

වර්ණ සංකේත සෞඛ්‍යමත් තෝරා ගැනීමකට මඟ පෙන්වයි



බීම වර්ග තෝරාගැනීමේදී වර්ණ සංකේත පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන්න

ආහාර (සිනි මට්ටම් සඳහා) වර්ණ සංකේතවත් කිරීමේ නියෝග 2016 - අංක 1965/18

ChildFund
Sri Lanka

- 11g/100ml ට වැඩි ● දියවැඩියාවට ඇති අවදානම ඉතා වැඩි
- 2g-11g/100ml ● දියවැඩියාවට ඇති අවදානම මධ්‍යස්ථයි
- 2g/100ml ට අඩු ● දියවැඩියාවට ඇති අවදානම අඩුයි



ආදරණීයන් බෝ නොවන රෝග වලින් රැකගනිමු



ඇසුරුම් වල ඇති රතු හෝ තැඹිලි වර්ණ චකක් හෝ වැඩියෙන් ඇති ආහාර ගැනීම හැකිතාක් සීමා කරන්න

ආහාර (සීනි, මේදය හෝ ලුණු මට්ටම් සඳහා වර්ණ සංකේතවත් කිරීමේ) නියෝග 2019 - අංක 26/1980

ChildFund
Sri Lanka

සීනි Sugar	ලුණු Salt	මේද Fat
8.0g/100g	0.2g/100g	28.0g/100g



නිරෝගීව ඉන්න අමතක නොකර ආහාර පාන අැසුරැම් වල අැති වර්ණ සංකේත කියවන්න



හැකිතාක් ස්වභාවික ආහාර වලට පුරුදුවන්න

ChildFund
Sri Lanka

ආහාර (සීනි, මේදය හෝ ලුණු මට්ටම්
සඳහා වර්ණ සංකේතවත් කිරීමේ)
නියෝග 2019 - අංක 26/1980

සීනි රික්ක Sugar	ලුණු රික්ක Salt	මේද රික්ක Fat
8.0g/100g	0.2g/100g	28.0g/100g



දියවැස්සාව

නෘදු රෝග

පිළිකා

අධික රුධිර ගත සීනි

අධික කොලෙස්ටරෝල්

තරකාරු බව

අධික රුධිර පීඩනය

අධික සීනි

අධික විෂවය

අධික ලුණු

අධික තෙල්

සකස් කරන ලද ආහාර පානවල මේදය, ලුණු හා සීනි ඉතා අධික විය හැකිය

නිවැරදි ආහාර පුරුදු සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් නිරෝගී දිවියක පදනමයි



දරුවන් අවම දිනකට පැයක් බැගින්වත් සතියකට දින පහක් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත විය යුතුය.
වැඩිහිටියන් අවම දිනකට පැය භාගය බැගින්වත් සතියකට දින පහක් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත විය යුතුය.

ආහාර අයුරුමේ මත තිබෙන වර්ණ සංකේත



ඔබ දන්නවා ද?

ආහාර අයුරුමේවල තිබෙන වර්ණ සංකේත මගින් ඔබට වඩාත් හිතකර විකල්ප තෝරා ගැනීමේ අවස්ථාව ඇති බව



රතු පහසය

පරිභෝජනයෙන් වළකින්න. දියවැඩියාව, හෘද රෝග සහ අධි රුධිර පීඩනය වැළඳීමේ ඉහළ අවදානමක් ඇත.

කහ පහසය

ඉහත සඳහන් රෝග සමග අධික ලෙස සම්බන්ධ වීම නිසා, පරිභෝජනය අඩු කරන්න

කොළ පහසය

අයුරුමේ කළ ආහාර අතුරින් වඩාත්ම සුදුසු තේරුම.

මතක තබාගන්න.

නොදුම තේරුම අයුරුමේ කළ ආහාර නොව, ස්වභාවික ආහාරයි.



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.

**අසුරුම් කරන ලද ආහාර වර්ග මිල දී ගන්නා විට
අසුරුම් සඳහන් වන ලුණු මට්ටම පිළිබඳව
අවධානය යොමු කරන්න.**



**ග්‍රෑම් 100ක අඩංගු
ප්‍රමාණය
ග්‍රෑම් 0.25 ට අඩු**



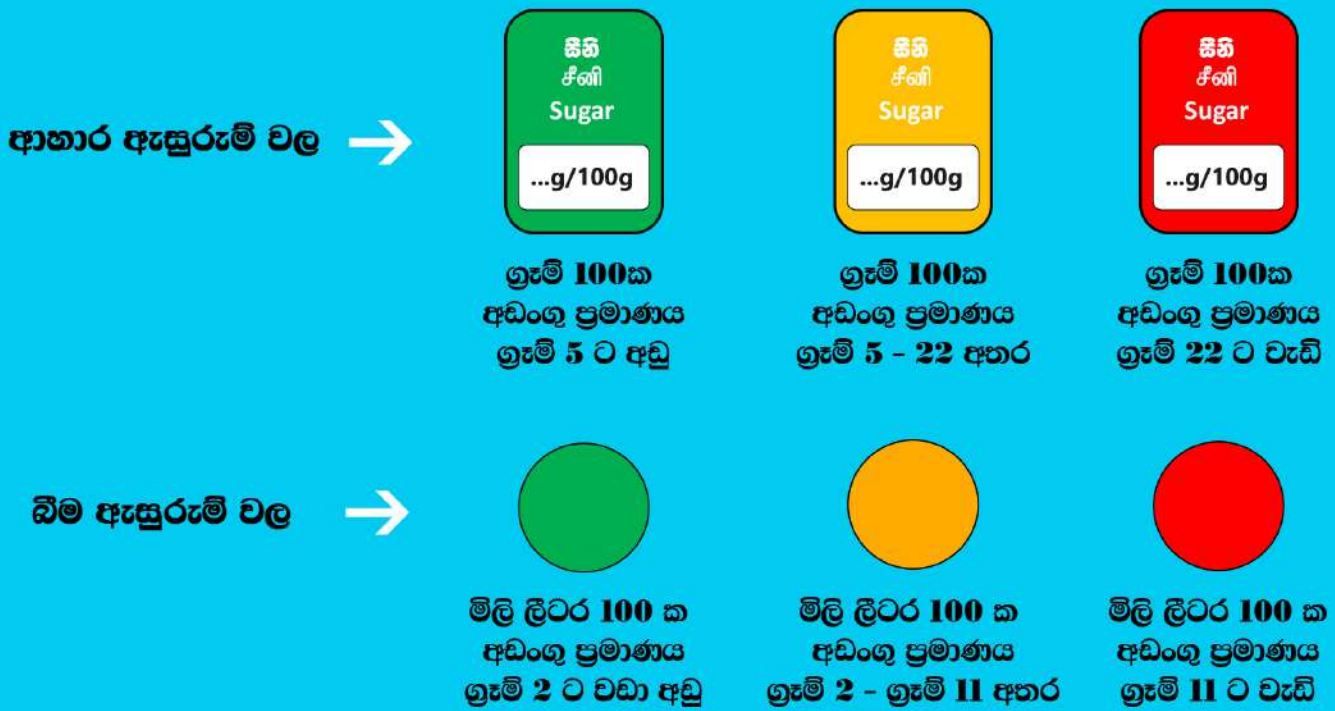
**ග්‍රෑම් 100ක අඩංගු
ප්‍රමාණය
ග්‍රෑම් 0.25 - 1.25 අතර**



**ග්‍රෑම් 100ක අඩංගු
ප්‍රමාණය
ග්‍රෑම් 1.25 ට වැඩි**

**ඒ ඔස්සේ ඔබට සහ ඔබේ දරුවන්ට අධික ලුණු සහිත
ආහාර හඳුනා ගැනීමට සහ ඒවායින් අත් වීමට පුළුවන්.**

අපසුරුම් කරන ලද ආහාර වර්ග සහ පාන වර්ග මිල දී ගන්නා විට ඒවායේ අපසුරුම් සඳහන් වන සිහි මට්ටම පිළිබඳව අවධානය යොමු කරන්න.



ඒ ඔස්සේ ඔබට සහ ඔබේ දරුවන්ට සිහි අධික ආහාර-පාන හඳුනා ගැනීමට සහ ඒවායින් අත් වීමට පුළුවන්.