

11 ශ්‍රේණිය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

6 නිපුණතාව

- මෙහෙයවීම - තාක්ෂණ ස. අ. අ.
M.K.D.A. අනුෂා තරංගනී මිය
- සැලසුම් කිරීම හා මග පෙන්වීම - ගුරුඋපදේශක (මිනුවන්ගොඩ කොට්ඨාසය)
ඥානා සමරසේන මිය
- පාඩම සැකසීම හා ඉදිරිපත් කිරීම - එච් . ටෙක්ලා හේමමාලි
මිනු / ජනාධිපති විද්‍යාලය
2021-05-07

නියුණුවාව 06 : විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා
නිර්මාණශීලීව ආහාර සකස් කරයි.

නියුණුවා මට්ටම 6.3 : පවුලේ විවිධ අවශ්‍යතා සහ අවස්ථා සඳහා ආහාර
වේල් යෝග්‍ය ලෙස සකස් කරයි.

ඉගෙනුම් වල :

- පවුලේ විවිධ අවශ්‍යතා හා විවිධ අවස්ථා සඳහා ආහාර සකස් කිරීමේ දී අවධාරණය කළ යුතු කරුණු විමර්ශනය කරයි.
- පවුලේ විවිධ අවශ්‍යතා හා විවිධ අවස්ථා සඳහා යෝග්‍ය ලෙස ආහාර වේල් සකස් කරයි.

ආහාර සකස් කිරීමේ දී අවධාරණය යොමු කළ යුතු කරුණු

- ❑ විවිධත්වය (වර්ණය, වයනය, රසය, සගන්ධය)
- ❑ අනුභව කරන්නන්ගේ රුචිකත්වය
- ❑ ජීර්ණ පහසුව

පවුලේ විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති අවධි

- ❑ ළදරු අවධිය
- ❑ මුල් ළමා විය
- ❑ යෞවන අවධිය
- ❑ ගර්භනී අවධිය
- ❑ ක්ෂීරණ අවධිය
- ❑ මහලු අවධිය



ලදරු අවධිය

- ❖ ඉපදී මාස 6න් පසු මව්කිරිවලට අමතර ව අතිරේක ආහාරවලට ලදරුවා හුරු කළ යුතු ය .
- ❖ ලදරුවාගේ දත් වැඩි නොමැති නිසා ආහාර සැපීමට අපහසු ය. එනිසා අර්ධ ඝන ආහාර ලබා දීම සුදුසු ය .
- ❖ දරුවාට වයස අවුරුද්දක් පමණ වන විට සාමාන්‍ය ආහාර ලබා දෙයි.

ලදරුවාගේ රස සංවේදිතාව අඩු ය. ලුණු හා සීනි ලදරු වකගඩුවලට හානිකර බැවින් ආහාර සකස් කිරීමේ දී ලුණු මෙන් ම සීනි ද භාවිත නොකිරීම වඩාත් සුදුසු ය.



අර්ධ ඝන ආහාර

□ විවිධ ආහාර ද්‍රව්‍ය එකතු කර සාදාගත් තලපය

උදා:- ධාන්‍ය වර්ගයක්,
රනිල බෝගයක් එළවළුවක්,
සත්ව ප්‍රෝටීනයක්,
පලා වර්ගයක්

□ හොඳින් පොඩි කරගත් සුප් වර්ග

□ පලතුරු පල්ප

□ වාණිජයෙන් තමිබා පොඩි කරගත් බත් එළවළු, අල වර්ග



- ළදරුවා ගේ වයස මාස 8 දී පමණ වන විට දත් ඒම ආරම්භ වන බැවින් සැපීමට පහසු කැබලි සහිත ආහාර දීම යෝග්‍ය වේ .
- කැබලි සහිත ආහාර සැපීමට උත්සාහ කිරීමෙන් දත් ඒම පහසු කරවයි.
- එක ම ආහාරය නිතර ලබා දීමෙන් ළදරුවා ආහාර දැකීමට පවා මැලිකමක් දක්වයි .
- විවිධ පිසීමේ ක්‍රම යොදා ගනිමින් හා අලංකාර ලෙස පිළිගැන්වීම තුළින් ළදරුවාගේ ආහාර ගැනීමේ රුචිකත්වය වැඩි දියුණු කළ හැකි ය.



මුල් ළමා විය

- දරුවාට වයස අවුරුද්දේ දී පවුලේ අය ලබා ගන්නා ආහාර ලබා දිය හැකි ය.
- පවුලේ අය සමඟ එකට ආහාර ගැනීමට දරුවා රුචිකත්වයක් දක්වයි.
- පවුලේ අය ලබා ගන්නා ආහාර ලබා දීමෙන් දරුවා ලුණු, සිනි හා කුළු බඩු යෙදූ ආහාර ගැනීමට රුචිකත්වයක් ද දක්වයි .
- මේ අවධියේ දරුවන් විවිධ ආහාරවලට තම රුචිකත්වය අනුව කැමැත්ත හා අකැමැත්ත ප්‍රකාශ කරයි .
- සමහර ආහාර ප්‍රතික්ෂේප කරන අතර සමහර ආහාර ඉල්ලීමට පෙළඹේ.



ආහාරවලට රැවිකත්වයක් ඇති කිරීමෙන් දැරුවාට ආහාර ලබා දීම පහසු වේ
පැහැයේ,
රසයේ,
වර්ණයේ,
වයනයේ විවිධත්වයක් ඇතිවන පරිදි

එළවළු මිශ්‍ර ඛන,
විවිධ පලතුරු
බීම හා අලංකාර ලෙස සරසන ලද ආහාර

ලබා දීමෙන් රැවිකත්වය වර්ධනය කළ හැකි ය.
එසේම ආහාර සකස් කිරීමේ දී දැරුවාගේ ප්‍රියතාව විමසීමෙන් ආහාර කෙරෙහි දැරුවා තුළ
ඇති රැවිකත්වය ඉහළ නංවා ගත හැකි ය.



- ❖ පිසීමේ ක්‍රම තුළින් ද විවිධත්වය ඇතිකර විවිධ වයනයන් ඇතිවන පරිදි ආහාර සකස් කර දීම වැදගත්ය.
- ❖ දරුවා ප්‍රතික්ෂේප කළ ආහාර වෙන් ක්‍රම උපයෝගී කර ගනිමින් සකස් කර දීම තුළ දරුවාගේ රුචිකත්වය වැඩි කළ හැකි වේ..
- ❖ තව ද වෙන් ආහාර සමඟ මිශ්‍ර කර සකසූ ආහාර දීමෙන් ද දරුවාගේ රුචිකත්වය වැඩි කළ හැකි ය.

උදා :-

- ❑ විවිධ පිසීමේ ක්‍රම යොදා ගැනීම
- ❑ අල තැම්බීම වෙනුවට අල බේක් කිරීම
- ❑ වෙන් ආහාර සමඟ මිශ්‍ර කර දීම
- ❑ පලතුරු සලාද, පලා පිට්ටු



යෞවන අවධිය

යෞවන අවධියේ පසුවන දරුවන් විවිධ ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී ගුණාත්මක බවට වඩා ඒවායේ රසයට මුල් තැන දීම සිදු කෙරේ.

උදා :- ක්ෂණික ආහාර,
සුළු කෑම,
සිසිල් බීම වර්ග,
සෝස් හා වටිනි වර්ග,
කාබනිකෘත බීම හා පරිරක්ෂිත ආහාර



- ❖ විදේශීය කෑම වර්ග සඳහා ප්‍රමුඛතාවක් දක්වයි.
- ❖ එසේම ප්‍රධාන ආහාර වේලේ අතරට අමතර ආහාර ගැනීමට ප්‍රිය කරන අතර, බදින ලද ආහාර ඉන් ප්‍රධාන තැනක් ගනියි.
- ❖ සමහර යෞවනයන් පාලනයකින් තොරව ආහාර ගැනීම හා තෙල්, පිටි සහිත ආහාර අධික ව ගැනීමෙන් අධි බර තත්වයට පත් වේ .
- ❖ එසේම ශරීරයේ හැඩය පවත්වා ගැනීමටත් බර පාලනය කිරීමටත් රාත්‍රයට ආහාර නොගැනීම හෝ ආහාර ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට පෙළඹීම සුලභ ව දක්නට ලැබෙන කරුණකි.



ගර්භිණී හා ක්ෂීරණ අවධිය

ගර්භිණී හෝ ක්ෂීරණ අවධියේ පසුවන කාන්තාවන්ගේ ආහාරයේ

ප්‍රමාණාත්මක බව,

ගුණාත්මක බව,

විවිධත්වය හා

රුචිකත්වය පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වීම ඉතා වැදගත් ය.

දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාලීමට පෝෂණමය ආහාර ප්‍රමාණයෙන් වැඩි

කළ යුතු

ය. විවිධ පිළියෙල කිරීමේ හා පිසීමේ ක්‍රම යොදා ගනිමින් සකසා ගන්නා

ආහාරවල

විවිධත්වය තුළින් රුචිකත්වය වැඩි කරයි.



මහලු අවධිය

- ❖ මෙම අවධියේ දී ක්‍රියාශීලී බව අඩු ය
- ❖ එම නිසා BMR අගය අඩු වේ
- ❖ එබැවින් ආහාර ලබා දීමේ දී විශේෂ අවධානයක් යොමු කළ යුතු වේ.
- ❖ මෙම අවධියේ දී ජීර්ණ පද්ධතියට සම්බන්ධ හෝමෝන හා එන්සයිම ස්‍රාවය වීම ද අඩු වේ.
- ❖ එහෙයින් පහසුවෙන් ජීරණය වන ආහාර ලබා දීම උචිත ය.



- උදා :-
- ස්ට්‍ර කළ ආහාර වඩාත් යෝග්‍ය වන්නේ මෘදු බවකින් යුක්ත බැවිනි
 - අමුවෙන් ගන්නා ආහාර අඩු කිරීම
 - කෙඳි සහිත ආහාර වැඩිපුර ආහාරයට ගැනීම
 - පහසුවෙන් ජීරණය වන ගුණාත්මක බවින් ඉහළ ප්‍රෝටීන් අහාරයට ගැනීම
 - අධික කුළුබඩු, තෙල් යෙදූ ජීරණයට අපහසු ආහාර සීමා කිරීම



විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර සකස් කිරීම

දෛනික ආහාර වේල් පිළියෙල කිරීමට අමතර ව විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර වේල් සකස් කිරීමට සිදු වේ.

විශේෂ උත්සව අවස්ථාවල දී ඒ සඳහා ගැළපෙන ආහාර සහිත ව ආහාර වේල් පිළියෙල කළ යුතු ය

උදා :- □ ජාතික උත්සව (අලුත් අවුරුදු උත්සවය, තෛපොංගල් උත්සවය)



ආගමික උත්සව (රාමසාන් උත්සවය, නත්තල් උත්සවය)



අලුත් අවුරුදු හා තෛපොංගල් උත්සවය සංස්කෘතික උත්සව වේ. මෙම උත්සව සඳහා සාම්ප්‍රදායික ආහාර වර්ග ඇත.

උදා :- □ අලුත් අවුරුදු උත්සවය සඳහා - කිරිබත් හා කැවිලි වර්ග

□ තෛපොංගල් උත්සවය සඳහා - පොංගල් බත්

රාමසාන් හා නත්තල් උත්සව ඉතා ඉහළින් සමරයි. විවිධ පිසීමේ ක්‍රම යොදා ගෙන සාදාගත් ආහාර වර්ග බොහොමයක් මෙම උත්සව සඳහා යොදා ගනී.

සහභාගිවන පුද්ගලයන් මත උපන්දින උත්සවය සමරන වේලාව වෙනස් විය හැකි ය. එහි දී සහභාගි වන අයගේ ස්වභාවය මත සකස් කරනු ලබන ආහාර වර්ග ද විවිධ වේ.

උදා :- □ ළමුන්ගේ උපන්දින සාදායක දී ළමයින්ට උචිත ආහාර, විශේෂයෙන්

පැණි රස කැම වර්ග සකස් කරයි. විවිධ සැරසිලි ක්‍රම මෙන් ම

උපන්දින කේන් ආකෘතිය සඳහා ද ළමයින්ට උචිත රූප යොදා ගනී

විවිධ ආගම්වල විවාහ උත්සවය සමරන වේලාව වෙනස් වේ. එසේ ම සකසනු ලබන ආහාර වර්ග ද විවිධ වේ.

ക്രിയങ്കാഢ (ഈരൻഢിന േൻകലഡ, ലിലാക േൻകലഡ)



එවැනි විශේෂ අවස්ථා සඳහා ආහාර වේල් සකස් කිරීමේ දී පහත කරුණු අවධාරණය කිරීමෙන් එම අවස්ථාවලට උචිත ආහාර වේලක් පිළියෙල කර ගැනීමට පහසු වේ

- ❑ උත්සවයේ ස්වභාවය
- ❑ උත්සවය පවත්වන වේලාව
- ❑ උත්සවයට සහභාගි වන අයගේ ස්වභාවය
- ❑ ආහාර වේල් තුළ ආහාර වර්ගවල ගැළපීම
- ❑ සකස් කිරීමේ දී විවිධ පිසීමේ ක්‍රම යොදා ගැනීම