

எமது
தோட்டத்திலிருந்து
எமது
போஷாக்கு



Health
Promotion—
Bureau



Scaling up Nutrition
People's Forum

Civil Society Alliance - Sri Lanka



சான்ற அமைப்பு
உணவுப் பற்றல்

போசாக்குப் பிரிவில் இருந்து...

மனிதனது அடிப்படைத் தேவைகளுள் ஒன்றான உணவானது, எமது போசாக்கைத் தீர்மானிக்கும் பிரதான காரணியாக விளங்குகின்றது. இருப்பினும் நடைமுறைச் சமூகத்தில் நிலவுகின்ற சமூக பொருளாதார முறைகளின் விளைவாக போசாக்கு ரீதியான பாதுகாப்பானது, குடும்பங்களில் படிப்படியாகக் குறைவடைந்து வருகின்றது.

மேலும் சீனி, உப்பு மற்றும் கொழுப்பு அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகளை உட்கொள்ளாதலானது சமூகத்தில் பெருமளவில் பிரபல்யம் பெற்று வருகின்றது. இந்த நுகர்வு பழக்கவழக்கத்தின் விளைவாக உடலுக்குத் தேவையான உயிர்ச்சத்துக்கள் மற்றும் தாதுப் பொருட்களானது மிகக் குறைவாகவே கிடைக்கின்றது.

வீட்டுத் தோட்டச் செய்கையானது இப் பிரச்சினைக்கான மிகச் சிறந்த தீர்வாகும். எமது உடலுக்குத் தேவையான மிகச் சிறந்த போசணைச் சத்துக்களைக் கொண்டுள்ள உணவுப் பொருட்களான மரக்கற்கள், பழங்கள், கீரை வகைகள் போன்றவற்றை எமது வீட்டுத் தோட்டத்தில் உற்பத்தி செய்து கொள்ள முடியும். வீட்டுத் தோட்டச் செய்கையில் ஈடுபடுவதன் விளைவாக, போசாக்கு ரீதியான எமது தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படுவதோடு, குடும்ப அங்கத்தவர்கள் ஒற்றுமை, மகிழ்ச்சி, இணைந்து செயற்படுதல் போன்ற சிறந்த பண்புகளையும், உடலுக்குத் தேவையான உடற்பயிற்சியைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல் போன்ற ஆரோக்கியமான பழக்கங்களையும் அதிகரித்துக் கொள்ளவும் முடியும்.

சுகாதார அமைச்சு போசாக்கு பிரிவின் வெளியீடான "எமது தோட்டத்திலிருந்து எமது போஷாக்கு" என்னும் வெளியீட்டின் மூலம் வீட்டுத் தோட்டத்தில் எமக்கு இலகுவாக பயிரிட்டுக் கொள்ளக் கூடிய உணவுப் பயிர்கள் மற்றும் அவற்றின் போசாக்கு பெறுமதி பற்றியும் விஞ்ஞான ரீதியாகவும் விளக்கப்படுகின்றது.

சமூக வைத்திய நிபுணர்

பணிப்பாளர்

சுகாதார அமைச்சு

போசாக்கு பிரிவு



திவ்யா : பாட்டி உங்களுக்கு 70 வயதாகியும் நீங்கள் மிகவும் ஆரோக்கியமாக உள்ளீர்கள். ஆனால் எங்களுடைய அப்பா பல்வேறு நோய்களுக்கு மருந்துகளைக் குடிக்கிறாரே அது ஏன் பாட்டி?

பாட்டி : மகள், நாம் உண்ணும் உணவுகள் தான் இதற்கான பிரதான காரணமாக உள்ளன.

திவ்யா : அது எப்படி பாட்டி ?

பாட்டி : மகள், அந்தக் காலத்தில் நாங்கள் புழுங்கல் அரிசிச் சோறு, தவிட்டரிசிச் சோறு வீட்டுத்தோட்டத்தில் இருந்து பெற்றுக் கொண்ட காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் போன்றவற்றையே உட்கொண்டோம்.

திவ்யா : ஏன் பாட்டி எங்களுக்கும் அப்படியான உணவுகளை உண்ண முடியாமல் உள்ளது?

பாட்டி : அதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளது மகளே.

திவ்யா : அதென்ன பாட்டி ?

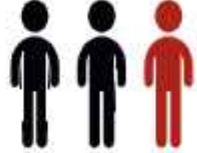
பாட்டி : அதிகமான மக்கள் கிராமத்தில் இருந்து நகரத்தை நோக்கி வந்தமையால் விவசாயம் செய்வதற்கான வசதி வாய்ப்புக்கள் குறைவடைந்துள்ளது. அது மட்டுமன்றி மக்கள் ஓய்வின்றி வேலை செய்ய வேண்டி இருப்பதனால் உணவு சமைப்பதற்கான நேரம் குறைவடைந்துவிட்டது. வேகமாக தயாரித்து உண்ணக் கூடிய உணவுகளை உண்பதனைப் பழக்கப்படுத்திக் கொண்டார்கள். அந்த உணவுகளில் சீனி, எண்ணெய், உப்பு போன்றவையும், செயற்கைச் சுவையூட்டிகளும், மசாலாக்களுமே பெருமளவில் காணப்படுகின்றன. அதுமட்டுமன்றி நாம் அதிகளவில் கிருமிநாசினிகள், இரசாயனப் பசளைகள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி உற்பத்தி செய்யப்பட்ட உணவுப் பொருட்களையே உண்ணுகின்றோம்.

இலங்கையில் தற்போதுள்ள போசாக்குப் பிரச்சினைகள்

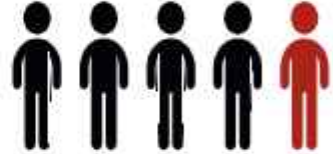
- 5 வயதிற்குக் குறைந்த குழந்தைகளில் சராசரியாக 7 குழந்தைகளில் ஒரு குழந்தை மெலிவாக உள்ளது.



- வளர் இளம் பருவத்தில் உள்ள பாடசாலை மாணவர்களில் 3 பேரில் ஒருவர் மெலிந்தவராக உள்ளார்.



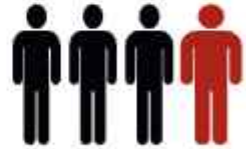
- வளர் இளம் பருவத்தில் உள்ள பாடசாலை மாணவர்களில் 5 பேரில் ஒருவர் இரும்புச் சத்துக் குறைபாட்டினால் பாதிக்கப்பட்டவராக உள்ளார்.



- அனைத்து கர்ப்பிணித் தாய்மார்களிடையே 5 பேரில் ஒருவர் இரும்புச் சத்துக் குறைபாட்டினால் பாதிக்கப்பட்டவராக உள்ளார்.



- அனைத்து வயது வந்த ஆண்களிலும் 4 பேரில் ஒருவர் அதிக நிறையைக் கொண்டவராகவோ அல்லது அதீத உடற்பருமனைக் கொண்டவராகவோ விளங்குகின்றார்.



- அனைத்து வயது வந்த பெண்களிலும் 3 பேரில் ஒருவர் அதிக நிறையைக் கொண்டவராகவோ அல்லது அதீத உடற்பருமனைக் கொண்டவராகவோ விளங்குகின்றார்.





ஆசிரியை : வணக்கம் பிள்ளைகள்! இன்று நாங்கள் எழுது போசாக்கு தொடர்பாக உரையாடப் போகின்றோம். உங்களுக்கு போசாக்கைப் பற்றி என்ன தெரியும்?

திவ்யா : டீச்சர்! நாங்கள் சாப்பிடும் சில உணவுகள், நாம் நோய்களுக்கு உட்படுவதற்குக் காரணமாக உள்ளதென எங்களுடைய பாட்டி கூறினார்.

ஆஷா : டீச்சர்! சீனி, எண்ணெய், உப்பு, செயற்கைச் சுவையூட்டிகள், அதிகமான உள்ள உணவுகளை உண்டால் எமக்கு என்ன நடக்கும்?

ஆசிரியை : ஆம்! சீனி, எண்ணெய், உப்பு, செயற்கைச் சுவையூட்டிகள் அதிகமான உள்ள உணவுகளை உண்ணும் போது எழுது வயிறு விரைவில் நிரம்பி விடும். எழுது நிறையும் அளவுக்கு அதிகமாக அதிகரிக்கும். உடலின் நிறை அதிகரிப்பதனால் நோய்களுக்கு உட்படும் சாத்தியக் கூறுகளும் அதிகம். அதேவேளை எமக்கு நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்குத் தேவையான போசணைச் சத்துக்களும் கிடைப்பது இல்லை.

திவ்யா : டீச்சர்! நாங்கள் நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்புப் பெற வேண்டுமானால், நாங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

ஆசிரியை : எம்மை நோய்களில் இருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளும் உயிர்ச் சத்துக்கள் மற்றும் தாதுப்பொருட்கள் அதிகமாக அடங்கி உள்ள மரக்கறிகள், பழவகைகள். கீரை வகைகள்/போன்றவற்றை அதிகமாக உண்ண வேண்டும். அதாவது நாம் தினமும் நிறையுணவு வேளை ஒன்றை உட்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

திவ்யா : டீச்சர், நிறையுணவு வேளை ஒன்றில் எவை எல்லாம் உள்ளடங்க வேண்டும்?

ஆசிரியை : இந்தப் படத்தைப் பாருங்கள். இதில் உள்ளதைப் போன்று உணவுத் தொகுதிகள் ஆறும் உள்ளடங்கிய பல்வகைமைத் தன்மையுடன் கூடிய உணவு வேளைகளை நாள்தோறும் எழுது உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது மிகவும் முக்கியமானது.

உங்களது உணவு வேளைகளில் தினமும் ஆறு உணவுத் தொகுதிகளையும் சேர்ந்த உணவுகளைப் பல்வகைமைத் தன்மையுடன் தெரிவு செய்து சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்



தானியங்கள்
அல்லது மாச்சத்து
நீரைந்த
உணவுகள்

மரக்கறிகள்
மற்றும் கீரை
வகைகள்

பருப்பு
வகைகள்,
மீன் முட்டை,
இறைச்சி

பழ வகைகள்

பாலும் பால்
தயாரிப்புகளும்

ஆரோக்கியமான
கொழுப்புடன்
சூடிய விதைகள்

ஆசிரியை : நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டுமானால் உடல் களைப்படையக் கூடிய வகையில் கடினமாக வேலை செய்தல் வேண்டும். நாம் சற்றுக் கடினமாக உழைத்து வீட்டுத் தோட்டம் ஒன்றைச் செய்து கொண்டால் நிறையுணவு வேளையுடன், உடலுக்குத் தேவையான உடற்பயிற்சியும் இலவசமாகக் கிடைத்து விடும்.

தீவ்பா: மச்சி எங்களுடைய பாட்டிக்கு ஒரு வீட்டுத் தோட்டம் உள்ளது.

வினா : வீட்டுத் தோட்டத்தில் இருந்து எமக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை மச்சி?

ஆசிரியை : புதியதும் பல தரப்பட்டதுமான மரக்கறிகள், பழ வகைகள், கீரை வகைகள் போன்றவற்றைப் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடியதாக இருப்பதே வீட்டுத் தோட்டத்தில் இருந்து எமக்குக் கிடைக்கும் மிகவும் முக்கியமான நன்மை. அத்துடன் வருடம் முழுவதிலும் எமக்குத் தேவையான உணவுப் பொருட்களைப் பெற்றுக் கொள்ளவும் முடியும். எமக்கு அதிகமான விளைச்சல் கிடைக்குமாக இருந்தால் அவற்றை அயலவர்களோடு பகிர்ந்து கொள்ளவோ அல்லது விற்பனை செய்து மேலதிக பணத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளவோ முடியும்.

தீவ்பா : மச்சி எங்களுக்கு இரசாயன, நச்சுப் பொருட்கள் இல்லாத உணவுப் பொருட்களை உண்ணவும் முடியும் அல்லவா?

எழுது
தோட்டத்திலிருந்து
எழுது
பொடிக்கு

டிச்சர் : ஆம், ஆம் எம்மால் பயமின்றி அவற்றை உண்ணவும் முடியும்.

தில்யா: எனக்கு எனது பாட்டியின் வீட்டுத் தோட்டத்தில் வேலை செய்வதற்கு மிகவும் விரும்பம். அந்த வீட்டுத் தோட்டம் எனக்கு மிகவும் மகிழ்ச்சி அளிக்கும் ஓட்டம் டிச்சர்.

ஆசிரியை : ஆம் அந்தக் கதை முற்றிலும் சரியானது. வீட்டுத் தோட்டச் செய்கையில் ஈடுபடுவது மிகவும் மகிழ்ச்சிகரமான ஒரு செயல். வீட்டுத் தோட்டம் எழு மனதிற்கு மிகுந்த ஆறுதலை வழங்குகின்றது. அத்துடன் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து வீட்டுத் தோட்டத்தில் வேலை செய்வதனால், குடும்பத்தவர்கள் மத்தியில் ஒற்றுமையும் ஒத்துழைப்பும் அதிகரிக்கும். மேலும் மகிழ்ச்சியும் கிடைக்கும்.

அது மட்டுமன்றி வீட்டுத் தோட்டத்தில் வேலை செய்யும் போது எழு உடலுக்கு உடற்பயிற்சி கிடைக்கின்றது. எனவே எழு உடல் திறமையைக் குறைத்துக் கொள்ள முடியும். நாம் ஆரோக்கியமானவர்களாக இருக்கவும் முடியும்.

விஜு : எனக்கும் வீட்டுத் தோட்டம் ஒன்றை அமைத்துக் கொள்ள ஆசையாக உள்ளது.

ஆசிரியை : மிகவும் நல்லது. மிக இலகுவாக வீட்டுத் தோட்டம் ஒன்றை அமைத்துக் கொள்வது எவ்வாறு, உங்களால் மிக இலகுவாக வீட்டுத் தோட்டத்தில் பயிரிட்டுக் கொள்ளக் கூடியதும் அதிகளவு போசாக்கைக் கொண்டதுமான பயிர்கள் வை போன்ற விடயங்களைப் பற்றி நான் உங்களுக்கு கற்பிக்கின்றேன்.

காய்கறிகள்: இவற்றில் இருந்து உயிர்ச்சத்துக்கள், தாதுப் பொருட்கள் மற்றும் நார்ப் பொருட்கள் கிடைக்கும்.

பயற்றங்காய், சிறகவரை, போஞ்சி, பூசனிக்காய், முருங்கைக்காய், தக்காளி, பாகற்காய், பீர்க்கங்காய், புடலங்காய், வெண்டிக்காய், கத்தரிக்காய், பீட்டுட், கரட், லீக்ஸ், கறிமீன்காய், முள்ளங்கி, வெள்ளிக்காய், நோக்கோல்.



கத்தரிக்காய்



வெண்டிக்காய்



தக்காளி



முருங்கைக்காய்



பூசனிக்காய்



கக்கரிக்காய்

பழங்கள் : இவற்றில் இருந்து உயிர்ச்சத்துக்கள், தாதுப் பொருட்கள் மற்றும் நார்ப் பொருட்கள் மட்டுமன்றி உடலுக்கு நன்மை பயக்கும் எதிர் ஒட்சியேற்றிகள் போன்றவை கிடைக்கும்.

நாரான், தோடம்பழம், நெல்லி, முந்திரி, கொய்யாப்பழம், வாழைப்பழம், பப்பாளி, மாம்பழம், ரம்புட்டான் சீத்தாப்பழம், ஆனைக்கொய்யா, அன்னாசி,



நாரத்தக்காய்



தோடம்பழம்



நெல்லிக்காய்



முந்திரிப்பழம்



கொய்யாப்பழம்



வாழைப்பழம்



பப்பாசிப்பழம்



மாம்பழம்



ரம்புட்டான்பழம்



சீத்தாப்பழம்



ஆனைக்கொய்யா



அன்னாசிப்பழம்

நாளாந்தம் ஆகக் குறைந்தது 2 வகைக் மரக்கறிகள், ஒரு கீரை வகை மற்றும் 2 வகைப் பழங்களை உண்ணுங்கள்.

கீரை வகைகள் : இவற்றில் இருந்து நார்ப் பொருட்கள், இரும்புச்சத்து போன்ற தாதுப் பொருட்கள் மற்றும் உயிர்ச்சத்துக்கள் போன்றவற்றைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

அகத்தி, முருங்கை இலை, வல்லாரை, பீட்டுட் இலை, முளைக்கீரை, பொன்னாங்காணி, பசளி, இலைக்கோவா



அகத்தி



முருங்கை இலை,



வல்லாரை



பீட்டுட் இலை



முளைக்கீரை



பொன்னாங்காணி



பசளி



இலைக்கோவா

தானிய வகைகள் : தானிய வகைகளில் மாச்சத்து, புரதச்சத்து மற்றும் நார்ப் பொருட்கள் அடங்கி உள்ளன.

சோளம், தினை, குரக்கள்



சோளம்



குரக்கள்



தினை

எமது
தோட்டத்திலிருந்து
எமது
போஷாக்கு

பருப்பு / அவரை வகைகள்: புரதச் சத்தும் நார்ச்சத்தும் அதிகமாகக் காணப்படும், 9
 அத்துடன் இரும்புச் சத்து நாகம் போன்ற தாதுச் சத்துக்களும் காணப்படும்.
 சோயா, கௌபி, பயறு, சிறகவரை, பயற்றங்காய் போஞ்சி,



சோயா



கௌபி



பயறு



சிறகவரை



பயற்றுங்காய்



போஞ்சி

கிழங்கு வகைகள் : கிழங்கு வகைகளில் மாச்சத்தும் நார்ச் சத்துக்களும் அதிகமாகக் காணப்படும் மரவள்ளிக் கிழங்கு, வற்றாளைக் கிழங்கு, கருணைக் கிழங்கு.



மரவள்ளிக் கிழங்கு



வற்றாளைக் கிழங்கு



கருணைக் கிழங்கு

ஏனையவை : காளான், நிலக்கடலை (கச்சான்) தேக்கங்காய், தேங்காய்



காளான்



நிலக்கடலை (கச்சான்)



தேங்காய்



தேக்கங்காய்

வாசனைத் திரவியங்கள் : இந்த வாசனைத் திரவியங்களானது மருத்துவ குணங்களைக் கொண்டுள்ளது.

கறிவேப்பிலை, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், மிளகு



கறிவேப்பிலை



இஞ்சி



பச்சை மிளகாய்



மிளகு

செயற்கைச் சுவையூட்டிகளுக்குப் பதிலாக எமது வீட்டுத் தோட்டத்திலேயே வளர்த்துக் கொண்ட வாசனைத் திரவியங்களை எமது உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் உணவின் சுவை, மணம் என்பன மட்டுமன்றி உணவின் ஆரோக்கியத் தன்மையும் அதிகரிக்கும்.

ஆசிரியை :

எமது வீட்டுத் தோட்டத்தில் உணவுப் பயிர்களை வளர்த்துக் கொள்வதனைப் போலவே ஆடு, மாடு, கோழி போன்றவற்றையும் வளர்த்துக் கொள்ள முடியும். இவற்றை வளர்ப்பதன் மூலம் பால், முட்டை போன்றவற்றைப் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடியதாக இருப்பதோடு எமது வீட்டுத் தோட்டத்திற்குத் தேவையான இயற்கைப் பசுனையையும் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். பால், முட்டை என்பன புரதச்சத்து, உயிர்ச்சத்துக்கள் மற்றும் தாதுப் பொருட்கள் பெருமளவில் தடவ்சிய உணவுகளாகும்.



முட்டை



பால்

திவ்யா :

மச்சர் வீட்டுத் தோட்டத்தில் இருந்து பெற்றுக் கொள்ளப்படும் காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை உண்ணுவதன் மூலம் நாம் எப்படி ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியும்?

ஆசிரியை :

இதற்ப் படத்தைப் பாருங்கள் பிள்ளைகள். எமது உடல் உறுப்புக்கள் நன்றாக இயங்குவதற்கு காய்கறிகள் மற்றும் பழ வகைகள் எவ்வாறு உதவுகின்றன என்பதனைத் தெளிவுபடுத்தும் வகையிலேயே இப் படம் அமைந்துள்ளது.

மூளை

அறிவையும் ஞாபக சக்தியையும் விருத்தி செய்து கொள்வதற்கு

இரும்புச் சத்து (மீன், இறைச்சி, பச்சை நிற இலைக்கறி வகைகள், வித்து வகைகள்) ஒமேகா 3 கொழுப்பமிலங்கள், (மீன், ஆளைக்கொப்பா, கீரை வகைகள், மர முந்திரிகை)

தலைமுடி, பற்கள், எலும்புகள்

தலைமுடி, பற்கள், எலும்புகள், நகங்கள் என்பன நன்றாக வளருவதற்கு

உயிர்ச்சத்து D அடங்கிய மீன், முட்டை மஞ்சட்கரு, காளான் மற்றும் கல்சியம் நிறைந்த சிறிய மீன்கள், பால், அகத்திக் கீரை, போன்ற கீரை வகைகள்

கண்கள்

பார்வையை அதிகரித்துக் கொள்வதற்கு

உயிர்ச்சத்து A நிறைந்த மஞ்சள் மற்றும் செம்மஞ்சள் நிற காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் கடும் பச்சை நிறமான கீரை வகைகள்.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை விருத்தி செய்து கொள்வதற்கு

நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கு

உயிர்ச்சத்து C நிறைந்த நெல்லிக்காய், மாம்பழம், கொடியாப்பழம், எலுமிச்சம்பழம், தோடம்பழம், உயிர்ச்சத்து A நிறைந்த மஞ்சள் மற்றும் செம்மஞ்சள் நிற காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் கடும் பச்சை நிறமான இலைக்கறி வகைகள்.

நுரையீரல்

சுவாச நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கு

உயிர்ச்சத்து A நிறைந்த மஞ்சள் மற்றும் செம்மஞ்சள் நிற காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் கடும் பச்சை நிறமான இலைக்கறி வகைகள்.

சமிபாட்டுத் தொகுதி

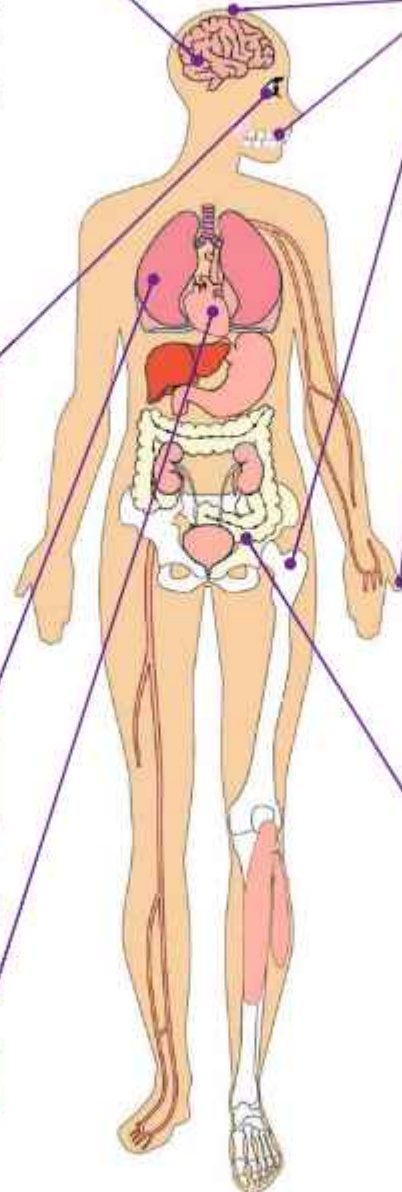
சீரான இயக்கத்திற்கும் மலச் சிக்கலைத் தடுப்பதற்கும்

நாப் பொருட்கள் நிறைந்த காய்கறிகள், பழ வகைகள், மற்றும் இலைக்கறி வகைகள்

இதயம்

இரத்தச் சுற்றோட்டம் சீராக இடம்பெறுவதற்கு

மர முந்திரிகை, நிலக்கடலை (கச்சான்), எள்ளு, ஆளைக் கொப்பா



எழுது
தோட்டத்திலிருந்து
எழுது
பொடிாக்கு



ஆகாஷ் : அம்மா இன்று எங்களுக்கு பாடசாலையில் வீட்டுத் தோட்டத்தில் இருந்து காய்கறிகள் மற்றும் இலைக்கறி வகைகளை அவற்றின் போசனைச் சத்துக்கள் பாதிக்கப்படாத வகையில் எவ்வாறு சமைத்துக் கொள்ளலாம் என கற்பித்தார். நான் எழுதிக் கொண்ட குறிப்புக்கள் இதோ இருக்கிறது.

அம்மா : அது மிகவும் நல்லதொரு விடயம் மகன். நாம் எவ்வளவு போசாக்கு நிறைந்த உணவு வகைகளைத் தெரிவு செய்து கொண்டாலும் நாம் உணவு தயாரிக்கும் முறையில் உள்ள சில குறைபாடுகளின் விளைவாக எமது உடலுக்குத் தேவையான போசாக்குப் பிரிவுகள் கிடைக்காமல் போகக் கூடும்.

ஆகாஷ் : சமைத்த உணவுகளை சிறந்த முறையில் சேமித்து வைப்பது எவ்வாறு என்பதைப் பற்றியும் கற்பித்தார்.

அம்மா : மகன் நீங்கள் எழுதி வைத்துள்ள குறிப்புக்களைத் தாரூங்கள் பார்ப்போம்.

வெவ்வேறு கவைகள், நறுமணப் பொருட்கள், வண்ணங்கள் மற்றும் அமைப்புகளுடன் கூடிய உணவுகளைத் தேர்வுசெய்து உண்பதன் மூலம் உணவில் பல்வேறு வகைமைகளை சேர்க்கலாம் இது ஊட்டச்சத்து மற்றும் பசியை அதிகரிக்கிறது

எமது
தோட்டத்திலிருந்து
எமது
பொடிாக்கு

உணவு தயாரிக்கின்ற போதும் தயாரித்து வைத்த உணவை சேமித்து வைக்கும் போதும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்

செய்ய வேண்டிய விடயம்	காரணம்
உணவு தயாரிப்பதற்கு சில நிமிடங்களுக்கு முன்னர் வீட்டுத் தோட்டத்தில் இருந்து மரக்கறிகள் மற்றும் கீரை வகைகளை பிடுங்கிக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.	சத்தமானதும், புதியதும், பல வகையானதுமான மரக்கறிகள் மற்றும் கீரை வகைகளில் இருந்து உணவுகளைத் தயாரித்துக் கொள்ளுதல்.
மரக்கறிகள் மற்றும் கீரை வகைகளை வெட்டுவதற்கு முன்னர் நன்றாகக் கழுவிக்கொள்ளுதல் வேண்டும்.	மரக்கறிகளை வெட்டிய பின்னர் கழுவும் போது அதில் உள்ள போசணைச் சத்துக்கள் அழிவடையும்.
மரக்கறிகள் மற்றும் கீரை வகைகளை தேய்க்காய்ப் பால் சேர்த்து சமைக்கின்ற போது அவற்றின் நிறம் பாதிக்கப்படாத வகையில் சமைத்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். இலைக்கறி வகைகளை தேய்க்காய்ப் பால் சேர்த்து சமைக்கின்ற போது அவ்வளவு இலைக் கஞ்சி தயாரிக்கின்ற போது அவற்றை அடுப்பில் இருந்து இறக்குவதற்கு சிறிது நேரத்திற்கு முன்னரே இலைக்கறி மற்றும் இலைச்சாறு என்பவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.	கீரை வகைகளை அதிகமான நேரம் சமைக்கும் போது அவற்றில் அடங்கி உள்ள உயிர்ச்சத்துக்கள் வெப்பத்தின் விளைவாக அழிவடையும்.
முடிந்த வரையில் கீரைவகைகளை எலுமிச்சம் பழச்சாறு சேர்த்து பச்சையாக சம்பல் தயாரித்து உண்ணுவது மிகவும் சிறப்பானது.	கீரை வகைகளைச் சமைக்காமல் பச்சையாக உட்கொள்ளும் போது அவற்றின் போசணைச் சத்துக்கள் அழிவடைவதனைத் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும். எலுமிச்சம் பழச்சாறு சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் மேலும் போசாக்கை அதிகரித்துக் கொள்ள முடியும்.
பழங்களை உண்ணும் போது முடிந்த வரையில் அவற்றைத் தோலுடன் சேர்த்தே உண்ணுதல் வேண்டும்.	பழத் தோல்களில் நார்தன்மை அதிகமாக இருப்பதோடு அதில் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை பயக்கும் ஆற்றலும் காணப்படுகின்றது.
சமைத்த உணவுகளை சத்தமான ஓரிடத்தில் மிருகங்கள் அவற்றை உட்கொள்ள முடியாத வகையில் மூடி வைத்தல் வேண்டும்.	மிருகங்களால் உணவு அசத்தமடைவதனைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கு.
சமைக்கப்படாத பச்சையான மீன், இறைச்சி போன்றவற்றை ஒரு போதும் சமைத்த உணவுகளோடு சேர்த்து வைத்தலாகாது.	சமைக்கப்படாத பச்சையான மீன், இறைச்சி போன்றவற்றில் நோய்த் தொற்றை ஏற்படுத்தக் கூடிய பற்றிரியாக்கள் அதிகமாகக் காணப்படுவதனால் சமைத்த உணவுகள் தொற்றுக்கு உட்படுவதோடு இலதவில் பழுதடைந்து விடும்.
சமைத்த உணவுகளைக் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து வீட்டு அவற்றை அடிக்கடி வெளியில் எடுத்த தூடாக்கி உண்ணுவதனையும், மீண்டும் அதனை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைப்பதனையும் தவிர்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.	உணவுப் பொருட்களை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் இருந்து அடிக்கடி வெளியில் எடுத்து வைப்பதன் விளைவாக நுண்கிருமிகள் விருத்தியடைய வாய்ப்புக்கள் உண்டு.

இலங்கையர்களுக்கான உணவு அடிப்படையிலான உணவு வழிகாட்டுதல்கள்
Food Based Dietary Guidelines for Sri Lankans (FBDGs)

முதுமையாகத் தோல் நீக்கப்பட்ட தானியங்கள் மற்றும் தானிய உணவுகளுக்குப் பதிலாக பழுதாக கலக்கப்பட்ட தானியங்கள் அல்லது தவிட்டுதல் செய்ய தானியங்களையும் அவற்றில் இருந்து தயாரிக்கப்பட்ட உணவுப் பொருட்களையும் உட்கொள்ளாதீர்கள்.



எல்லா போகளைச் சத்துக்களும் உள்ளடங்கக் செய்ய சலகையில் பலவகை துள்ளியுடன் செய்ய உணவு வேளைகளைத் தினமும் உண்ணுங்கள்.



தானாத்தம் ஆகச் சுகாதாரத்து இராணிற் மரக்கறிகள், ஒரு சீசர் சலகை மற்றும் இராணிற் சலகைப் பழங்களை உட்கொள்ளுங்கள்.



ஒவ்வொரு உணவு வேளைக்கும் பருப்பு சலகை ஒன்றுடன் மீன், முட்டை அல்லது கோழியடி அகற்றப்பட்ட இறைச்சி என்பவற்றை உள்ளடக்கிய உணவை உட்கொள்ளுங்கள்.



பால் அல்லது பால் உணவுப் பொருட்களை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.



மர முத்திரீனிகை, நிலக்கடலை (கச்சளி), பருப்பு சலகைகள் அல்லது எளிது போன்ற எண்ணெயுடன் செய்ய தானிய சலகைகளைத் தினமும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.



சத்துமளவும் இரையாப் பொருட்கள் கலக்கப்படாததுமான பாதுகாப்பான உணவுகளை உட்கொள்ளுங்கள்.



நீர் ஆரோக்கியமான பாணியாகும். தினமும் 8 - 10 சீசனல் நீர் (1.5 - 2 லீட்டர்) குடித்துங்கள்.



எமது
தோட்டத்திலிருந்து
எமது
பொழுதாக்கு

இலங்கையர்களுக்கான உணவு அடிப்படையிலான உணவு வழிகாட்டுதல்கள்
Food Based Dietary Guidelines for Sri Lankans(FBDGs)

இனிப்பு பானங்கள், கேக், இனிப்பு பண்டங்கள், சீனி பயன்பாடு போன்றவற்றைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.



உணவுகளுக்கு அளவோடு உப்பு சேர்த்துக் கொள்வதோடு அதிலாவில் உப்பு சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளை உட்கொள்வதனைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.



புதியதும் வீடறல் தயாரித்துக் கொள்ளப்பட்டதுமான உணவுகளையே உட்கொள்ளுங்கள். பதப்படுத்திய உணவுகளை நுகர்வதனை மட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.



பொதி செய்யப்பட்ட உணவுகளின் உணவுப் பொதிகளில் உள்ள கண்டுத்துணுக்களை (வேல்களை) வாசித்துப் பாருங்கள்.



தினமும் 7-8 மணித்தியாலங்கள் வரையில் நிக்சீரை கொள்ளுதல் வேண்டும்.



எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இருங்கள். வாரத்தில் வடிக் குறைந்தது இடத்து நாட்களாவது ஒரு நாளில் 30 நிமிடங்கள் என்ற அடிப்படையில் தடுத்தான உடற் பயிற்சினில் ஈடுபடுங்கள்.



'ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு சிறந்த போஷாக்கு'



மகன் : வீட்டுத் தோட்டத்தில் நடுவதற்குத் தேவையான மரக்கறி மற்றும் பழ நாற்றுக்களையும், விதைகளையும் எமது வீட்டுக்கு அருகில் உள்ள விவசாயத் திணைக்களத்தின் விற்பனை நிலையங்களில் இருந்து பெற்றுக் கொள்ள முடியும் என எங்களது ஆசிரியை கூறினார்.

அப்பா: சரி அப்படியானால் நான் அந்த இடத்துக்குப் போய் மரக்கறி மற்றும் பழ நாற்றுக்களையும், விதைகளையும் வாங்கிக் கொண்டு வருகிறேன்.

மகன் : நாங்கள் எல்லோரும் குடும்பமாகச் சேர்ந்து போசாக் திறைந்த உணவுகளைப் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய பயிர்களுடன் கூடிய முழுமையான வீட்டுத் தோட்டம் ஒன்றை அமைத்துக் கொள்வோம்.

குடும்பத்திற்குத் தேவையான போசாக்கை வீட்டுத் தோட்டத்தில் இருந்து பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய வகையில் வெற்றிகரமான வீட்டுத் தோட்டம் ஒன்றினை அமைத்துக் கொள்வதன் மூலம் சுகாதாரமானதும் ஆரோக்கியமானதமான வாழ்க்கையை வாழுவதற்கு திடங்கற்பம் கொள்வோம்.

வீட்டுத் தோட்டங்களை அமைத்துக் கொள்வது தொடர்பான ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு உங்களது பிரதேசத்தின் விவசாய உற்பத்தி ஆய்வு அதிகாரியை அல்லது விவசாய போதனையாசிரியரை சந்தியுங்கள். வீட்டுத் தோட்டத்தில் இருந்து கிடைக்கும் விளைச்சலை குடும்பத்தவர்களின் போசாக்கிற்காக பயன்படுத்தக் கூடிய விதத்தைப் பற்றி குடும்ப சுகாதாரத் தாதி மற்றும் உங்களது பிரதேசத்தின் சுகாதார மருத்துவ அதிகாரி போன்றோரிடம் இருந்து பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

எமது
தோட்டத்திலிருந்து
எமது
போஷாக்கு

මෙලතික විඳර඙කඟුකු

තොලෙඨෙඨි: 011236320/21

තොලෙඨකල: 011236320

මුකවරි: ඨොඨාකු ඨිරිඨ

7 වතු මාඨ

ඨොඨු ඨකාතාර වඟාකම

555/5, ඟව්ඨිකල මාවතෛ

කොමුමඨ 5

මිඨඨකුඨ: nutritiondivision@health.gov.lk

ISBN 978-955-3666-99-4



9 781234 587897