

# මේදය

ශ්‍රී ලංකාවේ 1/3කට වැඩි පිරිසක් අධික බර හෝ තරබාරු (ස්පූල) තත්ත්වයෙන් පීඩා විඳිනවා.



මේදය අධික ආහාර පරිභෝජනය  
හැකිතාක් අවම කරන්න.



චීස්, වඩේ, වයිනිස් රෝල්ස්, සොසේස්, ෆ්‍රයිස් සහ  
ක්ෂණික ආහාර වැනි ආහාරවල මේදය  
වැඩි වශයෙන් අඩංගුයි.

අපසුරුම් කරන ලද ආහාර වර්ග මිල දී ගන්නා විට  
අපසුරුමේ සඳහන් වන මේදය මට්ටම  
පිළිබඳව අවධානය යොමු කරන්න.



ගුරුම් 100 ක  
අඩංගු ප්‍රමාණය  
ගුරුම් 3 ට අඩු



ගුරුම් 100 ක  
අඩංගු ප්‍රමාණය  
ගුරුම් 3 - ගුරුම් 17.5 අතර



ගුරුම් 100 ක  
අඩංගු ප්‍රමාණය  
ගුරුම් 17.50 ට වැඩි

ඒ ඔස්සේ ඔබට සහ ඔබේ දරුවන්ට මේදය අධික ආහාර  
හඳුනා ගැනීමට සහ ඒවායින් අපත් වීමට පුළුවන්.

