

දුරකථන 2368320
දුරකථන 2368321
Telephone 2368323

ෆැක්ස් 2368320
ෆැක්ස්
fax

විද්‍යුත් තැපෑල :
மின்னஞ்சல்
E-mail : nutritiondivision@health.gov.lk



සුවසිරිපාය
சுவசிரிபாய
SUWASIRIPAYA

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
சுகாதார அமைச்சு
Ministry of Health

මගේ අංකය : MH/ND/21/NNM/Gen/2021
எனது எண்.
My No.

ඔබේ අංකය :
உமது எண்.
Your No.

දිනය : 2021.11.25
திகதி
Date

වක්‍රලේඛ අංක: 01-42/2021

- සියලුම පළාත් ප්‍රධාන ලේකම්වරු
- සියලුම පළාත් සෞඛ්‍ය ලේකම්වරු
- සියලුම පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂවරුන්
- සියලුම ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂවරුන්
- සියලුම සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්
- සියලුම ආයතන ප්‍රධානීන්

ජාතික පෝෂණ මාසය - දෙසැම්බර් 2021

"නිසි පෝෂණයෙන් රැකවරණය"

මෙවර ජාතික පෝෂණ මාසය 2021 , "නිසි පෝෂණයෙන් රැකවරණය"යන නේමාව යටතේ COVID 19 වසංගත සමයේදී වඩාත් වැදගත් වන සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ගැනීම තුළින් ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ නිසි සමතුලිතතාවය පවත්වා ගැනීමේ අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීම, අවධාරණය කිරීම උදෙසා පැවැත්වේ. සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර මගින් අන්ත්‍රයෙහි ප්‍රතිශක්තිකරණ ආරක්ෂක ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රවර්ධනය කරයි, ප්‍රදාහමය ප්‍රතිචාර අඩු කරයි. එමෙන්ම ප්‍රතිශක්තිකරණ සෛලවල නිසි ක්‍රියාකාරිත්වය සහතික කරයි. සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවන ආහාර ගැනීම දියවැඩියාව, පිළිකා සහ හෘද වාහිනී රෝග වැනි ආහාර ආශ්‍රිත බෝ නොවන රෝග වල අවදානම වැඩි කරයි, ප්‍රදාහයන් ප්‍රවර්ධනය කරයි. ඇතැම් සමහර ස්වයං ප්‍රතිශක්තිකරණ රෝග ඇතිවීමේ අවදානම වැඩි කරයි.

ආහාර මාර්ගෝපදේශ (Food Based Dietary Guidelines) හි නිර්දේශයන්ට අනුව හඳුනාගත් ආහාර කාණ්ඩවලින් නිවැරදි ප්‍රමාණවලින් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වර්ග ඇතුළත් වේ. එය යහපත් සෞඛ්‍යයක් සහ ප්‍රතිශක්තියක් පවත්වා ගැනීමට සහ ආරක්ෂා කිරීමට අවශ්‍ය සියලුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සපයයි. එමෙන්ම තර්කානුකූල සහ ආහාර ආශ්‍රිත බෝ නොවන රෝග (Non Communicable Diseases) වලට එරෙහිව, ආරක්ෂාව තහවුරු කරයි.

වර්තමාන ශ්‍රී ලාංකික ආහාර වේල සහල් හෝ තිරිඟු ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන ආකාරයෙන් ගන්නා කාබෝහයිඩ්‍රේට් ඉහළ ප්‍රමාණ වලින් සමන්විත වන අතර පලතුරු එළවළු සහ ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර ගන්නා ප්‍රමාණය ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා වන ආහාර මාර්ගෝපදේශයේ (Food Based Dietary Guidelines) නිර්දේශයන්ට වඩා බෙහෙවින් අඩුය. එසේම නාගරීකරණය, ජීවන රටාවේ වෙනස්වීම් සහ ආහාර වෙළඳපොළේ වාණිජමය ව්‍යාප්තියත් සමඟ මේදය, සීනි සහ ලුණු අධික ලෙස සැකසූ ආහාර පරිභෝජනය කැපී පෙනෙන ලෙස ඉහළ ගොස් ඇත. සෞඛ්‍ය සම්පන්න නැවුම් ආහාර ද්‍රව්‍ය

සඳහා ප්‍රවේශය සීමා කිරීම, ආර්ථික බලපෑම හේතුවෙන් ආහාර ද්‍රව්‍ය වල මිල ඉහළයාම සහ මාර්ගගත අලෙවිකරණ වේදිකා හරහා සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර නිෂ්පාදන සඳහා ප්‍රවේශය හා ඉල්ලුම වැඩි වීම හේතුවෙන් COVID 19 තත්ත්වය හා සංවරණ සීමා සාමාන්‍ය ජනතාවගේ ආහාර රටාවට තවදුරටත් අහිතකර ලෙස බලපෑවේය.

ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා වන ආහාර මාර්ගෝපදේශයෙහි (Food Based Dietary Guidelines) සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවකට අනුගත වීම සඳහා ආහාර ගැනීම සහ ජීවන රටාව පවත්වා ගැනීමට පණිවුඩ 14ක් ද, විශේෂිත වයස් කාණ්ඩ වෙත පණිවුඩ 04ක් ද, වන පරිදි සංස්කෘතික වශයෙන් අප රටට වඩාත් යෝග්‍ය මාර්ගෝපදේශ සපයනු ලබයි. 2021 ජාතික පෝෂණ මාසය තුළ සමස්ත සෞඛ්‍යයට සහ ප්‍රතිශක්තියට දායක වන ප්‍රධාන පණිවිඩ පහක් අවධාරණය කෙරේ. ඒවා පහත පරිදි වේ;

1. වර්ණවත් හා විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර නියමිත ප්‍රමාණ වලින් දිනපතා ගන්න.
2. පාහින ලද ධාන්‍ය හා නිෂ්පාදන වෙනුවට තැම්බූ හෝ නිවුඩු සහිත සහල් ඇතුළු කුරුටු සහිත ධාන්‍ය හා නිෂ්පාදන ආහාරයට ගන්න.
3. දිනකට අවම වශයෙන් එළවළු වර්ග 2 ක්, පලා වර්ගයක් සහ පලතුරු වර්ග 2 ක් ආහාරයට ගන්න.
4. සෑම ආහාර වේලකටම පියළි ඇටවර්ගයක් සමඟ මාළු හෝ බිත්තර හා තෙල් කොටස් ඉවත්කල මස් එකතු කරගන්න.
5. පැණිබීම, බිස්කට්, කේක්, රසකැවිලි සහ සීනි ආදේශක සීමාකරන්න.

2021 ජාතික පෝෂණ මාසය තුළදී, මෙම ප්‍රධාන පණිවිඩ පහ පිළිබඳව සාමාන්‍ය ජනතාව දැනුවත් කිරීමට සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර පුරුදු සම්බන්ධයෙන් තිරසාර වර්ධනයක් වෙනසක් ඇති කිරීමට මහජන සෞඛ්‍ය කණ්ඩායම්, ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සේවා කණ්ඩායම් සහ සිවිල් සමාජ සංවිධාන බල මුලු ගැන්වීමට අපේක්ෂා කෙරේ.

ජාතික පෝෂණ මාසයේ අරමුණ:

1. ප්‍රතිශක්තිය ඉහළ නැංවීම සඳහා සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම,
2. ප්‍රතිශක්තිය වැඩි දියුණු කරන සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර පුරුදු සඳහා හැසිරීම වෙනස් කිරීමට බලපෑම් කිරීම.
3. සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර පුරුදු වෙත අනුගත වීමට ආධාරක පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම.
4. මෙම ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන් වෙත ප්‍රජාව නැඹුරු වීම, අනුගමනය කිරීම, නිරීක්ෂණය කිරීම සහ කාල අධ්‍යයනය කිරීම.

ජාතික පෝෂණ මාසය තුළ පවත්වනු ලබන ජාතික මට්ටමේ වැඩසටහන්:

- ජාතික පෝෂණ මාසයේ තේමාව පිළිබඳව තෝරා ගත් මහජන සෞඛ්‍ය සහ අනෙකුත් අමාත්‍යාංශ නිලධාරීන් සඳහා දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනක් පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාලයේ දී පැවැත්වීම.
- ජාතික පෝෂණ මාසයේ ඉහත සඳහන් අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා විද්‍යුත් හා මුද්‍රිත මාධ්‍ය හරහා සාමාන්‍ය ජනතාව දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් පැවැත්වීම.
- නිසි පෝෂණයෙන් රැකවරණය යන තේමාව යටතේ රාජ්‍ය සහ රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන සමඟ සහයෝගයෙන් දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් පැවැත්වීම.
- නිසි පෝෂණයෙන් රැකවරණය යන තේමාව යටතේ වෘත්තීමය ආයතනවලට දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් පැවැත්වීම.
- ජාතික පෝෂණ මාසය තේමා කර ගනිමින් පාසල් ළමුන් අතර නව්‍ය ක්‍රියාකාරකම් පැවැත්වීම.

පළාත්, දිස්ත්‍රික් සහ ප්‍රාදේශීය මට්ටමේ වැඩසටහන් වල සංයුතිය:

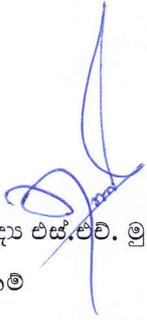
- මහජන සෞඛ්‍ය හා ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයේ මූලිකත්වය හා නායකත්වය ඇතිව ජාතික පෝෂණ මාසයේ තේමාව පදනම් කරගෙන වැඩසටහන් සංවිධානය කිරීම සහ පැවැත්වීම.
- සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයට අදාළ ආයතන, සංවිධාන සහ අනෙකුත් අමාත්‍යාංශවල පාර්ශවකරුවන්ගේ සහභාගීත්වයෙන් වැඩසටහන් පැවැත්වීම.
- වයස අවුරුදු පහට අඩු දරුවන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය තක්සේරු කිරීම, ගැටලු හඳුනා ගැනීම සහ ඉලක්කගත මැදිහත්වීම් ක්‍රියාත්මක කිරීම සහ අමතර ආහාර ලබා දීම සඳහා වන මාර්ගෝපදේශ පිළිපැදීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කිරීම, ලුණු ආහාරයට එක් කිරීම ඇරඹීම ප්‍රමාද කිරීම සහ සීනි සීමා කිරීම, ප්‍රාථමික පියවරක් ලෙස මුල් ළමාවියේදී අවධාරණය කරයි. බෝ නොවන රෝග (Non Communicable Disease) වැළැක්වීම සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර පුරුදු කල්තියා ඇති කිරීම.
- පාසල් දරුවන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය තක්සේරු කිරීම සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර පුරුදුවල වැදගත්කම පිළිබඳව දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් පැවැත්වීම, පෝෂ්‍යදායී උදාසන ආහාරය වෙලාසනින් ගැනීමේ හා සමබර පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලකට අනුගත වීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කිරීම, මේදය, සීනි සහ ලුණු අධික ලෙස සකස් කළ ආහාර සීමා කිරීම සහ එමගින් නිවැරදි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක් (Body Mass Index) පවත්වා ගෙන යෑම.
- සීනි සහ සීනි එකතු කළ පැණි බීම වර්ග අධික ආහාර පරිභෝජනයේ අහිතකර පුරුද්ද, ඇබ්බැහි වීමේ ස්වභාවය පිළිබඳව පාසල් සිසුන් සහ නව යොවුන් වියේ දරුවන් අතර දැනුවත්භාවය වැඩි කිරීම, එමගින් ආහාර පදනම් කරගත් ආහාර මාර්ගෝපදේශ හා සමගාමීව සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර පුරුදුවලට අනුවර්තනය වීමට ඔවුන්ට හැකි වේ.
- සීනි පැණි බීම වෙනුවට පිරිසිදු ජලය සහ ස්වාභාවික බීම ප්‍රමාණවත් ප්‍රමාණයෙන් පානය කිරීම සියලුම වයස් කාණ්ඩ අතර ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් පැවැත්වීම.
- රූපවාහිනියේ, අනෙකුත් සන්නිවේදන මාධ්‍යවල සහ මිලදී ගන්නා ස්ථානවල සීනි එකතු කරන ලද ආහාර සහ සීනි පැණි බීම වර්ග පිළිබඳ පුළුල් ලෙස පවතින වෙළඳ දැන්වීම් පිළිබඳව නිසි ලෙස තක්සේරු කිරීමට සහ විවේචනාත්මකව විශ්ලේෂණය කිරීමට මහජනතාවට හැකියාව ලබා දීම.
- සියලුම වයස් කාණ්ඩ අතර සම්පූර්ණ ධාන්‍ය, එළවළු සහ පලතුරු අඩංගු නිවසේ පිසූ ප්‍රධාන ආහාර සහ කෙටි ආහාර පරිභෝජනය ප්‍රවර්ධනය කිරීම.
- පෙර පාසල්, පාසල්, උසස් අධ්‍යාපන ආයතන සහ තාක්ෂණික අධ්‍යාපන ආයතන, සේවා ස්ථාන සහ ප්‍රජා සැකසුම් තුළ ඉහත සඳහන් තේමාව මත පදනම්ව දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් සංවිධානය කිරීම.
- විවිධ ආහාර පානවල සීනි ප්‍රමාණය පෙන්වුම් කරන “වර්ණ කේත සංඥා පද්ධතිය” (Traffic Light System) පිළිබඳව දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් පැවැත්වීම.
- පාසල්, සේවා ස්ථාන සහ ප්‍රජාව තුළ ශක්ති සහ, අධික මේද, අධික සීනි, අධික ලුණු සැකසූ ආහාර වෙනුවට අඩු මේද, අඩු සීනි, ඉහළ ආහාර තත්තු අඩංගු සමබර ආහාර වේලක් පරිභෝජනය කිරීමට හිතකර පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම.
- සාධාරණ මිලකට සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාර සහ ප්‍රධාන ආහාර නිෂ්පාදනය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා ආහාර නිෂ්පාදකයින් සහ සැකසුම්කරුවන් වෙත සැසි පැවැත්වීම, ආපනශාලා සහ ආහාර අලෙවිසැල් වල

ප්‍රධාන ආහාර සහ කෙටි ආහාර සඳහා සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර සහ පාන ලබා ගැනීමේ හැකියාව සහ දැරිය හැකි ලෙස මිල පවත්වා ගෙන යාම.

- ආපනශාලා සහ ආපනශාලාවල සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ලබා ගැනීමේ හැකියාව වැඩි කිරීම සහ ඒවා සඳහා නිරීක්ෂණ පද්ධතියක් ස්ථාපිත කිරීම.
- පෝෂණය ඉලක්ක කරගත් ගෙවතු වගාව ප්‍රවර්ධනය කිරීම සහ ඒවා පරිභෝජනය කිරීමේ සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම.

වැඩි විස්තර සඳහා කරුණාකර 011-2368320/21/23 හෝ විද්‍යුත් තැපෑලෙන් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශය අමතන්න. nutritiondivision@health.gov.lk හෝ සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය යටතේ ඇති පහත ආයතන හා සම්බන්ධ වන්න.

- අධ්‍යක්ෂ, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය - 0112699332
- අංශ ප්‍රධානී, පෝෂණ අංශය, වෛද්‍ය පර්යේෂණ ආයතනය - 0112695999
- අධ්‍යක්ෂ, බෝ නොවන රෝග ඒකකය - 0112669599
- අධ්‍යක්ෂ, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය - 0112696606
- අධ්‍යක්ෂ, පාරිසරික සෞඛ්‍ය , වෘත්තීය සෞඛ්‍ය සහ ආහාර සුරක්ෂිතතා ඒකකය - 0112672004
- අධ්‍යක්ෂ, වතු හා නාගරික සෞඛ්‍ය ඒකකය - 0112675818



වෛද්‍ය එස්.එම්. මුණසිංහ
ලේකම්
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය එස්. එම්. මුණසිංහ
ලේකම්
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
"සුවසිරිපාය"
385, පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත,
කොළඹ 10.