

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

ෆැක්ස්) 0112693866
பெக்ஸ்) 0112693869
Fax) 0112692913

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

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



සුවසිරිපාය
சுவசிரிபாய

SUWASIRIPAYA

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

ඔබේ අංකය)
உமது இல)
Your No.)

දිනය)
திகதி)
Date) 2016.05.20

සෞඛ්‍ය, පෝෂණ සහ දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය
சுகாதார, போசணை மற்றும் சுதேச வைத்திய அமைச்சு
Ministry of Health, Nutrition & Indigenous Medicine

பொது சுற்றறிக்கை இலக்கம்: 01-24/2016

சகல பிரதிப்பணிப்பாளர் நாயகங்கள்,
சகல நிறுவனத்தலைவர்கள்,

நிறுவனங்களில் நடைபெறும் கூட்டங்கள் மற்றும் செயலமர்வுகள் போன்றவற்றின் போது முறையான ஆரோக்கிய உணவு முறையை அறிமுகப்படுத்துவதற்கான வழிகாட்டல்

நிறுவனங்களில் நடைபெறும் கூட்டங்கள் மற்றும் செயலமர்வுகளில் பங்கேற்பவர்களுக்கு வழங்கப்படும் உணவுகளில் சீனி, செறிவுட்பெற்ற கொழுப்பு, ஹைட்ரோஜெனவேட்டு கொழுப்பு, உப்பு மற்றும் கலோரி அதிகமாக அடங்கியுள்ளதாக இதுவரை மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகள் மூலம் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. கூட்டங்கள் மற்றும் செயலமர்வுகளில் பங்கேற்பவர்கள் உடலுக்கு கேடு விளைவிக்கக்கூடிய உணவுகளை அடிக்கடி உட்கொள்வதன் மூலம் அவர்கள் தொற்றா நோய்களுக்கு ஆளாகக்கூடிய அவதானம் அதிகமாகவுள்ளது. சமீபத்தில் சுகாதார, போசணை மற்றும் சுதேச வைத்திய அமைச்சில் நடாத்தப்படுகின்ற கூட்டங்கள் மற்றும் செயலமர்வுகள் ஆகியவற்றில் பங்கேற்பவர்களுள் நடாத்தப்பட்ட தேடவில், அந்த கூட்டங்கள் மற்றும் செயலமர்வுகள் ஆகியவற்றில் கலந்துகொள்வோரில் 30% ஆணவர்களுக்கு நீரிழிவு நோய், 24% ஆணோருக்கு அதிக கொலஸ்ட்ரோல் , 16% உயர் குருதியழுக்கம் உள்ளதாக கண்டறியப்பட்டது. மேலும், இக் கூட்டங்கள் மற்றும் செயலமர்வுகளில் கலந்து கொள்வோர்களில் பெரும்பாலானோர் நாளாந்த உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதில்லை என்பதும் கண்டறியப்பட்டது. அத்துடன் பெரும்பாலானோர் தாம் நாளாந்தம் எடுக்கவேண்டிய கலோரி பெறுமானம் அல்லது BMI பெறுமதி தொடர்பாக அறிந்திருக்கவில்லை என்பதும் கண்டறியப்பட்டது. எனவே, கூட்டங்கள் மற்றும் செயலமர்வுகளின் போது வழங்கப்படுகின்ற ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளினால் அதில் கலந்து கொள்பவர்களின் நாளாந்த கலோரி அளவு அதிகரிக்கின்றது.

மேற்படி விடயத்தைக் கருத்திற்கொண்டு சுகாதார, போசணை மற்றும் சுதேச வைத்திய அமைச்சினால் நடாத்தப்படுகின்ற கூட்டங்கள் மற்றும் செயலமர்வுகள் போன்றவற்றின் போது கலந்து கொள்வோருக்கு முறையான, ஆரோக்கிய உணவு வழங்குதல் தொடர்பாக கொள்கைத் தீர்மானமொன்று சுகாதார, போசணை மற்றும் சுதேச வைத்திய அமைச்சினால் எடுக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை அறியத்தருவதுடன், அதற்காக பின்வரும் வழிகாட்டல்களை நடைமுறைப்படுத்துமாறும் அறியத்தருகின்றேன்.

1. நிறுவனங்களில் நடைபெறும் கூட்டங்கள் மற்றும் செயலமர்வுகள் போன்றவற்றின் போது கலந்துகொள்வோருக்கு சீனி, செறிவுட்டப்பெற்ற கொழுப்பு, ஹைட்ரோஜெனவேட்டு கொழுப்பு, உப்பு மற்றும் கலோரி குறைந்த உணவுகளை வழங்குவதற்கு கூட்டங்கள் மற்றும் செயலமர்வுகள் என்பவற்றின் ஏற்பாட்டாளர்களின் அவதானத்திற்கு உட்படுத்தப்படல் வேண்டும். அவ்வாறான முறையான ஆரோக்கிய உணவுகள் பல இணைப்பு I இல் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.
2. முடியுமான அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் கூட்டங்கள் மற்றும் செயலமர்வுகளில் கலந்து கொள்வோருக்கு வழங்கப்படுகின்ற உணவுகளில் அடங்கியுள்ள கலோரி பெறுமானம் தொடர்பாக கூட்டங்கள் மற்றும் செயலமர்வுகள் போன்றவற்றின் போது கலந்துகொள்வோருக்கு அறியப்படுத்த வேண்டும். அவ்வாறான முறையான ஆரோக்கிய உணவுகளில் அடங்கியுள்ள கலோரி பற்றிய விபரங்கள் பல இணைப்பு I இல் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.
3. கூட்டங்கள் மற்றும் செயலமர்வு ஏற்பாட்டாளர்களினால் தேனீர் அல்லது குடிபான வகைகள் வழங்கும் போது அதற்கு மேலதிகமாக எப்போதும் குடி நீரும் வழங்குதல் வேண்டும்.
4. கூட்டங்கள் மற்றும் செயலமர்வு ஏற்பாட்டாளர்களினால் தேனீர் அல்லது கோப்பி வழங்குவதாயின் சீனி வேறாக வைத்தல் வேண்டும்.
5. முடியுமான அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் கூட்டங்கள் மற்றும் செயலமர்வுகளில் கலந்து கொள்வோருக்கு வழங்கப்படுகின்ற உணவுகள் அவர்களுக்கு நேரடியாக வழங்காமல், உணவுகளை தனித்தனியாக மேசைகளில் வைப்பதன் மூலம் தமக்குத் தேவையான உணவுகளை தாமே தெரிவு செய்து கொள்வதற்கு முடியுமான விதத்தில் ஏற்பாடு செய்து கொடுத்தல் வேண்டும்.
6. ஆரோக்கியத்திற்கு கேடு விளைவிக்காத உணவுகளை வழங்கக்கூடிய வினியோகத்தர்கள் குறிப்பிட்ட சிலரே இருப்பதனால் அவர்களின் பெயர்களை பட்டியல் படுத்துவதற்கு நிறுவனத்தலைவரினால் ஒழுங்குகள் மேற்கொள்ள வேண்டும்.
7. கூட்டங்கள் மற்றும் செயலமர்வு ஏற்பாட்டாளர் அக்கூட்டம் மற்றும் செயலமர்வுகளில் கலந்து கொள்வோரின் ஆரோக்கியத்தில் கர்சனை காட்டுவதை அவர்கள் உணரக்கூடிய வகையில் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல் வேண்டும்.
8. கூட்டங்கள் மற்றும் செயலமர்வுகளின் ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளை வழங்குவதற்கு நடவடிக்கை எடுத்தல் மற்றும் அதன்மூலம் கூட்டங்கள் மற்றும் செயலமர்வுகளில் வழங்கும் உணவின் தரம் தொடர்பாக நடவடிக்கை மேற்கொள்ளும் நிறுவனத்தலைவருக்கு சுகாதார, போசணை மற்றும் சுதேச வைத்திய அமைச்சின் நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

இந்த சுற்றறிக்கையை உங்கள் நிறுவனத்தின் கூட்டங்கள் மற்றும் செயலமர்வு ஏற்பாட்டாளர்களுக்கு பகிர்நடவிடப்பதற்கு நடவடிக்கை எடுக்குமாறு அறியத்தருகின்றேன்.



டாக்டர் பி.ஜி மஹிபால்

சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகம்




சுகாதார, போசணை மற்றும் சுதேச வைத்திய அமைச்சு




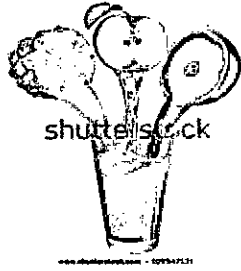
Dr. P. G. Mahipala

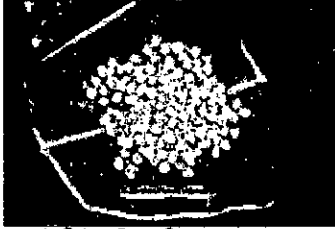




Director General of Health Services
Ministry of Health, Nutrition & Indigenous Medicine
"Suwasiripaya",
385, Rev. Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha,
Colombo 10.

இணைப்பு 1



ஆரோக்கிய உணவு பட்டியல் மற்றும் அவற்றில் அடங்கும் கலோரியின் அளவு






உணவு வகைகள்	ஒவ்வொரு உணவுகளிலும் அடங்கும் கலோரி அளவு			உணவுப் பட்டியலில் அடங்கும் மொத்த கலோரி அளவு
	உணவு வகைகள்	ஒவ்வொரு பங்கின் அளவு	கலோரி அளவு	
1 வது வகை மரக்கறி சாலட் அவித்த கரட்" காளிபிளவர், சோளம்" புதிய ஹர்கின்" மற்றும் தக்காளி	மரக்கறி சாலட் 	ஒரு சிறிய பாத்திரம் ¾ கப்	17.0	17.0
பசும் தேனீர் (Green tea)	பசும் தேனீர் (Green tea) (1 டீ கப் 0.1oz) 	கோப்பை 1	0.0	
2 வது வகை தவிடுடன் கூடிய பிஸ்கட்-2	தவிடுடன் கூடிய பிஸ்கட் 	01 (0.0)	20.0	190.0
ஆடைநீக்கிய யோகட் -1	ஆடைநீக்கிய யோகட்	01	150.0	




				
3 வது வகை பேர்க் கட்டல் 1 (பொலஸ் அல்லது சோயா)	கட்டல் 	01	80.0	156.0
புதிய தர்பூசணி பானம்	புதிய தர்பூசணி பானம் 	கப் 1	76.0	
4 வது வகை புதிய கலப்புப்பழ பானம்	புதிய கலப்புப்பழ பானம் 	கிளாஸ் 1	72.0	72.0
5வது வகை அவித்த கடலையுடன் வெங்காய சம்பல்	அவித்த கடலையுடன் வெங்காய சம்பல்	1 கப் தேனீர் இஞ்சியுடன்	164.0	176.0
இஞ்சி தேனீருடன் 2		1 சிறிய பாத்திரம் 100g	2.0	

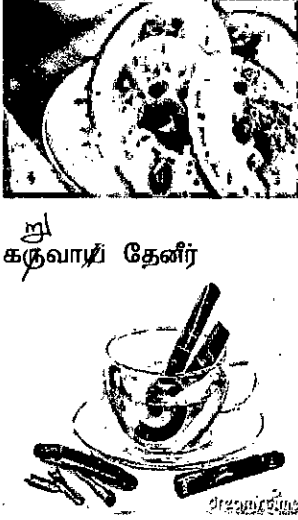
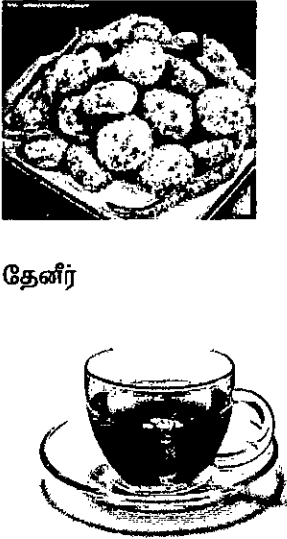

<p>பேரித்தம் பழம்</p>	 <p>இஞ்சித் தேனீர்</p>  <p>பேரித்தம் பழம்</p> 	<p>பேரித்தம் பழம் 02</p>	<p>10.0</p>	
<p>வேது வகை தேங்காய் மற்றும் காய்ந்த திராட்சைபழம் சேர்ந்த லட்டு</p> <p>சீனி சேர்க்காத புதிய பப்பாளி பானம்</p>	<p>லட்டு</p>  <p>புதிய பப்பாளி பானம்</p> 	<p>6 oz</p> <p>1 கிளாஸ்</p>	<p>116.0</p> <p>100.0</p>	<p>216.0</p>





<p>7 வது வகை பழ சாலட்</p> <p>Green tea 1 – (0.1)</p>		<p>சிறிய பாத்திரம்1 (11oz)</p>	<p>110.0</p> <p>0.0</p>	<p>110.0</p>
--	---	--	-------------------------	--------------



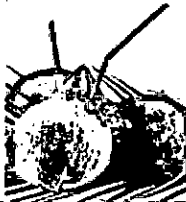
<p>உணவு வகைகள்</p>	<p>ஒவ்வொரு உணவுகளிலும் அடங்கும் கலோரி அளவு</p>			<p>உணவுப் பட்டியலில் அடங்கும் மொத்த கலோரி அளவு</p>
	<p>உணவு வகைகள்</p>	<p>ஒவ்வொரு பங்கின் அளவு</p>	<p>கலோரி அளவு</p>	
<p>8' வது வகை அவித்த கடலையுடன் வெங்காய சம்பல்</p> <p>புழம் அல்லது மரக்கறி பானம்</p>	<p>அவித்த கடலையுடன் வெங்காய சம்பல்</p>  	<p>1 சிறிய பாத்திரம் (5.8 Oz)</p> <p>கிளாஸ் 1</p>	<p>151.5</p> <p>31.0</p>	<p>182.5</p>
<p>9' வது வகை முட்டை அப்பம்</p>	<p>முட்டை அப்பம்</p>	<p>01</p>	<p>110.0</p>	<p>259.0</p>

<p>வாழைப்பழம்</p> <p>வாழைப்பழம்</p> <p>கோப்பி சீனி,பால் வேறாக வைத்து</p>	  	<p>100g</p> <p>கோப்பை 1</p>	<p>89.0</p> <p>60.0</p>	
<p>10 வது வகை தோசை 2 உடன் தேங்காய் சட்னி</p> <p>பெலி பூ நீருடன் கருப்பட்டி 5g</p>	<p>தோசை</p>  <p>பெலி பூ (belimal) Belimal</p> 	<p>01</p> <p>கோப்பை 1</p>	<p>120.0</p> <p>6.0</p>	<p>252.0</p>

	கருப்பட்டி	சிறிய துண்டு	6.0	
11வது வகை சன்விச் பான் சீனி சேர்க்காத பப்பாளி பானம்	பான் சன்விச்  சீனி சேர்க்காத பப்பாளி பானம்	துண்டு 2	140.0 100.0	240.0
12 வது வகை பழ சாலட் தெயிலி இளநீர்	பழ சாலட்  தெயிலி இளநீர் 	சிறிய பாத்திரம் 1	77.0 36.0	113.0
13 வது வகை இட்லியுடன் சட்னி	இட்லி	01	51.0	104.0

<p>நுட் கருவாழி தேனீர்</p>	 <p>நுட் கருவாழி தேனீர்</p>	<p>கோப்பை 1</p>	<p>2.0</p>	
<p>14 வது வகை பருப்பு வடை தேனீர்</p>	<p>பருப்பு வடை</p>  <p>தேனீர்</p>	<p>01 (30g) கோப்பை 1</p>	<p>100.0 2.0</p>	<p>202.0</p>
<p>15 14 வது வகை பருப்பு-வடை தேனீர்</p>	<p>ஹெலப</p>  <p>தேனீர்</p>	<p>01 கோப்பை 1</p>	<p>191.0 2.0</p>	<p>193.0</p>
<p>16 வகை உழுந்து வடை.1</p>	<p>உழுந்து வடை</p>	<p>01</p>	<p>103.0</p>	<p>115.0</p>

<p>பெலி பூ தேனீருடன்(belimal)கருப்பட்டி 5௫</p>		<p>கோப்பை 1</p>	<p>12.0</p>	
<p>17வது வகை அவித்த மரவள்ளியுடன் தேங்காய் சம்பல்</p> <p>சீனி சேர்க்காத தேனீர்</p>	<p>அவித்த மரவள்ளியுடன் தேங்காய் சம்பல்</p>  <p>சீனி சேர்க்காத தேனீர்</p> 	<p>சிறிய பாத்திரம் 1</p> <p>கோப்பை 1</p>	<p>125.0 17.0 130.0</p>	<p>272.0</p>
<p>18 வது வகை குரக்கன் ரொட்டியுடன் வெங்காய் சம்பல்</p> <p>சீனி சேர்க்காத தேனீர்</p>	<p>குரக்கன் ரொட்டி</p>  <p>சீனி சேர்க்காத தேனீர்</p>	<p>01</p> <p>கோப்பை 1</p>	<p>106.0 7.0 2.0</p>	<p>115.0</p>
<p>19 வது வகை காய்ந்த திராட்சை இட்ட பனிஸ்</p>	<p>பனிஸ் 1</p>	<p>01 (99௫)</p>	<p>176.0</p>	<p>176.0</p>

Green tea	 Green tea	கோப்பை 1	0.0	
20வது வகை கறி பனிஸ்	<p>கறி பனிஸ்</p> 	01	716.0	735.0
தேங்காய்த் தண்ணீர்	<p>கிளாஸ் 1</p> 	கிளாஸ் 1 -	19.0	

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