

දුරකථන ) 0112669192, 0112675011  
 தொலைபேசி ) 0112698507, 0112694033  
 Telephone ) 0112675449, 0112675280

ෆැක්ස් ) 0112693866  
 பெக்ஸ் ) 0112693869  
 Fax ) 0112692913

විද්‍යුත් තැපෑල ) postmaster@health.gov.lk  
 மின்னஞ்சல் முகவரி )  
 e-mail )

වෙබ් අඩවිය ) www.health.gov.lk  
 இணையத்தளம் )  
 website )



**සුවසිරිපාය**  
**சுவசிரிபாய**  
**SUWASIRIPAYA**

මගේ අංකය &  
 எனது இல & HP/HI/Dir/08/2016  
 My No. &

ඔබේ අංකය &  
 உமது இல &  
 Your No. : &

දිනය & 2016/05/20  
 திகதி & 02-05-2016  
 Date &

27

**සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය**  
**சுகாதார, போசணைமற்றும் சுதேசவைத்திய அமைச்சு**  
**Ministry of Health, Nutrition & Indigenous Medicine**

වන ලේඛ අංක: 01-24 / 2016

සියළුම නියෝජ්‍ය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්වරුන්,  
 සියළුම ආයතන ප්‍රධානීන්,

**ආයතනයන්හි පැවැත්වෙන රැස්වීම් සහ වැඩමුළු සඳහා නිර්ව්‍යාදි නිතකර ආහාර වට්ටෝරු හඳුන්වාදීම පිළිබඳ මාර්ග නිර්දේශයන්**

ආයතනයන්හි පැවැත්වෙන රැස්වීම් සහ වැඩමුළු සඳහා සහභාගිවන්නන් වෙත ලබාදෙන ආහාර වල සිති, සංරක්ෂණ මේදය, ව්‍යාජ මේද අමුද, ලුණු සහ කැලරි අධිකව අඩංගු වන බව දැනට පවත්වා ඇති සමීක්ෂණ දත්ත වලට අනුව පෙනී යයි. රැස්වීම් සහ වැඩමුළු සඳහා සහභාගිවන්නන් මෙවැනි අනිතකර ආහාර නිතර ගැනීමෙන් ඔවුන්ට බෝ නොවන රෝග වැලඳීමේ වැඩි ප්‍රවණතාවයක් ඇති වී තිබේ.




නොබෝදා සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පැවැත්වෙන රැස්වීම් සහ වැඩමුළු සඳහා සහභාගිවන්නන් යොදා ගනිමින් පැවැත් වූ ගවේෂණයක ප්‍රතිඵල අනුව, එම රැස්වීම් සහ වැඩමුළු සඳහා සහභාගිවන්නන්ගෙන් 30%ක් දියවැඩියාවෙන්ද, 24%ක් කොලෙස්ටරෝල් අධික බවින්ද, 16%ක් අධිරැසි පීඩනයෙන්ද පෙළෙන බව අනාවරණය වී ඇත. තවද එම රැස්වීම් සහ වැඩමුළු සඳහා සහභාගිවන්නන් බහුතරයක් දෛනික ව්‍යායාම වල නිරත නොවන බවද අනාවරණය විය. එලෙසින්ම බහුතරයක් දෙනා තුළ ඔවුන් දිනපතා ආහාරයට ගත යුතු කැලරි ප්‍රමාණය පිලිබඳව හෝ ඔවුන්ගේ ඊළඟ අගය පිලිබඳව මනා දැනුමක් නොමැති බවද මෙම සමීක්ෂණයෙන් අනාවරණය වී ඇත. එමෙන්ම රැස්වීම් සහ වැඩමුළු වලදී ලබාදෙන සෞඛ්‍යයට නිතකර නොවන ආහාර ඒ සඳහා සහභාගිවන්නන්ගේ දිනපතා ගනු ලබන කැලරි ප්‍රමාණය අධික වීමට හේතු කාරක වේ.

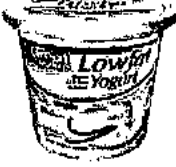
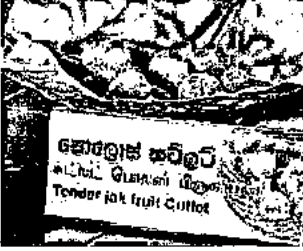
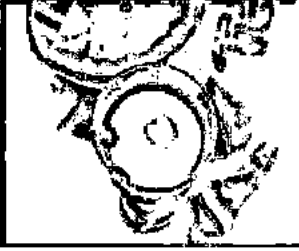
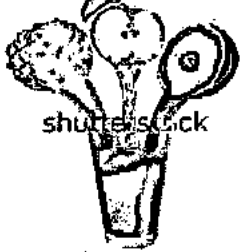
ඉහත කරුණු සලකා බැලීමේ දී සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පැවැත්වෙන රැස්වීම් සහ වැඩමුළු සඳහා සහභාගිවන්නන් වෙත ආහාර ලබා දීමේ දී නිර්ව්‍යාදි නිතකර ආහාර ලබා දීම පිලිබඳව වූ ප්‍රතිපත්තිමය තීරණයක් සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය මගින් ගෙන ඇති

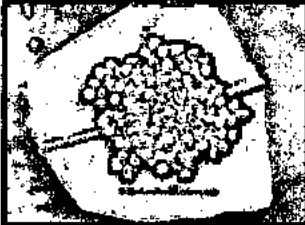







ඇමුණුම 01

නිර්වචනදී හිතකර ආහාර වර්ධන සහ එවැනි අඩංගු කැලරි ප්‍රමාණයන්

ආහාර වර්ධන	එක් එක් ආහාරයේ අඩංගු කැලරි ප්‍රමාණයන්			ආහාර වර්ධනයේ අඩංගු මුළු කැලරි ප්‍රමාණය (කැලරි)
	ආහාර වර්ගය	එක් පැහැදිලි ප්‍රමාණය	කැලරි ප්‍රමාණය (කැලරි)	
<b>1. වර්ධනය</b> එළවළු සහ තැම්බූ කැරට්, මල්ගෝවා, ඉරිඟු ආට, කැවුම් ගරිකින්, සහ තක්කාලි	එළවළු සහ 	පොඬු පාත්‍ර 1 (කෝප්ප $\frac{3}{4}$ ), අවු. 3.7	17.0	17.0
	නොපැසුණු පලාටින් තේ නොපැසුණු පලාටින් තේ :තේබන් 1 (අවු. 0.1) 	කෝප්ප 1	0.0	
<b>2. වර්ධනය</b> නිවුඩු සහිත පැතලි විස්කෝතු 2	නිවුඩු සහිත පැතලි විස්කෝතු 	01(අවු. 0.2)	200	190.0






<p>මේද අඩු යෝග්‍රි 1</p>	<p>මේද අඩු, යෝග්‍රි</p> 	<p>01</p>	<p>150.0</p>	
<p>3. වර්ධනය වී පිළිස්සූ කට්ලට් 1 (පොලොස් හෝ සෝසා)</p>	<p>කට්ලට්</p> 	<p>01</p>	<p>80.0</p>	<p>156.0</p>
<p>නැවුම් කොමඩු යුෂ</p>	<p>නැවුම් කොමඩු යුෂ</p> 	<p>විදුරු 1</p>	<p>76.0</p>	
<p>4. වර්ධනය වී නැවුම් මිශ්‍ර පළතුරු යුෂ</p>	<p>නැවුම් මිශ්‍ර පළතුරු යුෂ</p>  <p>shutelslick</p>	<p>විදුරු 1</p>	<p>72.0</p>	<p>72.0</p>





<p>5. වර්ධනය වන තැම්බු කඩල සමග ලුණුමිරිස්</p> <p>ඉතුරු කහට හේ සමග රටඉඳි 02</p>	<p>තැම්බු කඩල සමග ලුණුමිරිස්</p>  <p>ඉතුරු කහට හේ</p>  <p>රට ඉඳි</p> 	<p>පොඩි පාත්‍ර 1 (කෝප්ප <math>\frac{1}{4}</math> ), අවු. 3.7</p> <p>කෝප්ප 1 සමග ඉතුරු අවු. 1</p> <p>02</p>	<p>164.0</p> <p>2.0</p> <p>10.0</p>	<p>176.0</p>
<p>6. වර්ධනය වන පොල් සහ විකප්පි මිඳු මිශ්‍ර හඬල පෙති</p>	<p>හඬල පෙති</p> 	<p>අවු 6</p>	<p>116.0</p>	<p>216.0</p>

<p>සිහි රහිත නැවුම් පැපොල් සුප්</p>	<p>නැවුම් පැපොල් සුප්</p> 	<p>විදුරු 1</p>	<p>100.0</p>	
<p>7. වර්ධනය වන පළතුරු සලාදය</p> <p>නො පැසුණු පලාට්ස් (තේ බැග් 1 අවු. 0.1)</p>		<p>පොඩි පාත්‍ර 1 (කෝප්ප <math>\frac{3}{4}</math> ), අවු. 3.7</p>	<p>110.0</p> <p>0.0</p>	<p>110.0</p>






Source: Menus adopted by a research study on introducing healthy food menus at meetings at the Ministry of Health, Nutrition and Indigenous Medicine.





<p>ආහාර වර්ධනය</p>	<p>එක් එක් ආහාරයේ අඩංගු කැලරි ප්‍රමාණයන්</p>			<p>ආහාර වර්ධනය වේ අඩංගු මුළු කැලරි ප්‍රමාණය (කැලරි)</p>
	<p>ආහාර වර්ධනය</p>	<p>එක් පංශුවක ප්‍රමාණය</p>	<p>කැලරි ප්‍රමාණය (කැලරි)</p>	
<p>8. වර්ධනය වන තැම්බූ කඩල සමඟ ලණුමිරිස්</p>	<p>තැම්බූ කඩල සමඟ ලණුමිරිස්</p>	<p>පොඩි පාත්‍ර 1 (කෝප්ප <math>\frac{3}{4}</math> ), අවු. 3.7</p>	<p>151.5</p>	<p>182.5</p>


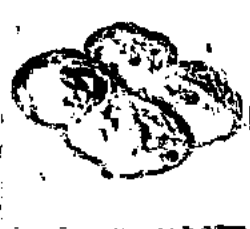


<p>හැවුම් කැරට් / එළවළු ප්‍රභ</p>	 	<p>විදුරු 1</p>	<p>31.0</p>	
<p>9. වර්ධනය විත්තර ආජප සමග ලඟුමිරිස්</p> <p>ආනමාල කෙසෙල්</p> <p>කෝපි කිරි සහ සීනි වෙනම පිළිගන්වන්න</p>	<p>විත්තර ආජප</p>  <p>ආනමාල කෙසෙල්</p>  	<p>01</p> <p>100g</p> <p>කෝප්ප 1</p>	<p>110.0</p> <p>89.0</p> <p>60.0</p>	<p>259.0</p>

<p>10. වර්ගීකරණය කෝසෙ 2 සහ පොල්විලි</p> <p>බේලිමල් වතුර සහන හකුරු</p>	<p>කෝසෙ</p>  <p>බේලිමල්</p>  <p>හකුරු</p>	<p>01</p> <p>කෝප්ප 1</p> <p>කුඩාකැබලි 1</p>	<p>120.0</p> <p>6.0</p> <p>6.0</p>	<p>252.0</p>
<p>11. වර්ගීකරණය සැන්ඩ්විච් 2</p> <p>සිතිරහිත හැවුම් පැපොල් යුෂ</p>	<p>පාන් සැන්ඩ්විච්</p>  <p>සිතිරහිත හැවුම් පැපොල් යුෂ</p>	<p>පෙති 2</p>	<p>140.0</p> <p>100.0</p>	<p>240.0</p>
<p>12. වර්ගීකරණය පළතුරු සලාදය</p>	<p>පළතුරු සලාදය</p> 	<p>පොඬු පාත්‍ර 1 (කෝප්ප ¾ &amp; අවු. 3.7</p>	<p>77.0</p>	<p>113.0</p>



<p>තැඹිලි</p>	<p>තැඹිලි</p> 	<p>250ml</p>	<p>36.0</p>	
<p>13. වට්ටෝරුව ඉටිලි 2 සහ පොල් වට්ටි</p> <p>කුරුඳු රස හේ</p>	<p>ඉටිලි</p>  <p>කුරුඳු රස හේ</p> 	<p>01</p> <p>කෝප්ප 1</p>	<p>51.0</p> <p>2.0</p>	<p>104.0</p>
<p>14. වට්ටෝරුව පට්ටු වඩේ 2</p> <p>කහටහේ</p>	<p>පට්ටු වඩේ</p>  <p>කහටහේ</p> 	<p>01 (30g)</p> <p>කෝප්ප 1</p>	<p>100.0</p> <p>2.0</p>	<p>202.0</p>

<p>15. වීථිවේරුව හැලප 1</p> <p>කහට තේ</p>	<p>හැලප</p>  <p>කහට තේ</p>	<p>01</p> <p>කෝප්ප 1</p>	<p>191.0</p> <p>2.0</p>	<p>193.0</p>
<p>16. වීථිවේරුව උළුඳු වීමේ 1</p> <p>කෙළි මල් වතුර සහ 5g හකුරු</p>	<p>උළුඳු වීමේ</p>  <p>Pappan vada</p>	<p>01</p> <p>කෝප්ප 1</p>	<p>103.0</p> <p>12.0</p>	<p>115.0</p>
<p>17. වීථිවේරුව තැම්බු මතද්දෙපාක්කා සමඟ කැබලි සමඟ උණුමිරිස් හෝ පොල්සම්බෝලය</p> <p>සීනි රහිත කිරිපේ</p>	<p>තැම්බු මතද්දෙපාක්කා සමඟ උණුමිරිස් හෝ පොල්සම්බෝලය</p>  	<p>පොති පාත්‍ර 1 (කෝප්ප ¾ &amp; අවු. 3.7</p> <p>කෝප්ප 1</p>	<p>125.0 17.0</p> <p>130.0</p>	<p>272.0</p>

<p>18. වර්ධනය වන කුරුක්කන් රෝටි 1 කමග ලුණුමිරිස්</p> <p>සීනි රහිත කහටහේ</p>	<p>කුරුක්කන් රෝටි</p>  <p>සීනි රහිත කහටහේ</p>	<p>01</p> <p>කෝප්ප 1</p>	<p>106.0 7.0</p> <p>2.0</p>	<p>115.0</p>
<p>19. වර්ධනය වන විකළු මිදි සෙදු බහිස් 1</p> <p>හොපැසුණු පලාවන් හේ</p>	<p>බහිස් 1</p>  <p>හොපැසුණු පලාවන් හේ (හේබැග් 1 අවු. 0.1)</p>	<p>01 (99g)</p> <p>කෝප්ප 1</p>	<p>176.0</p> <p>0.0</p>	<p>176.0</p>
<p>20. වර්ධනය වන මාළු බහිස්</p> <p>පොල් වතුර</p>	<p>මාළු බහිස්</p>  <p>විදුරු 1</p> 	<p>01</p> <p>විදුරු 1 - ග්‍රෑම් 100g (මලි ලිට් 240)</p>	<p>716.0</p> <p>19.0</p>	<p>735.0</p>

Source: Menus adopted by the booklet Eat @ Meets of college of community physicians