

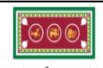
සුවෙන් පෙරට

e ඉගෙනුම් පියස

මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය



ZEOM



කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - මිනුවන්ගොඩ
மண்டல கல்வி அலுவலகம் - மினுவாங்கோட
Zonal Education Office - Minuwangoda

වාරය - දෙවන වාරය

ශ්‍රේණිය - 09

විෂය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

පාඩම - පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාගැනීම (1 කොටස)

කාර්යය පත්‍රිකා -10

නිපුණතාව : 07 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි

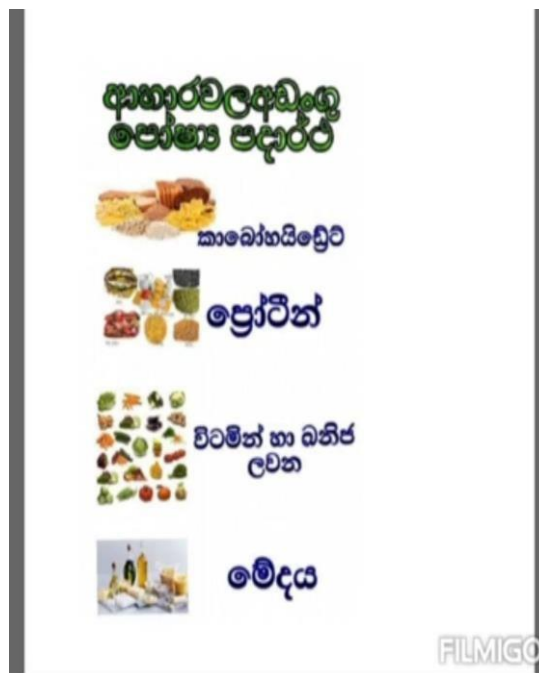
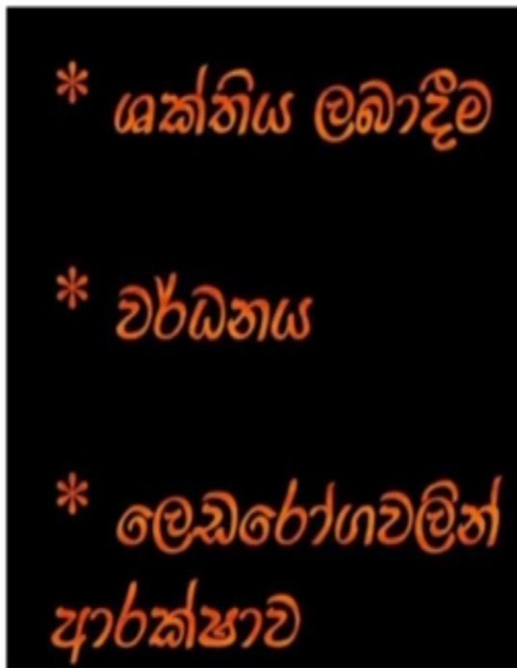
නිපුණතා මට්ටම : 7.1 පෝෂණ අවශ්‍යතා වලට අනුව ආහාර පරිභෝජනය කරයි.



ආහාරවල අඩංගු වන පෝෂකාංග නියමිත ප්‍රමාණවලින් නොලැබෙන විට අප විවිධ රෝගී තත්වවලට ගොදුරු වන අතර ශරීරය දුර්වල වේ. රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමටත්, ශරීරය මනාව පවත්වා ගැනීමටත් ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳව හා එම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලබා ගත යුතු අවස්ථාව පිළිබඳ දැන සිටීම ඉතා වැදගත් වේ.

ආහාරවල අඩංගු වන පෝෂණ පදාර්ථ සැලකිල්ලට ආහාර කාණ්ඩ 6 ට බෙදයි.

1. ධාන්‍ය හා අල වර්ග
2. එළවළු
3. පලතුරු
4. මස්, මාළු, බිත්තර
5. පියලි වර්ග, ඇට වර්ග
6. කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන



ආහාරවලින් කෙරෙන ප්‍රධාන කාර්ය සහ ඒ සඳහා වැදගත් වන ප්‍රධාන ආහාර වර්ග පහත දැක් වේ.

1. ශක්තිය ලබා දීම

ශක්ති ජනක ආහාර - කාබෝහයිඩ්‍රේට් (පිෂ්ටය) සහිත ආහාර, මේදය සහිත ආහාර

2. ශරීර වර්ධනය

වර්ධක ආහාර - ප්‍රෝටීන් සහිත ආහාර

3. රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම

ආරක්ෂක ආහාර - විටමින්, ඛනිජ ලවණ සහිත ආහාර

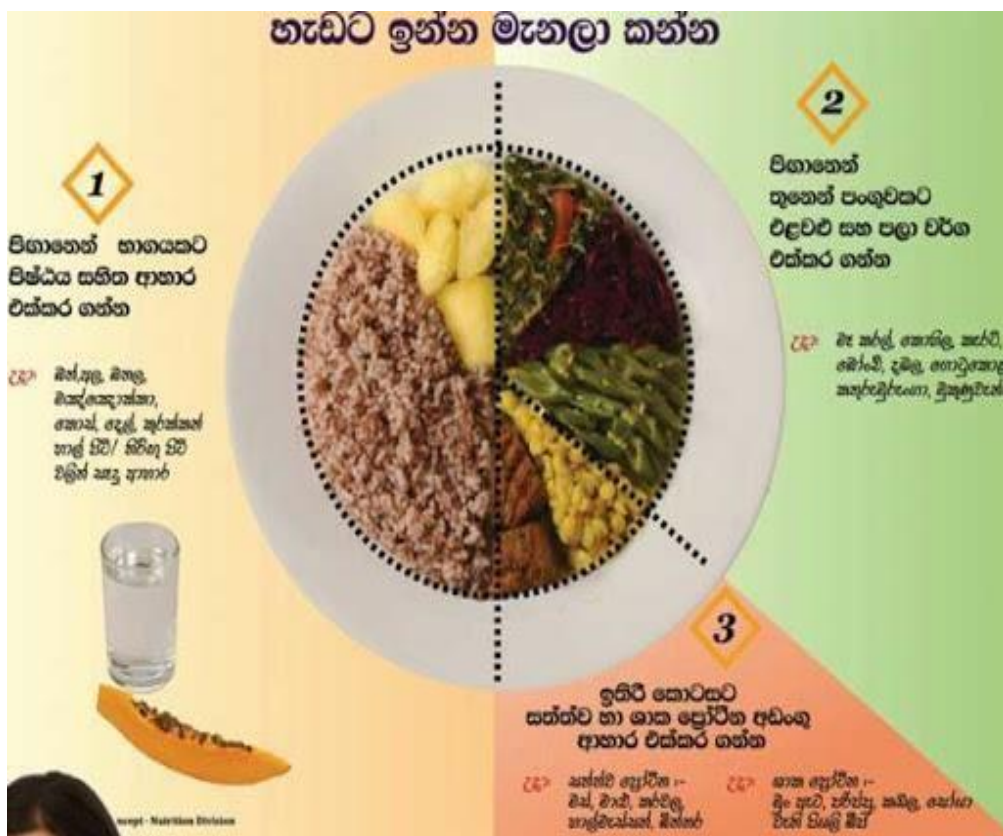
ඉහත සඳහන් එක් එක් පෝෂකාංගවලින් අවශ්‍ය ප්‍රමාණය වයස අනුව වෙනස් වේ.



ආහාරයෙන් ලැබෙන පෝෂ්‍යපදාර්ථ

අප ගන්නා ආහාරවලින් ලැබෙන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ප්‍රධාන වශයෙන් වර්ග දෙකකි.

1. මහාපෝෂක - කාබෝහයිඩ්‍රේට් (පිෂ්ටය), ප්‍රෝටීන්, ලිපිඩ (තෙල් හා මේදය)
2. කුප්‍රපෝෂක - විටමින්, ඛනිජ ලවණ



ආහාර පිභාන

ආහාර පිරමීඩය

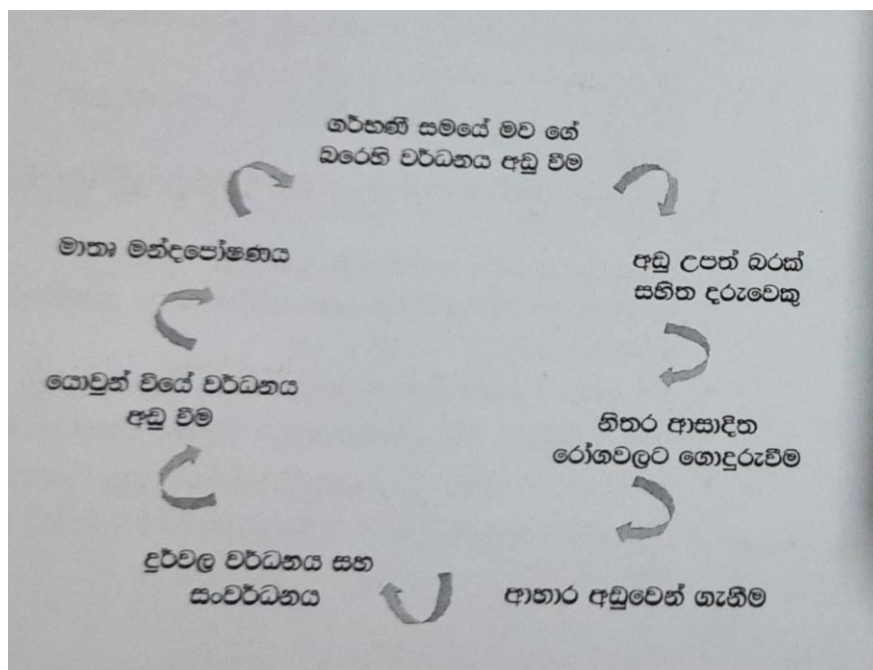


පෝෂණ අවශ්‍යතා වෙනස් වන විවිධ අවධි

වෙනස් කුසින් උපත ලබන දරුවා ජීවිතයේ අවධි කීපයක් කාලානුරූපීව ගත කරයි. එම අවස්ථා පහත දැක් වේ.

10.1 වගුව

වයස	අවධිය
උපතේ සිට වසරක් දක්වා කාලය	ප්‍රථම අවධිය
අවුරුදු 1 - අවුරුදු 9	ප්‍රමා අවධිය
අවුරුදු 10 - අවුරුදු 19	නව යොවුන් අවධිය
අවුරුදු 20 - අවුරුදු 59	තරුණ විය සහ මැදි විය
අවුරුදු 60 සිට ඉදිරියට	වැඩිහිටි අවධිය



ජීවන චක්‍රය අනුව පෝෂණ අවශ්‍යතා

ළදරු වියේ පෝෂණ අවශ්‍යතා

- මුල් අවුරුදු 2ක තුළ දී දරුවාගේ මොළය, අස්ථි, පේශි ඇතුළු පටකවල ශීඝ්‍ර වර්ධනයක් සිදුවන බැවින් ප්‍රෝටීන්, කාබෝහයිඩ්‍රේට්, මේදය, කැල්සියම්, යකඩ, විටමින් ඇතුළත් පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබාදීම ඉතා වැදගත් වේ.
 - මාස 06ක් වන තුරු ලබා දෙනුයේ මවුකිරි පමණි.
 - මවුකිරිවලින් සියලු පෝෂකාංග ලැබේ.
 - මාස 06න් පසු අමතර ආහාර දීම ආරම්භ කළ යුතු අතර ඒ සමඟ වසර දෙක තෙක් මවු කිරිම දීම ද යෝග්‍ය වේ.
 - ලබා දිය හැකි අමතර ආහාර වර්ග
 - බත්, මුං ඇට, කවිපි, කඩල.
 - පළා වර්ග
 - මාළු, මස්, කිරි, බිත්තර
 - පලතුරු
 - තෙල්, බටර්, මාගරින්
 - සැකසීමේ දී, පිරිසිදුකම, නැවුම් බව ගැන අවධානය යොමු කිරීම හා සැකසූ විගස ලබාදීම වැදගත් වේ.

ලමා විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා

- ගැහැනු හා පිරිමි ළමයින්ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා බොහෝ දුරට සමාන වේ.
- පෝෂණ අවශ්‍යතා වයස, උස, බර හා ක්‍රියාශීලීත්වය අනුව වෙනස් වේ.
- නිසි වර්ධනයට, සෞඛ්‍ය තත්ත්වය සුරක්ෂිත වීමට, මන්දපෝෂණ අවදානම අඩු කිරීමට නිසි පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාලිය යුතු ය.
- වරකට ගනු ලබන ආහාර ප්‍රමාණය සීමිත වන බැවින් ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුනකට අමතර ව කෙටි ආහාර වේල් 2 -3- ලබා දිය යුතු ය.
- මෙම අවධියේ සෞඛ්‍යවත් ආහාර රටාව පසු අවධිවල දියවැඩියාව, හෘදය රෝග, පිළිකා වැනි බෝ නොවන රෝග වළක්වාලීමට හේතු වේ.

යොවුන් විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා

- සමබර පෝෂණයක් අවශ්‍ය වේ.
 - පෝෂණ අවශ්‍යතා වයස උස බර හා ක්‍රියාශීලීත්වය අනුව වෙනස් වේ.
 - උස, බර ශීඝ්‍ර ව වර්ධනය වේ. මේ නිසා පෝෂණ අවශ්‍යතාවැඩි ය.
 - වර්ධනය නිසා, ප්‍රෝටීන් , යකඩ, අයඩින්, විටමින් A, B₁₂, C ,D ෆෝලික් වැඩිපුර අවශ්‍ය වේ.
 - අස්ථි වර්ධනය වේගවත් නිසා කැල්සියම් අඩංගු ආහාර දිය යුතු ය.
(කිරි, කිරි ආහාර, පළා වර්ග, කුඩා මාළු)
 - පෙර යොවුන් විශේෂ ගැහැනු ළමයින්ට නිසි පෝෂණයක් නොලැබුණත්
 - වැඩිවිය පැමිණීම ප්‍රමාද වීම
 - උපදින දරුවන් ගේ වර්ධනය බාල වීම
 - කැල්සියම් අඩු වීම නිසා ගර්භණී කාලයේ දී හා වැඩිහිටි විශේෂ දී අස්ථි ආබාධ ඇති වීම සිදු විය හැකි ය.
 - ඔසප් වීම නිසා ගැහැනු දරුවන්ගේ රුධිරයේ යකඩ අඩු වී නිරක්කිය ඇති විය හැකි බැවින් යකඩ අඩංගු (මස් ,මාළු, රනිල බෝග, පළා වර්ග) ආහාර වැඩිපුර ගත යුතු ය.
 - යොවුන් විශේෂ පිරිමි ළමයින්ගේ පරිවෘත්තිය වේගය ගැහැනු ළමයින්ට වැඩි ය.
 - පිරිමි ළමයින් ගේ ක්‍රියාශීලී බව වැඩි නිසා, ශක්ති අවශ්‍යතාව, අයඩින් ,විටමින් A, B,C යකඩ අවශ්‍යතාව වැඩි ය.
 - යොවුන් විශේෂ පිරිමි ළමුන් ගේ මේද රහිත ශරීරයේ බර (LEAN BODY MASS) වැඩි බැවින් මාංස පේශී වර්ධනය සඳහා වැඩි ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ.
 - යොවුන් විශේෂ දරුවන් තුළ උදැසන ආහාර වේල මගහැරීම , ක්ෂණික ආහාර ගැනීමට කැමැත්ත, කෝලා බෝස හා පැණි බීම ගැනීමට කැමැත්ත, මත්පැන් හා දුම්පානයට යොමු වීම දැකිය හැකි ය. මේ නිසා
 - කැලරි අධික ආහාර වැඩිපුර ගැනීම
 - පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීම සීමා වීම සිදු වේ.
- ඒ නිසා
- තරබාරු වීම
 - ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උභයතා ඇති වීම සිදු විය හැකි ය.



වැඩිහිටි විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා

- සමබර පෝෂණයක් අවශ්‍ය වේ.
- යෙදෙන කාර්ය අනුව කැලරි අවශ්‍යතාව වෙනස් වේ.
- අස්ථි දුර්වල වීම වැළැක්වීම සඳහා කැල්සියම් හා විටමින් D වැඩිපුර ගත යුතු ය.
- පටක අලුත් වැඩියාවට හා ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ නිසි ක්‍රියාකාරීත්වයට අවශ්‍ය ප්‍රෝටීන් අවශ්‍ය ප්‍රමාණවලින් ගත යුතු ය.
- පහසුවෙන් ජීර්ණය කළ හැකි ආහාර ගත යුතු ය.
- තන්තු වැඩිපුර ඇති ආහාර ගත යුතුය.
- රෝග තත්ත්ව ඇති කරන සීනි , ලුණු , තෙල් ආදිය බහුල ආහාර පාලනය කළ යුතු ය.
- ස්පූලතාව අඩු කර ගැනීමට කැලරි අඩු ආහාර භාවිත කළ යුතු ය.
- දියවැඩියාව, කොලොස්ටරෝල්, හෘදයාබාධ ඇති නම් වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව ආහාර ගත යුතු ය.

මහලු විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා

- සමබර පෝෂණයක් අවශ්‍ය වේ.
- ආහාර රුචිය ක්‍රමයෙන් අඩු වේ.
- ශක්ති ජනක හා වර්ධක ආහාර අවශ්‍යතාව සීමා වේ. (ක්‍රියාශීලී බව අඩු නිසා)
- රෝගී තත්ත්ව ඇත් නම් (දියවැඩියාව, හෘදයාබාධ, කොලොස්ටරෝල්) යහපත් ආහාර පුරුදු අනුගමනය කළ යුතු ය.
- ජීර්ණය පහසු ආහාර භාවිතය වඩා යෝග්‍ය වේ. (එළවුළු, පලතුරු)
- තන්තු වැඩිපුර ඇති ආහාර ගත යුතු ය.
- රෝග තත්ත්ව ඇති කරන සීනි , ලුණු , තෙල් ආදිය බහුල ආහාර පාලනය කළ යුතු ය.
- ස්පූලතාව අඩු කර ගැනීමට කැලරි අඩු ආහාර භාවිත කළ යුතු ය.
- දියවැඩියාව, කොලොස්ටරෝල්, හෘදයාබාධ ඇති නම් වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව ආහාර ගත යුතු ය.

ඉහත සටහන හොඳින් අධ්‍යනය කරමින් පහත ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න .

1. අපට අවශ්‍ය වන ප්‍රධාන පෝෂකාංග නම් කරන්න
2. පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ප්‍රධාන වශයෙන් වර්ග දෙකකට බෙදේ. ඒ මොනවාද ?
3. ආහාර වලින් ඉටු කරන ප්‍රධාන කාර්යයන් හා ඒ සඳහා වැදගත් වන ආහාර වර්ග මොනවාද ?
4. ආහාර වල පෝෂණ ගුණය අනුව ආහාර කාණ්ඩ නම් කරන්න.
5. ළදරුවියේ මුල් මාස හයක් තුළ ළදරුවෙකුට ලබා දෙන ආහාර වර්ග මොනවාද ?
6. උපතින් පසු පෝෂණ අවශ්‍යතා වෙනස්වන වර්ධන අවධි නම් කරන්න .
7. ළදරුවකුට අමතර අහාර දීම ආරම්භ කළයුත්තේ කුමන කාලයේදීද?
8. ළදරුවකුට මාස 6 න් පසු ලබා දිය හැකි ආහාර වර්ග 3 ක් නම් කරන්න
9. වර්ධන අවධි වලට අනුව නවයොවුන් විය වශයෙන් සැලකෙන අවධියේ වයස් සීමාව කුමක්ද?
10. යොවුන් වියේ දරුවන් සඳහා අනුගමනය කළ යුතු නිවැරදි පෝෂණ පිළිවෙත් 3 ක් ලියන්න
11. යොවුන් වියේ වැරදි පෝෂණය නිසා ඇතිවන අයහපත් ප්‍රතිඵල 3 ක් ලියන්න
12. වැරදි සපෝෂණය නිසා තරුණ වියේ හා මැදිවියේ ඇතිවන ගැටලු 3 ක් ලියන්න.
13. වැඩිහිටිවියේ සිරුරේ සිදුවන වෙනස්කම් 3 ක් ලියන්න .
14. වැඩිහිටිවියේ පෝෂණය ලබා ගැනීමේදී අවධානය යොමු කළයුතු කරුණු 3 ක් ලියන්න .