගයක් මිලදී ගන්නේ නම් එහි සඳහන් කල් ඉතුරු වීමේ දිනය හා නිෂ්පාදිත දිනය පිළිබඳව විශේෂයෙන්ම අවධානය යොමු කළ යුතුය.

☑ ආහාර කල් තබා ගැනීම සඳහා විවිධ ක්‍රම භාවිතා කළ ද නිරෝගි පැවැත්ම සඳහා සෑම විටම හැවුම් ආහාර වර්ග භාවිතයට යොමු වීම වැදගත්ය.

ආහාර කර්ම තබා ගැනීම සඳහා විශේෂ ක්‍රම භාවිතා නොකළහොත් ආහාර වලට සිදුවන දේ පරීක්ෂා කර බලමු.

1. බත් / පාන් / ඉඳිආප්ප වන ආහාර වලින් නියැදිය බැගින් සපයා ගන්න.
2. සපයා ගත් ආහාර වලින් කොටස බැගින් වෙන් කර හිරු එළිය වැටෙන ස්ථානයක තබන්න.
3. තවත් කොටසක් වියළීමක් නැතිව තබා ගන්න.
4. දින කිහිපයක් වියළා ගත් නියැදිය හා වියළීමක් නැතිව තබා ගත් නියැදිය ආරක්ෂාකාරීව තබා ගන්න.
5. වියළා ගත් හා එසේ නොකළ ආහාර නියැදි වලට එම කාලය තුළ සිදු වී ඇති වෙනස්කම් පියවි ඇසින් හා අත් කාවයෙන් නිරීක්ෂණය කරන්න.
6. එම තොරතුරු පහත කරුණු ඔස්සේ සංසන්දනාත්මකව වගුවක දක්වන්න.
 - ආහාරයේ ස්වභාවය (වර්ණය, ගන්ධය, වයනය ආදිය)
 - ආහාරය මත සෑදී ඇති දේ (පුස්)

වියළා නොගත් ආහාර	වියළා ගත් ආහාර
ඇලෙන සුලු ගතිය	තද ගතියක් දැනීම

ආහාර අපිරිසිදු වීමට බලපාන හේතු

1. සතුන් නිසා
බළලන්, කරපාත්තන්, හූනන්, මීයන් වැනි ගෘහාශ්‍රිත සතුන් ගෙන් වන හානි
2. නිවැරදි ආකාරයට ඇසුරුම් නොකිරීමෙන්
ගුල්ලන්, පණුවන්, වැනි සතුන්ගෙන් වන හානි
3. පාරිසරික හේතු නිසා
දැවිලි වැදීම, වර්ෂාවට නිරාවණය වීම, අධික හිරු එළියට නිරාවණය වීම, වාහන දුම් වැදීම
4. මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් නිසා
නොසැලකිලිමත් ලෙස ආහාර නිරාවරණය කර තැබීම, නොසැලකිලිමත් ලෙස ආහාර ඇසුරුම් කිරීම, නොසැලකිලිමත් ලෙස ආහාර පිසීම, අනිත්‍යකර රසායනික ද්‍රව්‍ය යෙදීම

නිවසේ ඇති පිසූ හෝ නොපිසූ ආහාර වර්ග වල පිරිසිදු බව හා ආරක්ෂාකාරී බව පවත්වා ගැනීම සඳහා සිදු කළ හැකි දේ.

- ආහාර පිළියෙළ කරන ස්ථානය / මුළුතැන්ගෙය පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීම.

- ආහාර පිළියෙළ කිරීම සඳහා ගන්නා භාණ්ඩ හා උපකරණ වල පිරිසිදු බව
- ආහාර පිළියෙළ කරන අයගේ පෞද්ගලික පිරිසිදු බව
- ආහාර පිළියෙළ කරන අවස්ථා වලදී ඒ සඳහා විශේෂ වූ ඒප්‍රණ, හිස්වැසුම්, අත්වැසුම් වැනි ඇඳුම් හා ආවරණ යොදා ගැනීම.

ආහාර වල පිරිසිදු කම හා ආරක්ෂාකාරී බව පවත්වා නොගැනීම නිසා අපට අත් වන අවාසිදායක තත්වයන්

1. ලෙඩ රෝග වැළඳීම
උදරාබාධ, පාචනය, ආසාත්මිකතාවය, වමනය, පණු රෝග, කොළරාව, අතිසාරය
2. අනවශ්‍ය ලෙස මුදල් වියදම් වීම
අසනීප තත්ව වලට බෙහෙත් ලබා ගැනීම, ආහාර නාස්ති වීම නිසා නැවත ආහාර මිලදී ගැනීමට සිදු වීම
3. දෛනික කටයුතු වලට බාධා පැමිණීම
පාසල් පැමිණීමට නොහැකි වීම, රාජකාරී කටයුතු වලට වාර්තා කිරීමට නොහැකි වීම, අනවශ්‍ය ලෙස කාලය අපතේ යාම

අප එදිනෙදා පරිභෝජනය කරන ආහාර පාන වල සුරක්ෂිතතාවය උපරිමයෙන් පවත්වා ගත යුතුය.

එමෙන්ම පිරිසිදු ජලය පානය කිරීම ද ඉතා වැදගත් වේ. දිනකට ජලය 1 ¼ l - 2l අතර ප්‍රමාණයක් දැක්වා පානය කළ යුතුය.

පිරිසිදු ජලය ප්‍රමාණවත් තරම් පානය කිරීමෙන් ආහාර ජීර්ණය පහසු වේ. ශරීරයේ තෙතමනය ආරක්ෂා වෙයි, වකුගඩු නිරෝගී වෙයි, සම පැහැපත් වේ.

ආහාර පිළියෙළ කිරීමේදී තම පිරිසිදු බව හා ආහාර වල පවිත්‍රතාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා ඒප්‍රණයක් මසම.

- හතරැස් රෙදි කැබැල්ලක් සපයා ගන්න. එහි වාටි මසා ගන්න.
- ඉණ ප්‍රදේශයේ වට ප්‍රමාණය මැන එම ප්‍රමාණයට වඩා 30cm පමණ දිගට රෙදි කැබැල්ලක් තීරුවක් ආකාරයට කපා ගන්න.
- එය කලින් කැපූ රෙදි කැබැල්ලට තබා මසා ගන්න
- ශරීරයේ උඩ කොටසට ප්‍රමාණවත් හතරැස් රෙදි කැබැල්ලක් ගෙන එහි ද වාටි මසා ගන්න.
- එහි ඉහළ කොටසේ ගැට ගැසීමට ප්‍රමාණවත් පටි දෙකක් සම්බන්ධ කර ගන්න.
- පසුව රෙදි කැබලි දෙක එකතු කර මසා ගන්න.

පල්ප මාධ්‍ය භාවිතයෙන් පිගානක් නිර්මාණය කරමු.

උදා :

- ප්ලාස්ටික් පිගානක් ගන්න.
- එය මුණින් අතට තබන්න.
- කඩදාසි කැබලි ඉරා වතුර භාජනයක දමන්න.
- පාප් ටිකක් පිළියෙළ කර ගන්න.
- මුල් වරට කඩදාසි කැබලි වතුරෙහි ගිල්වා පිගාන මත තබන්න. (පාප්ප නොගැත තෙත කඩදාසි විම විශේෂයි)
- පිගාන මත තැබූ තෙත කඩදාසි මත පාප්ප ගාන්න.
- නැවත තෙත කඩදාසි තට්ටුවක් තබන්න.
- මෙසේ ඝන තට්ටුවක් සෑදෙන තෙක් නැවත නැවත තෙත කඩදාසි අලවන්න.
- අලවන විට රැළි නොවැටෙන සේ අතින් පිරිමදිමින් අලවන්න.
- අවසානයට අලවන කොළය වැඩි වශයෙන් කැබලි නොකර අලවන්න. එය වර්ණවත් නම් වඩාත් උචිතය.
- මේ ආකාරයට සකසා ගත් පිගාන වේළෙන්හට තබා (දැවසකට පමණ පසු) ගලවා ගන්න.
- තමා කැමති ආකාරයෙන් වර්ණ හා රටා භාවිත කරමින් පිගාන අලංකාර ලෙස සකස් කර ගන්න.

ආහාර පාන අනුභවයේදී අනුගමනය කළ යුතු යහ පුරුදු ගැන කියවෙන කවි, ගී

කෂමට කෑදරකමි	නොකරන්නේ
තව මට කියමින් කෑ	නොගසන්නේ
තරහට කෑමත් විසි	නොකරන්නේ
එළිපිට හිටගෙන කෑම	නොකන්නේ

කෂමට අත දමීමන්	නොම ගන්නේ
කන විට කැත ලෙස තලු	නොගසන්නේ
කිසි විට අඩමින් කෑම	නොගන්නේ
හැමවිට සතුටින් ඉඳ	කාපන්නේ

සිරිත් මල්දම