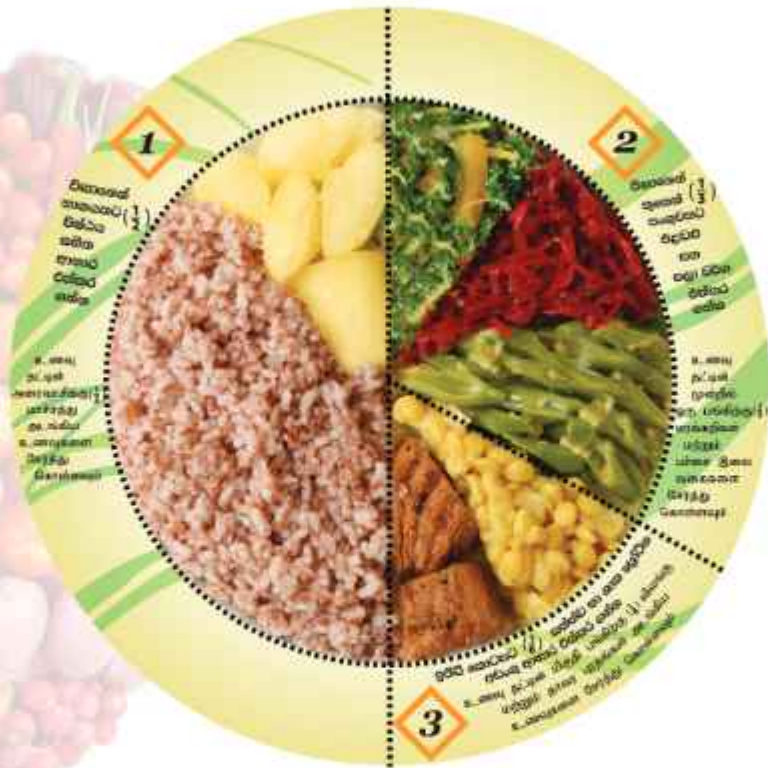


හිරෝශි දිවියක් සඳහා පෝෂාදායී ආහාර වේලක්



පෝෂණ ගුණයෙන්, රසයෙන් හා විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර නිවසේදී සකසා ගැනීම සඳහා ආහාර වර්ධිතවරු

හැඳින්වීම

අපගේ ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබාගැනීමටත් ශරීරය වර්ධනයටත් ලබා දෙන රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමටත් අවශ්‍ය කරන පෝෂක අපට ලැබෙන්නේ අප ලබා ගන්නා ආහාර වලිනි. එබැවින් ඒකලක්ෂි පෝෂක පදාර්ථ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයෙන් අධික සම්ප්‍රදාය ආහාර වේලක් ලබාගැනීම නිසාම පිටිතයක් ගතකිරීමට වැදගත් වේ. නිවැරදි ආහාර භාවිතය අනුගමනය නොකිරීම පෝෂණ ගැටළු ඇතිවීමට ප්‍රධාන හේතුවක් වේ. මෙහිදී පෝෂණ ප්‍රමාණය ඇතිවීමට මෙන්ම බොහෝ සේ නොවන රෝග ඇතිවීමටද වැරදි ආහාර භාවිතය හේතු වේ.

අප අපට පරිච්ඡේදය පහසුවෙන් සැසඳාගත හැකි වීමෙන් අප විසින් වැඩි අවධානයක් යොමු නොකරනු ලබන ආහාර වර්ග අපට විවිධ ආකාර වලට සකසාගත හැකියි. විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර අනුභව කිරීම මගින් ශරීරයට ලැබෙන පෝෂණ සංඝටක වර්ග ප්‍රමාණය ඉහළ නංවන අතර අපගේ ආහාර භවයද වැඩි කරයි. තවත් ආහාර විලිපියක් කිරීමේදී හැකිතාක් තෙල් ලුණු සහ සීනි භාවිතය අඩුකළ යුතුයි. පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා වන පරිදි වෙනස් කළ වලට ආහාර විලිපියක් කර ගැනීම මගින් කුඩා දරුවන් වුවද බඩුන් ආහාරයට ගැනීමට අකමැති ආහාර වර්ග පවා ආහාරයට ගැනීමට පෙළඹේ.

එක්සත් ජාතීන්ගේ ලෝක ආහාර වැඩසටහන මගින් ක්‍රියාත්මක "පෝෂණය සහ සෞඛ්‍ය සම්බන්ධතාවය තුළින් පුරා සෞඛ්‍ය වර්ධනය (කර්මය)" විෂයයෙහි එක් අංගයක් ලෙස සෞඛ්‍ය අවබෝධයෙන් සහ SUN PF හිදී සහයෝගය ඇතිව පෝෂණය ආහාර විලිපියට විලිපියක් කිරීම ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ අරමුණෙන් මෙම වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කෙරේ.

විවිධ කුඹුරු වලට විලිපියක් කර ඇති පෝෂණ ගුණයෙන්ද ඉහළ වීමට ඉතා ඵලදායී වූ ආහාර වර්ග කිහිපයක් විලිපියක් කරගන්නා ආකාරය මෙහි අධික වේ.

ආහාර විලිපියට නිර්මාණය - කුඹුරු ගුණාංගයට මි.ස. සහාය
කුඹුරු හා ඒ ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන අලෙවි මණ්ඩලය



අන්තර්ගතය

- 1 මුරංගා කෘදු
- 2 ගිණ කෙක්
- 3 චිකත් රෝරී
- 4 දුරුවාටි උරදුටි පාසලටි ගෙන ශාමටි
චිංසෂ වත් චිකත්
- 5 එළවළු තොංස්
- 6 පිට්ටිකකා සුප්
- 7 මාළු බෙට්ලු
- 8 සම්චාරය
- 9 දියවත
- 10 මිලක් පුඳින
- 11 යෝතරී
- 12 හාරුමත් චිකත්
- 13 ලප්පුමා



01. මුරුංගා කැඳ

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය (ගතර දෙනෙකු සඳහා)

- නොමේරූ මුරුංගා කොළ - කෝප්ප 02
- පොල් කිරි - කෝප්ප 03
- නිවඩු නාලේ බත් - කෝප්ප 1/2
- එතුර - කෝප්ප 01
- සිනිනිව ලියාගත් ඉඟුරුප සුදු එණු
- ලුණු



සාදන ක්‍රමය

- බත් පිරිසි කෝප්ප භාගයකට එතුර පිරිසි කෝප්පයක් මිශ්‍ර කර බිලෙනිවර කර ගන්න.
- එයටම පොල් කිරි කෝප්පයක්ද එකතු කරන්න.
- එම මිශ්‍රණය භාජනයකට දමා ලිය තබා උණු වන්නට කරන්න.
- කැඳ උණුවන තෙක් බිලෙනිවරයට මුරුංගා කොළ, ඉතිරි පොල් කිරි කෝප්ප 02, ඉඟුරුප හා සුදු එණු එකතු කර බිලෙනිවර කර ගන්න.
- පෙර ලිය තැබූ මිශ්‍රණය උතුරන විට මුරුංගා මිශ්‍රණය එකතු කරන්න.
- උතුරන විට අවශ්‍ය පදමට ලුණු එකතු කර ලියපෙන් ඉවත් කරගන්න.



මුරුංගා කොළ වල, විට්මින් B2, විට්මින් B6, විට්මින් K, විට්මින් C, යකඩ, මැග්නීසියම් මෙමෙම ප්‍රෝටීන්ද අඩංගු වේ.

උග්‍රබලකාරක බහුල ආහාරයකි

රුධිර සීනි මට්ටම සහ රුධිර කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම අඩු කිරීමටද උදව් වේ.

02. ෆිෂ් කේක්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය (තතර දෙනෙකු සඳහා)

- තම්බා පොඩි කරගත් මාළු - කෝස්ප 02
- අමුමිරිස් හී රම්පෙ, කරපිංචා, බී එච්චු හෝ රතු එච්චු මේස හැඳි එක බැගින්
- සිනිනිව ලියාගත් ඉඟුරු සහ සුදු එච්චු
- ගම්මිරිස්, ලුණු
- හොඳින් ගසා මිශ්‍ර කරගත් බිත්තර 03 ක්
- පොල්තෙල් හෝ හැන්දක්



සාදන ක්‍රමය

- මාළු, සිනිනිව ලියාගත් අමු මිරිස්, රම්පෙ, කරපිංචා, එච්චු හීඉඟුරු,
- සුදු එච්චු, ගම්මිරිස් හා ලුණු කුඩු හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න.
- එයටම ගසා ගත් බිත්තර 03ක් එකතු කරන්න.
- තෙල් මේස හැන්දු පැහැරෙන ලෙස සාස්පානක අතුරා ලිප තබා රත් කරන්න.
- රත්වන විට ඉහත සියල්ල එක්කොට හොඳින් මිශ්‍ර කර ඒ මත රොටියක් ලෙස සකස් කර විනාඩි 10 ක් පමණ මද ගින්නේ පිසගන්න.
- (දෙපැත්තම ඒ ආකාරයට කළ යුතුය) නිමුණු පසු සැමඟි ආකාරයට කපාගන්න.

මාළු ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාරයකි.

චිරිමිස් ඒ හා බී යන චිරිමිස් වර්ගද මාළු වල අන්තර්ගතය

මාළු වල පැරිටයට නිසැකව මේද අමිශ්‍රයක් වන ඔමේගා -3 මේද අමිශ්‍ර - අඩංගුය.



03. විකන් රොට්



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය (පස්දෙනෙකු සඳහා)

- පාන් පිටි - කෝප්ප 02
- ඩිත්තර 02
- පොල්කිරි - කෝප්ප 02
- අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට චතුර
- ලුණු ගම්මිරිස් කරපිංචා රමිපෙ යොදා තම්බා කුඩාවට කැබලි කරගත් කුකුල් මස් - 500ට
- පොල්තෙල් ස්වල්පයක්
- සිනිනිව ලියාගත් එණු - පිරිසි කෝප්ප 01
- සිනිනිව ලියාගත් රමිපෙ කරපිංචා - මේස කැළි 02
- තම්බා පොඩිකරගත් අරිතාපල් ගෙඩියක්/ බතල/කිරි අල

සාදන ක්‍රමය

- පාන්පිටි, ඩිත්තර හෝ පොල්කිරි හා අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පලයද මිශ්‍රකර පෑන් කේක් සකස් කරගන්න.
- ලුණු, ගම්මිරිස්, කරපිංචා, රමිපෙ යොදා තම්බා ගත් කුකුල් මස් තෙම්පරාදු කරගන්න.
- අරිතාපල්/බතල/කිරි අල එකතු කරන්න. අවශ්‍ය නම් එළවළුද එකතු කරන්න. ඉන්පසු සකස් කරගත් පෑන් කේක් රොටිය මැදට කුකුල් මස් මිශ්‍රණය දමා කතරට නමන්න. (නමන විට කෙළවරවල් ඩිත්තර සාරු වලින් අලවා ගන්න) එම පෑන් කේක් එක නැවත ලිප තබා දෙපැත්ත කරවමින් පුළුස්සා ගන්න

කුකුල් මස් වලින් පෝරික්, යකඩ පැතළි පෝෂක රැසක් ලබාදෙයි.

එළවළු වර්ග එකතු කර කැබිම් තුළින් විටමින් හා බර්ජ ලවණ එකතු වන අතර පෝෂණීය අගය තවත් වැඩිවෙයි.

04. දරුවාට උදේට පාසලට ගෙන යාමට විශේෂ ධන් එකක්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය (තිදෙනෙකු සඳහා)

- ධන් - පිරිසි කෝප්ප 0.2
- පොල් කිරි - කෝප්ප 0.2
- මාළු හෝ මස් - කුඩා කැබලි 50 ක් පමණ
- නිවිති කොළයක, තම්බා පොතිකරගත් අරිතාපල් තෙඬයක්, සිනිනිව ලියාගත් අමුම්පිස්, ලුණු



සාදන ක්‍රමය

- ධන් පිරිසි කෝප්ප 0.2 ක් ගෙන පොල්කිරි කෝප්පයක් හා ලුණු ස්වල්පයක් එක් කර කිරිබත් සකස් කර ගන්න.
- කුඩා කැබලිවලට කඩා ගත් නිවිති කොළයක්ට මාළු හෝ මස් කැබලි 50 ක් පමණ, සිනිනිව ලියාගත් එළු සහ අමුම්පිස් කරලක් හා කුඩා අරිතාපල් තෙඬයක් පොල් කිරි දමා පිස ගන්න. නැතහොත් පොල්තෙල් හෝ බටර් ඉතා ස්වල්පයක් සමඟ හෙම්පරාදු කරගන්න.

(ඉහත සකස් කරන මිශ්‍රණය හාලුම්පිස්සන් හෝ ඩිත්තර එකතු කර වුවද සකසා ගත හැක. නැතිනම් එළවලු වලින් පමණක් වුවද සකසා ගත හැකි එසේම කිරිබත් සකස් කරගැනීමට තැම්බු මුන් ඇටද එක් කරගත හැක.)

- ඉන්පසු සකස් කරගත් කිරිබත් පිරිසි රවුමක් සේ ලන්ඩ් ජේපරි එකක තුනී කරන්න. (අඟල් භාගයක් ඝනකමට ප්‍රමාණවත්ය)
- ඒ මැදට සකස් කරගත් මිශ්‍රණය තුනී කරන්න.
- ඉඬුල් කිරිබත් ලෙස රවුම් කරගන්න.

හාලුම්පිස්සන් එකතු කරගැනීමෙන් දරුවාගේ අස්ථි වර්ධනයට අවශ්‍ය කරන කැල්සියම් ලැබේ.

05. එළවලු තෝසේ



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය (තිදෙනෙකු සඳහා)

- පාන් පිටි -100ට, සකල් පිටි - 50ට, උළු පිටි -10ට මිශ්‍ර කර සාදාගත් පිටි
- බීත්තර 02
- පොල්කිරි - කෝප්ප 01
- සිනින්නි ලියාගත් රම්පෙ, කරලිංචා, ඉඟුරු, සුදුඑනු හිඹ ඉඟු
- එළවලු (කැරට්, ලික්ස්, ගෝවා) වැනි එළවලු 50ට බැගින්

සාදන ක්‍රමය

- පොල්කිරි, ඉඟු, එතර හා පිටි මිශ්‍ර කර ආප්ප මිශ්‍රණයක් සේ සකස් කරගන්න.
- එළවලුහි රම්පෙ, කරලිංචා, ඉඟුරු, සුදුඑනු ඉහත මිශ්‍රණයට එකතු කර තොසේ සකස් කරගන්න.

06. වට්ටක්කා සුප්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය (දසදෙනෙකු සඳහා)

- වට්ටක්කා 01 කුට
- කරලිංචා දළු
- සිනින්නි ලියාගත් සුදු එළවලු, ඉඟුරු, රතු එළවලු, ඉඟු, ගම්මිරිස්, දෙනි

මෙම දැන්වීමට P සමර්පණය වලද සහභාගී වී, පොත් පත 500ක්කා, රටපිටි A හා රටපිටි E වලද සහභාගී වී, එළවලු, රටපිටි B, පොල්පොඳ, ගාල්ල, පොල්ලි පැඬ පොඳ හා රටපිටි 500ක්කා වල සහභාගී වී, රටපිටි A හරහා සැකිලි පොත්පත 500ක්කා වල පොත්පතක්.

සාදන ආකාරය

- වට්ටක්කා පොතු සමඟ වතුරේ තම්බා, වතුර සමඟම බිලෙන්බිර කරන්න.
- සිනින්නි ලියාගත් සුදු එළවලු, ඉඟුරු, රතුඑළවලු හා කරලිංචා වට්ටක්කා මිශ්‍රණයට එක් කරන්න. (පොල්කිරි කෝප්පයක්ද එක් කළහොත් වඩා රසවත් වේ)
- අවශ්‍ය නම් තම්බා කැබලි කරගත් කුකුල් මස් හා සිනින්නි කපාගත් එළවළුඑළු එක් කරගත හැක.
- අවසානයේ ඉඟු හා ගම්මිරිස් එකතු කරන්න.
- පානය කරන විට දෙහිද එකතු කර ගන්න.

07. මාළු බෙට්ලේ

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය (හතරදෙනෙකු සඳහා)

- තම්බාගත් මාළු 500ට
- රවුම් කපා ගත් බී එළු ගෙඩි 03
- දෙකට පලාගත් අම්මිරිස් කරල් 07
- කැබලි වලට කපාගත් මාලු මිරිස් කරල් 02
- කැබලි මිරිස් - මේස හැඳි 01
- දීක් අතට කපාගත් කැරට් 100ට
- තක්කාලි පෙති - කෝප්ප 01



සාදන ක්‍රමය

- බී එණු, අමුමිරිස්, මාලුමිරිස්, කැබලි මිරිස් හා කැරට් පිරිසිදු පොල්තෙල් ඉතා සවිලිපයක් දමා තෙමිපරාදු කරන්න. ඉන්පසු මාළුද එක් කරන්න.
- හොඳින් මිශ්‍රකොට කැබලි මිරිස් හා ලුණු එකතු කරන්න.
- අවසාන වශයෙන් තක්කාලි කැබලි මිශ්‍ර කර උදනෙන් ඉවතට ගන්න.

08. සාම්බාරු

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය (පස්දෙනෙකු සඳහා)

- කුඩා ප්‍රමාණයට කැබලි කරගත් කැරට්, බෝංචි, වම්බට, වම්බන්කා, මිරිසතා, තක්කාලි, අරතාපල්, කබලු පරිප්පු හෝ පරිප්පු කෝපල කාලය බැගින් අඩු, උළුපාලි, සියබලා, කොත්තම්බලිලි කොළ, රම්පේ, කර්විඑච්
- කැබලි කරගත් වියළි මිරිස් කරලි 0.2
- පොල්තෙල් සවිලිපයක්



සාදන ක්‍රමය

- කැබලි කරගත් මිරිස් කරලි 2 බැඳගන්න.
- ඉතිරි සියල්ල දමා පොල්තෙල් සවිලිප ප්‍රමාණයක් සමඟ තෙමිපරාදු කර වතුර කෝපල 2 දමා මදගින්හේ සිසඟන්න.
- අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ලුණු එකතු කරන්න.
- අවශ්‍ය නම් පමණක් පොල්කිරි සවිලිපයක් එක් කරන්න.

09. දියබත්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය (නිදෙනෙකු සඳහා)

- රාත්‍රියේ සකස් කළ බත් කෝපල 0.2 (මැටි මුට්ටියක රාත්‍රිය පුරා පලයෙහි පොතවා ගන්න)
- සිනිනිව ලියාගත් රතුඑණු, අමුමිරිස්, උම්බලකඩ, තක්කාලි, ලුණු, දෙහි, පොල්කිරි



සාදන ක්‍රමය

- රාත්‍රියේ සකස් කළ බත්, පසුදින ලිප තබා උණුසුම් කරගන්න.
- ඉන්පසු උණුකර නිමාගත් වතුර දමා හොඳින් වසා තබන්න.
- රතුඑණු, අමුමිරිස්, උම්බලකඩ, කුඩාවට කැපු තක්කාලි, ලුණු හා දෙහි මිශ්‍ර කර සම්බෝලයක් සකස් කරගන්න.
- එම සම්බෝලය මීටිකිරි සවිලිපයක් සමඟ පෙරළ රාත්‍රියේ පලය මිශ්‍ර කරගත් බත් හා මිශ්‍ර කරගන්න.

ආහාර මාර්ගයේ නිරෝගී පැවැත්මට වැදගත් නිතසර බැක්ටීරියා එහි ප්‍රෝබියෝටික් වර්ග අඩංගු වේ.

සෞඛ්‍යවේදීන් රෝගීන් සඳහාද ඉතාමත් සුදුසු ආහාරයකි.

10. මිලක් ප්‍රතික්



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය (අටදෙනෙකු සඳහා)

- කිරි - කෝප්ප 03
- ස්ට්‍රි කරගත් අන්තෘපි -කෝප්ප 01
(කුඩා කැබ්ලිවලට කපා ගත් අන්තෘපි පලය හේ හැඳි 2 ක් එකතුකර ලිප තබා හොඳින් රත්කරන්න)
- විශලි මිදි 50ට් කපු 50ට් රට්ලි 100ට්
- රුලං/කොල්ලු/බඩිඉරිකු පිටි - 200ට් වැනිලා ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

- කිරි උතුරන තෙක් උණු කරගන්න
- රුලං එක් කරන්න
- ඝන වී ගෙන එන විට සියලු පළතුරු එක් කරන්න
- අවසන් වශයෙන් වැනිලා එක් කර උළුනෙන් ඉවත් කරගන්න

11. යෝගට්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය (හයදෙනෙකු සඳහා)

- යොදය ඉවත් කළ මුදවු කිරි 500ට්
- උණුකර නිමාගත් කිරි - බෝතල් භාගයයි
- උණු වතුර කෝප්ප භාගයක දියකරන ලද පේලිමින් - මේස හැඳි 02
- වැනිලා මේස හැඳි 02



සාදන ආකාරය

- ඉහත සඳහන් සියල්ල එකට එකතු කර හොඳින් මිශ්‍රකර මිලෙන්වර කරන්න
- ඉන්පසු ගිතකරණයේ දමා මිදෙනේනට හරින්න
- පිටිම පළතුරු වර්ග මිශ්‍ර කර ගත හැක (උදා: අඩා)

යෝගට් වල ප්‍රෝටීන් සහ කැල්සියම් අඩංගු වේ. ආසාර මාර්ගයේ ඩිරෝනී පාවෙන්මට වැදගත් නිතකර බැක්ටීරියා එනම් ප්‍රෝබයෝටික් වර්ග මුදවු කිරි හා යෝගට් වල අඩංගු වේ. පළතුරුද එක් කර ගැනීමෙන් තව තවත් මිලින් අත්කරගතය වැඩිවෙයි.

12. ගාර්ලික් චිකන්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය (තිදෙනෙකු සඳහා)

- හොඳින් සෝළු කැබලි කරගත් කුකුල් මස් 2500
- ලියාගත් රතුචණු පිරිසි කෝප්පත්
- සිනිනිව ලියාගත් සුළචනු පිරිසි කෝප්පත්
- සිනිනිව ලියාගත් රම්පෙ, කරපිංචා - මේස හැඳි 03
- ලුණු, ගම්මිරිස්, කහ ස්වල්පයක්
- කරාබු නැටි 02
- එනසාල් 02
- ඉඟුරු පෙති 02
- පොල්කිරි කෝප්ප 1/2
- දිග ඇට පලාගත් ඇමුමිරිස් කරල් 05
- සලාද කොළ හා තක්කාලි



සාදන ක්‍රමය

- භාජනයකට කුකුල් මස් දමා ඉඟුරු සියල්ල සමඟ හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න.
- ඉන්පසු කුකුල් මස් වැසෙන සේ වතුර එකතු කරන්න.
- මදගින්ද ඉස්ම නිසෙන්න තෙක් තෙක් පිසගන්න.
- සලාද කොළ හා තක්කාලි සමඟ පිළිගන්වන්න. (මේ ආකාරයට මාළුද සකස් කර ගත හැක)

13. උප්පුමා

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය (හයදෙනෙකු සඳහා)

- රුලං 5000 (බඩඉරිඟු පිටි සහ කොල්ලු පිටිද භාවිතා කළ හැක.)
- උකු පොල්කිරි කෝප්ප 1/2
- සිනිනිව ලියාගත්, එඟු, රම්පෙ, කරපිංචා, ඉඟුරු, සුළචනු
- සිනිනිව ලියාගත් කරවි, ලික්ස්, නෝවා, 500 බැගින්
- රටකපු 500
- සිනිනිව ලියාගත් එයළි මිරිස් කරල් 02
- අඬ ඇට තේ හැඳි 1/2
- අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ලුණු
- පොල්තෙල් ස්වල්පයක්

සාදාගන්නා ආකාරය

- තෙල් ස්වල්පයක් ලිප තබා එයළි මිරිස් හා අඬ එක් කරන්න
- ස්වල්ප මොහොතකින් රම්පෙ, කරපිංචා, ආදියද එළවළුද, රටකපුද එක්කර මිශ්‍ර කරන්න.
- පොල්කිරි එක්කර පිසගන්න.
- කිරි උතුරන පිට රුලං එක්කර හොඳින් මිශ්‍ර කර උළුනෙන් ඉවත් කර ප්ලාස්ටික් කෝප්පයක අධාරයෙන් කෝමිපිටි ලෑස සකස් කරගන්න.

