

# ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව 11 ශ්‍රේණිය - 1 වාරය



**මෙහයවීම**

- ස. අ .අ . (නාක්ෂණ )

M . K . A . D . අනුෂා තරංගනී මිය

**සැලසුම හා මග පෙන්වීම**

- ගුරු උපදේශක (මිනුවන්ගොඩ කොට්ඨාසය)

ඥානා සමරසේන මිය

**පාඩම සැකසුම හා ඉදිරිපත් කිරීම**

- ජනාධිපති විද්‍යාලය

H. ටෙක්ලා හේමමාලි මිය

නියුණුවාව 04 : විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා උචිත ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි.

නියුණුවා මට්ටම 4.2 : විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කරයි.

ඉගෙනුම් වල :

- විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති ළමයි හඳුනාගෙන එම අවධි සඳහා විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා විග්‍රහ කරයි.
- දෛනික ආහාර වේල් මගින් විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි.
- විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා සඳහා බොජුන්පත් සැලසුම් කරයි.

# විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි

- ළදරු අවධිය
- මුල් ළමා අවධිය
- යොවුන් අවධිය
- මහලු අවධිය
- ගර්භණී අවධිය
- හා ක්ෂීරණ අවධිය



# පුදුරු අවධිය

උපතේ සිට වයස අවුරුද්දක් දක්වා කාලය පුදුරු අවධිය ලෙස හැදින්වේ. මිනිසාගේ ජීවන චක්‍රය තුළ ශාරීරික වර්ධන වේගය වැඩිම අවධිය පුදුරු අවධියයි.

- ❖ නිරෝගීමත් පුදුරුවකුගේ උපත් බර 2 - 3 නට ක් අතර පමණ වේ
- ❖ පළමු මාස පහ අවසාන වන විට දරුවාගේ බර උපත් බර මෙන් දෙගුණයක් පමණ වන අතර පළමු වසර අවසානයේ දී එය උපත් බර මෙන් තුන් ගුණයක් පමණ වේ
- ❖ උපතේ දී පුදුරුවාගේ සිරුරේ සාමාන්‍ය දිග 50 -55 cm වන අතර පළමු වසර අවසාන වන විට එය 70 /75 cm පමණ වේ
- ❖ පුදුරුවාට වයස මාස 6ක් වනතුරු මව්පියන් පමණක් ලබා දීම නිර්දේශ කර ඇති
- ❖ ඉන්පසු අතිරේක ආහාර ලබා දිය යුතු ය. මෙහි දී ලුණු හා සීනි භාවිත නොකිරීමට නිර්දේශ කර ඇත



H.TEKLA HEMAMALI  
MINU/PRESIDENT'S  
COLLEGE



# ප්‍රදර්ශනවලට පෝෂණ අවශ්‍යතා

## 1 ශක්ති අවශ්‍යතාව

ප්‍රදර්ශනවලට ශීඝ්‍ර කායික වර්ධනය මෙන් ම ක්‍රියාශීලීබව ද වැඩි බැවින් ප්‍රදර්ශනවලට වැඩි ශක්ති අවශ්‍යතාවක් පවතී.

අතිරේක ආහාර ලබාදීම තුළින් අවශ්‍ය ශක්ති අවශ්‍යතාව සපුරාලීම සිදු වේ. මේ සඳහා කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා ලිපිඩ බහුල ධාන්‍ය, රනිල හා අල වර්ග යොදා ගත යුතු ය.



## 2 ප්‍රෝටීන අවශ්‍යතාව

ප්‍රදුරුවාගේ අස්ථි හා මාංශ පේශි වර්ධනය මෙන්ම රුධිරය නිෂ්පාදනය සඳහා ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාව වැඩිහිටියෙකුගේ අවශ්‍යතාවට සාපේක්ෂ ව වැඩි ය. එනම් ගර්භ ඛර අනුව කිලෝග්‍රෑමයකට ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් දෙකක් පමණ ලබා දිය යුතු වේ. මේ නිසා ගුණාත්මක බවින් යුතු ප්‍රෝටීන අඩංගු ආහාර වන මස්, මාළු, බිත්තර හා රනිල වර්ග ආදිය ආහාර වේලට එක් කිරීම වඩාත් යෝග්‍ය වේ.



3 ඛනිජ අවශ්‍යතාව

මුල් කිරි (නවස්ථන) හෙවත් කොලස්ට්‍රම් ප්‍රදරුවෙකු ඉපදුනු වහාම ලබා දිය යුතුය. එහි අඩංගු සින්ක් ප්‍රදරුවාගේ මොළයේ වර්ධනයට උපකාරී වේ. ප්‍රදරුවාගේ දත්වල වැඩිමටත්, අස්ථි ශක්තිමත් වීමටත් කැල්සියම් අත්‍යවශ්‍ය වේ. පළමු මාස හයේ දී මෙම අවශ්‍යතාව මව්කිරිවලින් සපුරාලනු ලැබේ. ඉන් පසුව අතිරේක ආහාරවලට කැල්සියම් අඩංගු කළ යුතු වේ. ප්‍රදරුවා ඉපදී මාස 04 කට පමණ ප්‍රමාණවත් වන පරිදි යකඩ සංචිතයක් පවතී. එහෙත් අතිරේක ආහාර දීම ආරම්භවත් ම යකඩ අඩංගු ආහාර ආහාර වේලට ඇතුළත් කළ යුතු වේ.



විටමින අවශ්‍යතාව

ප්‍රදරු අවධියේ දී A විටමිනයේ අවශ්‍යතාව වැඩි ය. මව් කිරිවල අඩංගු A විටමිනය ප්‍රදරුවාට මාස හයකට පමණ ප්‍රමාණවත් ය. එම නිසා මාස හයේ සිට සය මසකට වරක් A විටමින අධිමාත්‍රාව පෝෂණ පරිපූරකයක් ලෙස ලබා දිය යුතු වේ.

ස්නායු ක්‍රියාකාරීත්වය හා ශක්තිය නිපදවීමේ ක්‍රියාවලිය සඳහා B කාණ්ඩයේ විටමින් අත්‍යවශ්‍ය වේ. ප්‍රදරු අවධියේ දී මොළයේ වර්ධනය ශිඝ්‍ර බැවින් ෆෝලික් අම්ලයෙහි (B9) අවශ්‍යතාව ද වැඩි ය.



H.TEKLA HEMAMALI  
MINU/PRESIDENT'S  
COLLEGE



## විටමින අවශ්‍යතාව

ඉදිරි අවධියේ දී A විටමිනයේ අවශ්‍යතාව වැඩි ය. මව් කිරිවල අඩංගු A විටමිනය ඉදිරිවාට මාස හයකට පමණ ප්‍රමාණවත් ය. එම නිසා මාස හයේ සිට සය මසකට වරක් විටමින අධිමාත්‍රාව පෝෂණ පරිපූරකයක් ලෙස ලබා දිය යුතු වේ.

ඉදිරි අවධියේ දී ආහාර ලබා දිය හැකි ආකාර කිහිපයක්

- ධාන්‍ය කැඳ
- අර්ධ ඝන කැඳ
- ඵලවල මිශ්‍ර සුප්
- පලතුරු පල්ප
- අල මිශ්‍රිත තලපය





ළදරුවා ගේ වයස මාස 8 දී පමණ වන විට දත් ඒම ආරම්භ වන බැවින් සැසීමට පහසු කැබලි සහිත ආහාර දීම යෝග්‍ය වේ. කැබලි සහිත ආහාර සැසීමට උත්සාහ කිරීමෙන් දත් ඒම පහසු කරවයි. එක ම ආහාරය නිතර ලබා දීමෙන් ළදරුවා ආහාර දැකීමට පවා මැලිකමක් දක්වයි. විවිධ පිසීමේ ක්‍රම යොදා ගනිමින් හා අලංකාර ලෙස පිළිගැන්වීම තුළින් ළදරුවාගේ ආහාර ගැනීමේ රුචිකත්වය වැඩි දියුණු කළ හැකි ය.



# මුල් ළමා අවධිය

අවුරුදු 1 - 5 අතර කාලය මුල් ළමා අවධිය ලෙස හඳුන්වයි. මෙම අවධිය තුළ අතිරේක ආහාර සමඟ මව්පියාණන් දීම අවුරුදු දෙක ගත වන තෙක් සිදු කළ හැකි ය

ළදරු අවධියට සාපේක්ෂ ව මුල් ළමා විය තුළ කායික වර්ධන වේගය අඩු ය. මෙම අවධියේ දී චාලක වර්ධන වේගය වැඩි ය. මොළය වර්ධනය වීම ශීඝ්‍රයෙන් සිදු වන්නේ ද මෙම අවධියේ ය. ක්‍රියාශීලී බව වැඩි නිසා ශක්ති අවශ්‍යතාව වැඩි ය





# මුල් ළමා අවධියේ දරුවෙකු සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු

- දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාලීම සඳහා කුඩා ආහාර වේල් කිහිපයක් ලබාදීම
- ආහාර වේල් විවිධත්වයක් (වර්ණය, රසය, වයනය) සහිත වීම
- රුචිය වඩවන ආහාර ඇතුළත් කිරීම
- ලුණු හා සීනි භාවිතය අඩු කිරීම





# ආහාර කෙරෙහි දරුවා තුළ ඇති රුචිකත්වය ඉහළ නංවා ගැනීමට නම්

- 1 පවුලේ අය සමඟ එකට ආහාර ගැනීමට සැලැස්වීම
- 2 පැහැයේ, රසයේ, වර්ණයේ, වයනයේ විවිධත්වයක් ඇතිවන පරිදි එළවළු මිශ්‍ර බත්, විවිධ පලතුරු බීම හා අලංකාර ලෙස සරසන ලද ආහාර ලබා දීමෙන්
- 3 එසේම ආහාර සකස් කිරීමේ දී දරුවාගේ ප්‍රියතාව විමසීමෙන් ආහාර කෙරෙහි දරුවා තුළ ඇති රුචිකත්වය ඉහළ නංවා ගත හැකි ය.
- 4 රසයන්හි වෙනස වෙන් කර හඳුනාගන්නා දරුවා එම රස වඩාත් ඉස්මතු වේ නම් ඒවා ප්‍රතික්ෂේප කරයි. එම නිසා ලුණු රස මිරිස් රස, ඇඹුල් රස අවශ්‍ය පමණ භාවිත කිරීමෙන් දරුවා කැමැත්තෙන් ආහාර ගනියි
- 5 පිසීමේ ක්‍රම තුළින් ද විවිධත්වය ඇතිකර විවිධ වයනයන් ඇතිවන පරිදි ආහාර සකස් කර දීම
- 6 දරුවා ප්‍රතික්ෂේප කළ ආහාර වෙනත් ක්‍රම උපයෝගී කර ගනිමින් සකස් කර දීම
- 7 ආහාර සමඟ මිශ්‍ර කර සැකසූ ආහාර දීමෙන් ද දරුවාගේ රුචිකත්වය වැඩි කළ හැකි ය.



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

### යෞවන අවධිය

අවුරුදු 10 සිට 19 අතර කාල සීමාව යෞවන අවධිය ලෙස හැඳින්වේ. මේ අවධියේ විශේෂ සේෂණ අවශ්‍යතා පහත දැක්වේ.

- වේගවත් ශරීර වර්ධනය හා අධික ක්‍රියාශීලී බව නිසා ප්‍රෝටීන හා ශක්ති අවශ්‍යතාව වැඩි ය.
- අස්ථි වර්ධනය සමඟ ම අස්ථි ඝනත්වයෙන් වැඩි වීම නිසා කැල්සියම් අවශ්‍යතාව වැඩි ය.
- රුධිර පරිමාවේ සිදුවන ශීඝ්‍ර වැඩි වීම හා ගැහැණු දරුවන්ගේ සිදුවන ආර්තවය සඳහා මේ අවධියේ දී යකඩ අවශ්‍යතාව වැඩි ය.
- ලිංගික පරිණතිය සඳහා සිනේක් අවශ්‍ය වේ. වැඩිවියට පැමිණීම ප්‍රමාද වූ ගැහැණු දරුවන්ට ආහාරවලට අමතර ව සිනේක් පරිපූරක ලබා දිය යුතු ය.
- යෞවනයිගේ ක්‍රියාශීලී බව වැඩි බැවින් ඊ කාණ්ඩයේ විටමින් අවශ්‍යතාව ද වැඩි වේ.



H.TEKLA HEMAMALI  
MINU/PRESIDENT'S  
COLLEGE

යෞවන අවධියේ පසුවන දරුවන් වච්ච ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී ගුණාත්මක බවට වඩා

ඒවායේ රසයට මුල් තැන දීම සිදු කෙරේ.

උදා :- ක්ෂණික ආහාර, සුළු කෑම, සිසිල් බීම වර්ග, සෝස් හා චට්නි වර්ග, කාබනිකෘත බීම හා පරිරක්ෂිත ආහාර තවද විදේශීය කෑම වර්ග සඳහා ප්‍රමුඛතාවක් දක්වයි. එසේම ප්‍රධාන ආහාර වේලේ අතරට අමතර ආහාර ගැනීමට ප්‍රිය කරන අතර, බිදින ලද ආහාර ඉන් ප්‍රධාන තැනක් ගනියි.





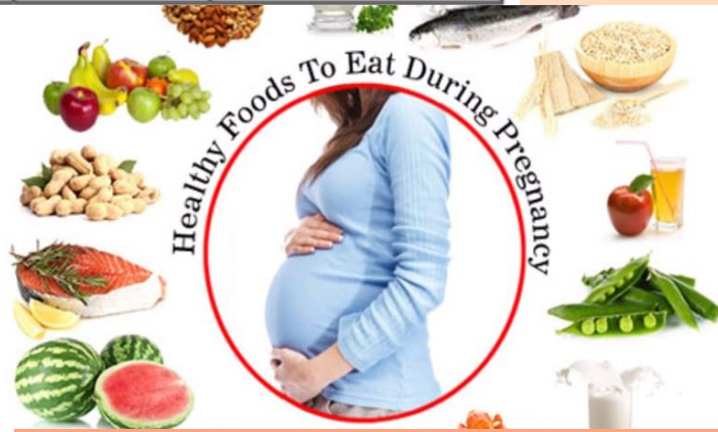
**ගර්භණී අවධිය**

සති 40ක ගර්භණී කාල සීමාව තුළ කලලයේ වර්ධනය මෙන් ම මවගේ සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා පහත දැක්වෙන පෝෂක ලබා දීම කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් යොමු කළ යුතු ය

කණ්ඩායම	ගත්තිය කි.කැලරි	ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම්	කැල්සියම් මි.ග්‍රෑම්	යකඩ මි.ග්‍රෑම්	ෆෝලික් අම්ලය මයික්‍රෝ ග්‍රෑම්
සාමාන්‍ය කාන්තාව (මධ්‍යස්ථ වැඩ)	2375	52	750	33	400
ගර්භිණී මව (දෙවැනි ත්‍රෛමාසිකය)	+360	+7	750	33	600
ගර්භිණී මව (තුන්වැනි ත්‍රෛමාසිකය)	+475	+13	800	33	600



ගර්භණී කාලයේ අත්‍යවශ්‍ය පෝෂක



- කලලයේ වර්ධනය, මවගේ සිරුරේ විශේෂ පටක වර්ධනය (කලල ඛන්ධයේ වර්ධනය, ගර්භාෂය විශාල වීම, ස්තන ග්‍රන්ථි විශාල වීම, උකුල පළල් වීම හා රුධිර පරිමාව වැඩිවීම) සඳහා ප්‍රෝටීන අවශ්‍ය වේ.
- මූලස්ථ පරිවෘත්තීය වේගය වැඩි වීම හා දෛනික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ගර්භිණී අවධියේ දී වැඩිපුර ශක්තිය අවශ්‍ය වේ.
- හුණුයේ අස්ථි හා දත්වල වර්ධනය, මවගේ දත් හා අස්ථි නිරෝගී ව පවත්වා ගැනීම සඳහා කැල්සියම් අවශ්‍ය වේ.
- මවගේ රුධිර පරිමාව වැඩිවීම හා හුණුයේ අක්මාවේ යකඩ තැන්පත් කිරීමට යකඩ අවශ්‍ය වේ.
- හුණුයේ ස්නායු පද්ධතියේ වර්ධනයට ෆෝලික් අම්ලය අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- ගබ්සා වීම, ප්‍රාග් පරිණත දරු උපත්, මළ දරු උපත් හා මන්ද මානසික දරු උපත් වැනි තත්ත්ව වළක්වාලීම සඳහා අයඩින් අවශ්‍ය වේ.
- හුණුයේ මනා වර්ධනයට හා මවගේ සිරුරේ ප්‍රෝටීන් සංශ්ලේෂණයට විටමින් A අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- මවගේ මළබද්ධය වළක්වා ගැනීම සඳහා තන්තු සහ ජලය ප්‍රමාණාත්මක ව ලබා දීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.



**ගර්භණී හෝ ක්ෂීරණ අවධියේ පසුවන කාන්තාවන්ගේ ආහාරයේ ප්‍රමාණාත්මක බව, ගුණාත්මක බව විවිධත්වය හා රුචිකත්වය**



**පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වීම ඉතා වැදගත් ය. දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාලීමට පෝෂණමය ආහාර ප්‍රමාණයෙන් වැඩි කළ යුතු ය. විවිධ පිළියෙල කිරීමේ හා පිසීමේ ක්‍රම යොදා ගනිමින් සකසා ගන්නා ආහාරව විවිධත්වය තුළින් රුචිකත්වය වැඩි කරයි.**





## ක්ෂීරණ අවධිය

ඉපදී පළමු මාස 6 තුළ දී ළදරුවාගේ වර්ධනය සඳහා මවුකිරි ඉතා වැදගත් වේ. එබැවින් ක්ෂීරණ අවධිය විශේෂ සෞඛ්‍ය අවශ්‍යතා ඇති අවධියක් වන අතර එම අවධියේ දී අවශ්‍ය සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ව අධ්‍යයනය කළ යුතු ය.

කණ්ඩායම	ශක්තිය කි.කැලරි	ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම්	කැල්සියම් මි.ග්‍රෑම්	යකඩ මි.ග්‍රෑම්	ෆෝලික් අම්ලය මයික්‍රෝ ග්‍රෑම්
සාමාන්‍ය කාන්තාව (මධ්‍යස්ථ වැඩ)	2375	52	750	33	400
ක්ෂීරණ මව (පළමු මාස 06)	+675	+20	750	33	500



- දෛනික ව මවුකිරි 850 පක ක් පමණ ප්‍රමාණයක් නිපදවන අතර ඒ සඳහා ප්‍රෝටීන්, ශක්තිය, ලිපිඩ හා කැල්සියම් අත්‍යවශ්‍ය වේ.

- ප්‍රසූතියේ දී සිදු වූ රුධිර වහනය නිසා රුධිර පරිමාව පළමු තත්ත්වයට ගෙන ඒමටත් නිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය ඉහළ නැංවීමටත් යකඩ අවශ්‍ය වේ.



## මහලු අවධිය

මෙම අවධියේ දී පහත සඳහන් හේතු මත ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීම පිළිබඳ ව වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතු ය.

- ජීරණ චක්‍රයේම සුවය අඩු වීම හා ජීරණ ක්‍රියාවලිය දුර්වල වීම
- මලබද්ධය ඇති වීම
- දත් දුර්වල වීම
- සංවේදීතාව අඩු වීම
- රුචිය වෙනස් වීම



## මහලු අවධිය

මෙම අවධියේ දී ක්‍රියාශීලී බව අඩු ය. එම නිසා ඊවසෘ අගය අඩු වේ. එබැවින් ආහාර ලබා දීමේ දී විශේෂ අවධානයක් යොමු කළ යුතු වේ. මෙම අවධියේ දී ජීර්ණ පද්ධතියට සම්බන්ධ හෝමෝන හා එන්සයිම ස්‍රාවය වීම ද අඩු වේ. එහෙයින් පහසුවෙන් ජීරණය වන ආහාර ලබා දීම උචිත ය.

උදා :- ● ස්ට්‍රි කළ ආහාර වඩාත් යෝග්‍ය වන්නේ මෘදු බවකින් යුක්ත බැවිනි

- අමුචෙන් ගන්නා ආහාර අඩු කිරීම
- කෙඳි සහිත ආහාර වැඩිපුර ආහාරයට ගැනීම
- පහසුවෙන් ජීරණය වන ගුණාත්මක බවින් ඉහළ ප්‍රෝටීන් අහාරයට ගැනීම
- අධික කුළුබඩු, තෙල් යෙදූ ජීරණයට අපහසු ආහාර සීමා කිරීම

