

4 ගෞර්ලීය පරිසරය

2021 - 6 ජේකකය
දැනී ආහාර
Part - i



ආහාර පාන අප උච්චිතයට අක්‍රමයෙන් වේ. අප විසින් ගනු ලබන ආහාරවල ප්‍රමාණය, ගුණාත්මක බව, තියමින වේලාවට ගැනීම නිරෝග දිවි පැවැත්මක් සඳහා හේතු වේ. මෙම තේමාවන් ද ඒ පිළිබඳ ව අවධාරණය කිරීම මෙන් ම ආහාර ගැනීමේ යහපුරුදු, සිරින් විරින් පිළිබඳ ව දැනුම්වන් කිරීම අපේක්ෂා කෙරේ. ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම මගින් එම අත්දැකීම් ලබා දීමට අවස්ථා සළසා ඇත.

කුකුසු - හැසින හෙටිලිඥාර්චිචි

(Dip. In Sci. N.I.E./O.U.S.L.)

Online Class details – WhatsApp 071 - 9020298

6. තේමාව : අපේ ආහාර

ආහාර පාන අප ජීවිතයට අවශ්‍යතාවය වේ. අප විසින් ගනු ලබන ආහාරවල ප්‍රමාණය, ගුණාත්මක බව, නියමිත වෛලාවට ගැනීම නිරෝග දිවී පැවැත්මන් සඳහා හේතු වේ. මෙම ගැනීමටත් ද ඒ පිළිබඳ ව අවධාරණය කිරීම මතන් ම ආහාර ගැනීමේ යහපුරුදු, සිරින් විරින් පිළිබඳ ව දැනුමටත් කිරීම අභේක්ෂා තකශර. ප්‍රාගෝකික ක්‍රියාකාරකම්වල නිර්ත විම මතින් එම අත්දුකීම ලබා දීමට අවස්ථා සලසා ඇත.

නිපුණතා

- සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා ආහාර වෛලා නියමිත වෛලාවට ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ ව අවබෝධයන් යුතු ව කටයුතු කරයි.
- ගුණාත්මක හා මාශයිය ගුණයන් යුත් පාන වර්ග පරිශ්ඨනයට යොමු වෙයි.
- ආහාර නාස්නි වන අයුරු හා ඒවා කළේ තබා ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ දැනුමටත් බවින් යුතු ව කටයුතු කරයි.
- ආහාර ගැනීම සිරින් විරින් හා යහපුරුදු පිළිපදියි.
- අනාරකීත ආහාර හේතුවන් වැළැදිය හැකි රෝගාබාධ පිළිබඳ අවබෝධයන් යුතු ව පවිතු බවින් යුතු ආහාර පරිශ්ඨනයට යොමු වෙයි.
- තිවැරදි පිළිවෙත් අනුගමනය කරමින් ආහාර පිළිගන්වයි.
- ආහාර පිළිගැනීම සඳහා විවිධ මාධ්‍ය උපයෝගී කරගත නිර්මාණයිලි නිමුෂමවල නිර්ත වෙයි.
- ගක්කි වර්ධනයට උපකාරී වන ක්‍රිඩාවල නියුතුයි.
- අප ගන්නා ආහාරවල විවිධත්වය ඇසුරුත් ගායනා, රූගත්, වාදන හා ආංශික ප්‍රකාශන ඉදිරිපත් කරයි.

ඉගෙනුම පල

- නිරෝග වැඩිමකට මිශ්‍ර ආහාර වෛලක ඇති අවශ්‍යතාව විස්තර කරයි.
- නිරෝග පැවැත්මට ඉවහළු වන මාශයිය ගුණයන් යුතු ආහාර හා පාන වර්ග හඳුනා ගතන ඒවා පරිශ්ඨනයට යොමු වෙයි.
- ආහාර වර්ග අපිරිසිදු වන විවිධ තුම හඳුනා ගතන ප්‍රකාශ කරයි.
- ආහාර කළේ තබා ගත හැකි විවිධ තුම හඳුනා ගතන විස්තර කරයි.
- අනාරකීත ආහාර පරිශ්ඨනය නිසා වැළැදිය හැකි රෝගාබාධ පිළිබඳ අවබෝධයන් යුතු ව ඒවින් වැළැකන ආකාරයට කටයුතු කරයි.
- ආහාර පිළිගැනීමේ දී පවත්වා ගත යුතු තිවැරදි පිළිවෙත් අනුගමනය කරයි.
- ගක්කි වර්ධනයට උපකාරී වන ක්‍රිඩාවල නියුතුයි.
- ආකර්ෂණීය ලෙස ආහාර පිළියෙළ කිරීමේ දී හා පිළිගැනීමේ දී ගොදාගත හැකි විවිධ නිර්මාණ කරයි.
- ආහාර පාන අනුහවයේ දී පවත්වා ගත යුතු යහපුරුදු පිළිබඳ ව කියවෙන කළී, සි ගායනා කරමින් රූගතයේ යොදයි.

- **නිරෝග වැඩිමකට මිශ්‍ර ආහාර වෛලක ඇති වැදගත්කම** - ආහාර පාන අපගේ ජීවිතයට අන්‍යාවගා වේ. අප විසින් ගනු ලබන ආහාර වල ප්‍රමාණය, ගුණාත්මක බව හා නියමිත වෛලාවට ලබා ගැනීම නිරෝග දිවී පැවැත්මකට හේතු වේ. පහත දෙබස හොඳින් කියවා අසා ඇති ප්‍රශ්න වලට පිළිනුරු ලියන්න.

තරිදු පාසල් එන්නේ ඉදිනිටලා. ආවත් එයා වැඩ කරන්න, ක්‍රිඩා කරන්න හරි කමමැලියි. ගුරුවරයා ද්‍රව්‍ය කිහිපයක් තරිදුගේ හැසිරීම බලාගත හිටියා. රේ පැස්සේ ගුරුවරයා තරිදුගේ මව පාසලට කැදුවා තරිදුගේ වෙනසට හේතු සාකච්ඡා කළා. තරිදු වෙදදාවරයෙකු වෙත යොමු කිරීමට ගුරුවරයා අම්මාට උපදෙස් දුන්නා.

වෛද්‍යවරයා	මොකද අම්මේ පුතාට
අම්මා	පුතාගේ විටර කිවිවා දොස්තර මහත්තයාට පුතාට පෙන්නන්න කියලා
වෛද්‍යවරයා	කියන්න බලන්නකා පුතාට මොනවද තියෙන අමාරු
පුතා	මට හරි නිදිමතයි. කම්මැලියි. අත්, කකුල් රිදෙනවා.
අම්මා	පුතා ගැම නිස්සේම නිදාගන්නමයි හදන්නේ. ගැම නිස්සේම බඩ රිදෙනවා කියලා කියනවා. හිටපු ගමන් වමනෙන් යනවා.
වෛද්‍යවරයා	මොනවද පුතාට කන්න දෙන්නේ
අම්මා	රිදේට ඉල්ලන්නේම එලවු රෝටි, පාන් වගේ කැම. බන් කන්න කැමතිම නැහැ.
වෛද්‍යවරයා	එතකාට කොළ වර්ග
අම්මා	කොළ වර්ග විතරක් තොවයි එලවු මොකුත් කන්නේ තැ. ඇට ජාති කවේ නියන්නේම තැ
වෛද්‍යවරයා	එතකාට පුතා කන්න කැමති මොනවාද?
පුතා	මම බන් කන්න ආස තැ. පාන්, රෝටි, ඉදිජාප්ප තම්
වෛද්‍යවරයා	ආ.... ඒක තමයි ඔයාට මිය ඔක්කාම ලෙඩ.... වැසිකිලි යාම කොහොමද?
අම්මා	ද්වස් දෙක තුනකට සැරුයක් තමයි යන්නේ. ඒ වෙළාවට කැගහනවා. මම ගස්ලබත් දෙනවා. ඒත් පුතා කන්නේ තැ.

1. ඉහත දෙබස ඇපුරින් පෝෂණධායී ආහාර තොගැනීම නිසා ඇති වන අපහසුතා මොනවාද?

.....

.....

.....

2. ඉහත සඳහන් කළ අපහසුතා වළක්වා ගැනීමට දිනපතා ගත යුතු පෝෂණධායී ආහාර මොනවාද?

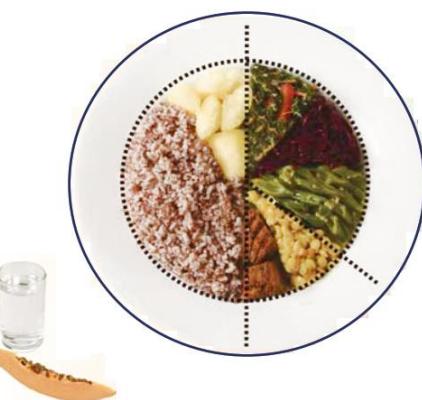
.....

.....

.....

• පෝෂණධායී ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු ආහාර වර්ග

- බන්
- පළා වර්ගයක්
- වර්ණ දෙකකින් යුතු එලවු වර්ග දෙකක් (බෝංචි, වට්ටක්කා)
- මස් / මාල් / බිත්තර / කරවල / බිමමල් වැනි ආහාර වේලන් එක් වර්ගයක්
- මාංග බෝග වර්ගයක් (පරිප්පූ / කබල)
- අතුරුපස සඳහා සුදුසු පලතුරු වර්ගයක්



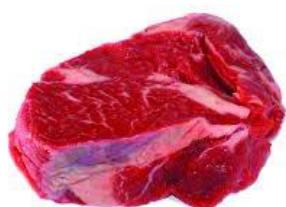
• පෝෂණධායී ආහාර අපගේ ආහාර වේලට එක් කර ගැනීමේ ඇති වැදගත්කම

- ගරීර ගක්තිය වර්ධනය වීම.
- ගරීරය වර්ධනය වීම.
- ගරීරය ලෙඩ රෝග වේලන් ආරක්ෂා වීම.

- ගේරයට ශක්තිය ලබා දෙන ආහාර (පිටි කාලෝහයිඩිරේට් සහිත ආහාර)



- ගේරය වර්ධනය කරන ආහාර (ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර)



- ගේරය ලේඛ රෝග වලින් ආරක්ෂා කරන ආහාර (විටමින් සහිත ආහාර)



- ගරීරයට ශක්තිය ලබා දෙන ආහාර (ලිපිඩ ආහාර)



- ඔග්‍රාධිය පාන වර්ග - නිරෝගී පැවැත්ම සඳහා පෝෂණදායී ආහාර මෙන්ම පෝෂණදායී ගුණයෙන් යුතු පාන වර්ග ගැනීමද ඉතා වැදගත් වේ.

කැඳු සංස්කීර්ණ ගෙන්නා දේවල්	තම්බා බොන පාන වර්ග	බුම වර්ග
මුතුමුවෙන්නා	බබුල මල්	බබුල
ගොටුපකාල	රුනාවරා	පිළියුළු
වැල් පපෑකාල	පොල්පලා	පවර්චි
හානාවාරිය	දුරමුසු	කැකිරි
කරුමිංචා	කොත්තමල්ලේල්	බබුල
ගමානරුකුඩුම්බිය	වෙනිවැල්ගැට්	පකාමඩු
යකි නාරු	හෙල්ලි	බලමන්

- ස්වභාවික පානයක් හා කෘතිමව සකස් කළ පානයක් අතර ඇති වෙනස්කම

ස්වභාවික පානය	කෘතිම පානය
රසකාරක යොදා තැන	රසකාරක යොදා ඇත
ර්සයනික දුව්‍ය යොදා ගෙන තැන	ර්සයනික දුව්‍ය යොදාගෙන ඇත.
විර්ණක යොදා තැන	විර්ණක යොදා තැන.
අධික සිනි යොදා තැන	අධික සිනි යොදා ඇත.

- ආහාර පාන පිළිගැන්වීමේදී අනුගමනය කළ යුතු නිවැරදි පිළිවෙත් - ආහාර පාන නිවැරදිව පිළිගැන්වීමෙන් එය ලබන්නා තුළ අප කෙරෙහි ප්‍රසන්න හැඳින්තක් ඇති වන අතර එම ආහාර පාන භූක්ති විදිම ට ලබන්නා තුළ ද කැමැත්තක් ඇති වේ.

1. ආහාර වර්ගයට හෝ පාන වර්ගයට හෝ ගැලුපෙන ආකාරයේ හාජන යොදා ගැනීම.

රිදා : බුම වර්ග සඳහා යොදා ගැනීම.

රුණුසුම් පාන වර්ග සඳහා යොදා ගැනීම.

2. යම් හාජනයකට ආහාර හෝ පාන වර්ග දුම්මට පෙර ඒවා හොඳින් සෝදා ජලය ඉවත් වන සේ හොඳින් පිසසා ගෙ යුතුය.
3. ආහාර හෝ පාන වර්ග බදුන් වලට තියමින ප්‍රමාණයට දැමීම.
4. අඩුව සහිත බදුන් පිළිගන්වන්නේ නම් එම බදුනෙහි අඩුව බදුන ලබා ගන්නාගේ දකුණු පසින් පිහිටන ආකාරයට පිළිගැන්වීම.

5. පිළිගන්වන ආහාරයේ හෝ පාන වර්ගයේ ස්වභාවය ඇතුළත අන්තීස්නා තැබීම හා අන්තීස්නා සින්ගන්නා ආකාරයෙන් තවා තැබීම.
 6. පිළිගැනීමේ සිදු කරන බන්දේසියේ පිරිසිදුකම හා ඒ මත ආහාර වර්ග හැඳි / විසිරී නොතිබීම.
 7. ආහාර පිළිගන්වන බදුන් තැබීම සඳහා ප්‍රමාණවත් බන්දේසියක් යොදා ගැනීම.
- ආහාර කළේ තබා ගැනීමේ කුම - අනිතයේ දී මෙන්ම වර්තමානයේදී ද මිතිසුන් ආහාර වර්ග කළේ තබා ගැනීම සඳහා විවිධ කුම හාවිතා කරමින් ආහාර අපනේ යාම වළක්වා ගතියි.
 - අස්වැන්න වැඩි කාලයේදී හෝ එම ආහාර බහුලව හට ගන්නා වාර වලදී / කන්න වලදී හෝ ඒවා අනාගත පරිහෝජනය සඳහා ගබඩා කිරීම.
 - ආහාර පරිහෝජනයෙන් පසු ඉතුරු වූ විට දී.

ආහාර කළේ තබා ගැනීම සඳහා විවිධ ඇසුරුම් කුම හාවිතා කරයි. එවැනි ඇසුරුම් වල බහා ලු යම් ආහාර වර්ගයක් මිලදී ගන්නේ නම් එහි සඳහන් කළේ ඉතුන් විමේ දිනය හා නිෂ්පාදිත දිනය පිළිබඳව විශේෂයෙන්ම අවධානය යොමු කළ යුතුය. ආහාර කළේ තබා ගැනීම සඳහා විවිධ කුම හාවිතා කළ ද නිරෝගී පැවැත්ම සඳහා සම විටම තැබුම් ආහාර වර්ග හාවිනයට යොමු වීම වැදගත්ය.

1. වියලීම
2. වැළි යට දුමීම
3. දුම් ගැස්සීම
4. වින් කිරීම
5. පැකට් කිරීම
6. ගිනකරණයේ දුමීම
7. මි පැණී වල බහා තැබීම
8. ලුණු දුමීම



අනිතයේදී හාවිතා කළ තුම	වර්තමානයේදී හාවිතා කරන තුම
වැලි යට දුමීම	වින් කිරීම
දුම් ගැස්සීම	පැකට් කිරීම
මි පැණී වල බහා තැබීම	ජ්ම් වර්ග සඳහා
ලුණු දුමීම	ඡිනකරණයේ දුමීම

- විවිධ ආහාර කළේන්ත විමේ දී හා ඒවා තරක් වූ විට සිදු වන වෙනස්කම් - කළේ තබා ගැනීම සඳහා විශේෂ කුම ඇතුළමනය නොකළහොත් ආහාරවලට සිදු වනදේ පරීක්ෂා කිරීමට පහත ආකාරයේ සරල ක්‍රියාකාරකම කරන්න.

- බත්, පාන්, ඉදිආප්ප යන ආහාරවලින් තියුදිය බැඟින් සපයා ගන්න.
- සපයා ගත් ආහාරවලින් කොටස බැඟින් වෙන් කර හිරුලැලිය වැවෙන ස්ථානයක තබන්න.
- දින කිහිපයක් එසේ වියලා ගත් තියුදිය හා වියලීමක් තැති ව තබා ගත් තියුදිය ආරක්ෂා ව තබා ගැනීමට සැලකිලිමන් වන්න.
- දින කිහිපයකින් පසුව පියෙවි ඇසින් සහ අන් කාවයෙන් එම ආහාර තියුදි තිරික්ෂණය කර සංසන්ධාන්මක ව නොරතුරු ඉදිරිපත් කිරීමට සහ රුප සටහන් ඇඳීමට සිඟුන් යොමු කරන්න.



- ආහාරයේ ස්වභාවය -
- ආහාරයේ වර්ණය -
- ගත්තය -
- ආහාරයේ සැදි ඇති දෙයෙහි ස්වභාවය -
- එහි වර්ණය -
- වෙනත් ලක්ෂණ -
-

(දුගේ, ඇමෙන ගතිය, පාට වෙනස්වීම, පණුවන්, ගළුලන් වැනි සතුන් සිටීම,
පූස් වර්ග තිබීම.)

1. පහත දැක්වෙන ක්‍රම අන්තරීන් ආහාර කළේ තබා ගැනීමේ තැවින ක්‍රමයක් වන්නේ,
 1. දුණු දැමීමයි
 2. දුම් ගැසීමයි
 3. ශිනනය කිරීමයි
 4. මි පැශීවල බහා තැබීමයි
2. ආහාර පරිරක්ෂණයේ අවාසියක් වනුයේ මින් ක්‍රමක් ද?
 1. ආහාර තරක් වීම වළක්වා ගැනීම.
 2. ආහාරවලට වඩාත් ආකර්ෂාය පෙනුමක් ලබා දීම.
 3. ඇතුම් ආහාරවල පෝෂ්‍ය ගුණය වැඩි කිරීම.
 4. ස්වාහාවික ආහාරවලට ඇති රුවිකත්වය අඩු වී යාම.
3. ඉක්මනීන් තරක් තොටන ආහාරයකි,
 1. එළකිරී
 2. පාන්
 3. වියලි මුං ඇට
 4. මාඟ
4. පහත සඳහන් වගන්ති නිවැරදි නම (✓) ලකුණ ද වැරදි නම (✗) ලකුණ ද වරහන් තුළ
යොදාන්න.
 1. එළකිරී ඉක්මනීන් තරක් වන ආහාරයකි. ()
 2. කෘත්‍යාම වර්ණක හෝ රස කාරක යෙදු ආහාර හාවිතය සූදුසූ තොවේ. ()
 3. ආහාර ඇසුරුම් යෝදා පවිත්‍ර කර නැවත පරිගරණයට ගැනීම වරදක් තොවේ. ()
 4. ආහාර ඇසුරුම් ලේඛනයේ ආහාර පිළියෙළ කළ දිනය සටහන් කිරීම අනිවාර්ය වේ. ()
5. පහත පහත සඳහන් එක් එක් ආහාර ද්‍රව්‍ය කළේ තබා ගැනීමේ ක්‍රමය/ ක්‍රම සඳහන් කරන්න.
 1. කරවල -
 2. පලනුරු -
 3. මාඟ -
 4. කිරී -
 5. දෙහි -
 6. කොස් ඇට -
 7. අයිස් ක්‍රීම් -
 8. එළවල -