

<p>ශ්‍රේණිය : 10</p>	<p>විෂයය : ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව</p>	<p>පාඩම : ආහාරවේල් සැලසුම් කිරීම</p> <p>නිපුණතාව - 4</p> <p>විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා උචිත ආහාරවේල් සැලසුම් කරයි.</p> <p>නිපුණතා මට්ටම - 4.1</p> <p>පවුලේ දෛනික අවශ්‍යතාවලට යෝග්‍ය ලෙස ආහාරවේල් සැලසුම් කරයි.</p>
----------------------	---	---



දෛනිකව අප ලබා ගන්නා ආහාරවේල් මගින් ශරීරයට ලබාගන්නා පෝෂක ප්‍රදේශලයෙකුගේ යහපැවැත්ම සහ සෞඛ්‍යසම්පන්න බව රැක ගැනීමට අවශ්‍ය ජීව ක්‍රියාවලි ඉටුකර ගැනීම කෙරෙහි ප්‍රබල ලෙස බලපානු ලබයි. එබැවින් යෝග්‍ය ලෙස ආහාරවේල් සැලසුම් කළ යුතුය.

මෙසේ නිසි පරිදි ආහාරවේල් සැලසුම් කිරීමේදී විවිධ මූලාශ්‍ර උපයෝගී කර ගැනීමෙන් එම කාර්යය වඩාත් පහසුවනු ඇත.

ආහාරවේල් සැලසුම් කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

- පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ විවිධ පෝෂණ අවශ්‍යතා
- පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ රුචිකත්වය හඳුනාගෙන ආහාරවේල් සැලසුම් කිරීම.
- ආහාර පිලියෙල කිරීමට අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය සපයා ගැනීමේ පහසුව.
- පවුලේ ආදායමට ගැලපෙන පරිදි ආහාරවේල් සැලසුම් කිරීම.



ආහාර සකස් කිරීම සඳහා ගතකළ හැකි කාලය, නිවසේ සාමාජිකයින්ගෙන් ලබාගත හැකි සහාය, වැඩ පහසුකරන උපකරණ භාවිතය මත ආහාරයක් සැකසීමට ගතවන කාලය තීරණය වේ.



ආහාරවේල් සැලසුම් කිරීම මගින් කාලය කළමනාකරණය කර ගැනීමට හැකිය.

ආහාරවේල් සැලසුම් කිරීමේ කාර්ය සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා මග පෙන්වන මූලාශ්‍ර

1. පෝෂණ වගුව

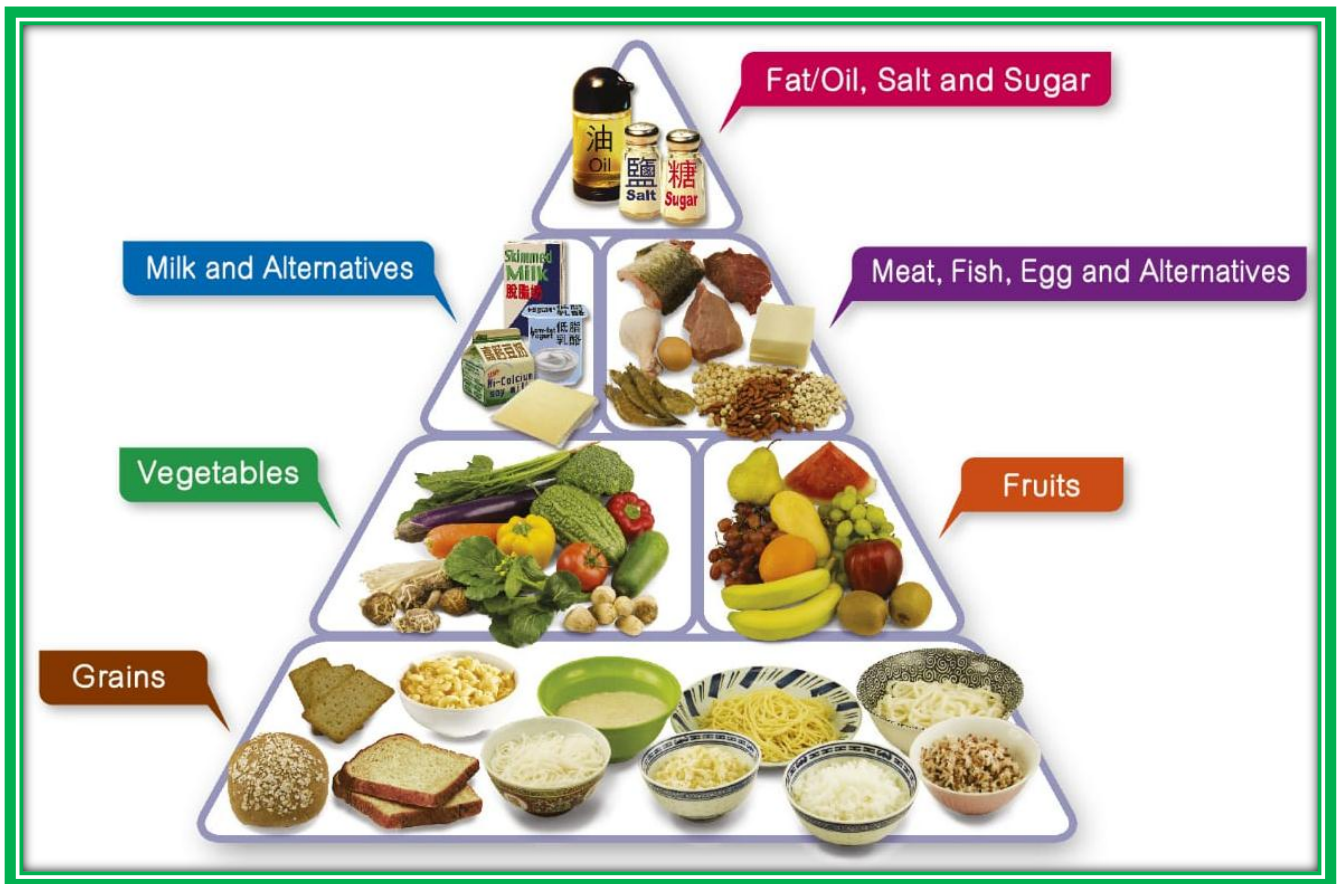
“විවිධ ආහාර කාණ්ඩ අනුව නොපිසූ ආහාර ද්‍රව්‍ය ග්‍රෑම් 100ක අඩංගු පෝෂක ප්‍රමාණ දැක්වෙන සටහන”

- ❖ මෙම වගුව තුළ,
 - මහා පෝෂක g (ග්‍රෑම්) වලින්ද ක්ෂුද්‍ර පෝෂක mg (මිලිග්‍රෑම් වලින් හෝ mcg මයික්‍රො ග්‍රෑම්වලින්ද දක්වා ඇත.
- ❖ පෝෂණ වගුවෙහි එක් එක් කාණ්ඩයට අයත් ආහාර ද්‍රව්‍යවල අඩංගු පෝෂක ආසන්නව සමාන අගයක් ගනියි.

ප්‍රයෝජන

- ❖ හොඳ පෝෂණයකින් යුතු ආහාර ලබා ගැනීමට යෝග්‍ය ආහාර තෝරාගෙන ආහාරවේල් සැලසුම් කළ හැක.
- ❖ ආහාරවේලෙහි විවිධත්වයක් ඇති කිරීමට හැක.
- ❖ විවිධ ආහාර කාණ්ඩවලට අයත් ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීමට හැක.

2. ආහාර පිරමීඩය



“ආහාරවලට දෛනිකව ඇතුළත් කළ යුතු ආහාර ප්‍රමාණ (ඒකක) දැක්වෙන සටහන”

ආහාර පිරමීඩයේ පතුල විශාලය. ක්‍රමයෙන් ඉහලට යත්ම කුඩාවේ.

ඒ අනුව,

පහළින්ම ඇත්තේ ආහාර වේලක් තුළ වැඩි වශයෙන් ගත යුතු කාණ්ඩයේ ආහාරය. එහි මධ්‍යයේ මධ්‍යස්ථ වශයෙන් ගතයුතු ආහාරත් ඉහළින්ම ඉතා සුළු වශයෙන් ගත යුතු ආහාර කාණ්ඩක් දක්වා ඇත.

ආහාර පිරමීඩය භාවිතයෙන් එක් කාණ්ඩයක ඇති ආහාරයක් සපයා ගැනීමට නොහැකි අවස්ථාවකදී එම කාණ්ඩයේ ඇති වෙනත් ආහාරයක් ලබා ගැනීමෙන් (ආදේශ කර ගැනීමෙන්) එම පෝෂණ අවශ්‍යතාවයම සපුරා ගැනීමට හැකිය.

උදා :



තවද පිරමීඩයේ ඉහළින්ම දක්වා ඇති කාණ්ඩයේ (සුළු වශයෙන් ගත යුතු) ආහාර අධිකව ගැනීම නිසා අතිරික්තය, ශරීරයේ තැන්පත් වී බෝ නොවන රෝගවන දියවැඩියාව, අධි රුධිර පීඩනය, ස්පුලතාවය වැලඳීමේ අවධානමට ලක්වනු ඇත.



ස්පුලතාවය

3. නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන

“පුද්ගලයින් දෛනිකව ලබාගත යුතු පෝෂක ප්‍රමාණ දැක්වෙන සටහන”

නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන නිරීක්ෂණය මගින් අනාවරණය කරගත හැකි කරුණු

- දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතාවය තීරණය කිරීමේදී සිරුරේ බර සැලකිල්ලට ගෙන ඇත.
- මහා පෝෂක ග්‍රෑම්වලින්ද, ක්ෂුද්‍ර පෝෂක මිලි ග්‍රෑම්වලින් හා මයික්‍රො ග්‍රෑම්වලින් ද සටහන් කර ඇත.

උදා: සාමාන්‍ය කාන්තාවකට වඩා ගර්භණී කාන්තාවකට හා ක්ෂීරණ මවකට වැඩිවිය යුතු අගයන් + ලකුණෙන් පෙන්වා දී ඇත.

- වයස් මට්ටම් හා ජීවන චක්‍රයේ විවිධ අවධි පිළිබඳ අවධානය යොමුකර ඇත.
- පුද්ගලයාගේ ක්‍රියාකාරිත්වය මත පෝෂණ අවශ්‍යතා වෙන් වශයෙන් දක්වා ඇත.
- ශක්ති අවශ්‍යතාව මෙන්ම ප්‍රෝටීන්, කැල්සියම්, සින්ක්, සෙලේසියම් මැග්නීසියම්, අයඩින්, විටමින් A, කයටීන්, රයිබොක්ලේටීන්, නයසින්, විටමින් B₆, විටමින් B₁₂, පැන්ටොතෙතික් අම්ලය, බයෝටීන් සහ විටමින් C



<p>ශ්‍රේණිය : 10</p>	<p>විෂයය : ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව</p>	<p>පාඩම : ආහාරවේල් සැලසුම් කිරීම නිපුණතාව - 4 විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා උචිත ආහාරවේල් සැලසුම් කරයි. නිපුණතා මට්ටම - 4.1 පවුලේ දෛනික අවශ්‍යතාවලට යෝග්‍ය ලෙස ආහාරවේල් සැලසුම් කරයි.</p>
----------------------	--	---

ඇගයීම

1. i. ආහාරවේල් සැලසුම් කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු සඳහන් කරන්න.
- ii. පවුලක ජීවත්විය හැකි විවිධ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි මොනවාද?
- iii. ඔබ විසින් ආහාරවේලක් සැලසුම් කිරීමේදී ආහාර වේලතුළ විවිධත්වයක් ඇති කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා ක්‍රමවේද 4ක් ලියන්න.
- iv. ආහාරවේල් සැලසුම් කිරීමේදී මග පෙන්වන මූලාශ්‍ර නම් කරන්න.
2. i. පෝෂණ වගුව අවශ්‍යතා සටහන නම් කරන්න.
- ii. නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහනෙහි සිරස් සහ තිරස් අක්ෂවලින් අනාවරණය කරගත හැකි තොරතුරු ලියන්න.
- iii. පුද්ගලයෙකුගේ දෛනික ආහාර වේලක් තුළ පහත සඳහන් නොපිසූ ආහාර වර්ග ඇතුළත් වී තිබිණ. පෙළපොතෙහි ඇති පෝෂණ වගුව උපයෝගී කරගෙන එම ආහාර ද්‍රව්‍යවල පෝෂණ අගය ගණනය කරන්න.

සහල්	200g
බිත්තර	01
පරිප්පු	25g
බීටරුටි	30g
මුකුණුවැන්න	30g
ඉදුණු අඹ	30g
3. i. නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන උපයෝගී කර ගනිමින් සාමාන්‍ය කාන්තාවකගේ හා ගර්භණී මවකගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා සන්සන්දනය කරන්න.
- ii. ඔබගේ පවුලට යෝග්‍ය දිවා ආහාරවේලක් සඳහා බොජුන්පතක් සැලසුම් කරන්න.
- iii. ආහාර පිරමීඩයේ ඉහලින්ම දක්වා ඇති ආහාර කාණ්ඩය නම් කර එම ආහාර සුළු වශයෙන් ලබා ගැනීමට හේතුව පැහැදිලි කරන්න.