

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්
3 ශ්‍රේණිය

6 - තේමාව අපේ ආහාර (our food)



ඉදිරිපත් කිරීම : සී.සී.වී.පී. ජයතිලක
බප/ මිනු/ මාරපොල ප්‍රාථමික විද්‍යාලය,
වල්පිටමුල්ල

6. තේමාව - අපේ ආහාර (our food)

නිරෝගීමත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා පෝෂණයෙන් අනුභව ආහාර ලබා ගැනීම අපගේ ජීවිතයට අත්‍යවශ්‍ය වේ. අප ගන්නා ආහාරවල ප්‍රමාණය, ගුණාත්මක බව, නියමිත වේලාවට ගැනීම නිරෝගී දිවි පැවැත්මක් සඳහා හේතු වේ.

ක්‍රියාකාරකම 1

සිසුන් විවේක කාලයේදී ලබාගත් ආහාර වර්ග

මස්/මාළු/කිරි/බිත්තර	ඇට වර්ග	එළවළු	පලා වර්ග
15	05	25	12

අප දිනපතා ගනු ලබන ආහාර වේලේ විවිධත්වයෙන් යුතු මිශ්‍ර ආහාර වේලක් ලෙස ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. මේවායින් එක් කාණ්ඩයකට හෝ අයත් ආහාර දිගින් දිගටම නොලැබුණහොත් ශරීර වර්ධනය අඩාල වී විවිධ ලෙඩ රෝග හා පෝෂණ උග්‍රාණතා ඇති විය හැකිය.

❖ පහත රූපසටහන් දෙක හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න



නිරෝගී සිසුවා

පෝෂණ උග්‍රාණතාවයෙන්

පෙළෙන සිසුවා

පහත ක්‍රියාකාරකම් වඩාත් හොඳින් කළ හැක්කේ ඉහත කුමන සිසුන්ටදැයි වගුවේ සටහන් කරමු

ක්‍රියාකාරකම	පෝෂණ උග්‍රාණතාවෙන් පෙළෙන දරුවා	නිරෝගී දරුවා
දිවීම	හොඳින් දිවීමට අපහසුය	හොඳින් දිවීමට හැකිය
පැනීම		
ක්‍රීඩා කිරීම		
බරක් ගෙන යාම		
යමක් එසවීම		
පාඩම් කිරීම		

මිශ්‍ර ආහාර වේල

විවිධත්වයෙන් යුතු විවිධ පෝෂණ පදාර්ථයන්ගෙන් පිරි ආහාර වේලකට මිශ්‍ර ආහාර වේලක් යැයි කියනු ලබයි.



මිශ්‍ර ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු ආහාර වර්ග

1. බත් / අලවර්ග / කොස්
2. මස් / මාළු / කරවල / බිත්තර වැනි සත්ව ආහාර වර්ගයක්
3. එළවළු වර්ගයක්
4. පලා වර්ගයක්
5. ඇට වර්ගයක්

❖ අතුරුපසට පලතුරු වර්ගයක්



මිශ්‍ර ආහාර වේලක් ලබා ගැනීමේ වාසි

1. නිරෝගී සෞඛ්‍යසම්පන්න ජීවිතයක් හිමිවීම
2. කායික හා මානසික සුවයක් ලැබීම
3. බුද්ධි වර්ධනය ඉහළ යාම
4. ලෙඩ රෝග සෑදීම අවම වීම
5. වයසට සරිලන බරක් හා පෙනුමක් හිමි වීම



අපි හැකි සැමවිටම මිශ්‍ර ආහාර වේලක් ලබා ගනිමු

ක්‍රියාකාරකම - 2

ආහාර ගැනීමේදී අප විසින් පවත්වා ගත යුතු සිරිත් විරිත්



❖ ආහාර ගැනීමට පෙර අනුගමනය කළ යුතු යහ පුරුදු

1. පිරිසිදු වතුරින් අත් දෙක හොඳින් සෝදා ගැනීම
2. ආහාර බෙදා ගන්නා බඳුන හොඳින් සෝදා ගැනීම
3. තමාට ප්‍රමාණවත් පරිදි ආහාර බෙදාගැනීම
4. වතුර බොන භාජනයට හෝ කෝප්පයට හෝ පිරිසිදු වතුර පුරවා තමා අසලින් තබා ගැනීම
5. ආහාර ගත හැකි සුදුසු ස්ථානයක වාඩි වීම

❖ ආහාර ගන්නා අවස්ථාවේ අනුගමනය කළ යුතු යහ පුරුදු

1. එහා මෙහා ඇවිදීමින් ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම
2. ආහාර ගන්නා විට අන් අය සමඟ අනවශ්‍ය ලෙස කතා නොකිරීම
3. අන් අයගේ ආහාර බඳුන්වලට එබී නොබැලීම
4. අවධානයෙන් යුතුව ආහාර ගැනීම
5. ඇඟිලි වල පමණක් තැවරෙන ලෙස ආහාර ගැනීම
6. දෙනොල් විවර නොවෙන සේ ආහාර ගැනීම
7. මුව වටා ආහාර තවරා නොගැනීම
8. ආහාර සැපීමේදී තල නොගැසීම
9. අහාර ගිලීමට පෙර ප්‍රමාණවත් තරම් ඒවා සැපීම
10. අන් අයගේ භාජනවලට අත නොදැමීම
11. ආහාර වශයෙන් නොගන්නා කොටස් (අමු මිරිස් කැබලි, ගොරකා කැබලි, කුරුඳු කැබලි, කරපිංචා, රම්පෙ කැබලි) බඳුනේ පැත්තකින් තැබීම ඒවා මේසය මත හෝ බිම වැටීම වැළැක්වීම සඳහා පරිස්සම් වීම
12. වතුර බොන විට මේසය මතට හෝ බිමට වතුර නොහැලීම



❖ ආහාර ගැනීමෙන් පසුව අනුගමනය කළ යුතු යහ පුරුදු

1. පිඟානේ හෝ බඳුනේ හෝ ඉතිරි වූ කොටස් කුණු භාජනයට දැමීම
2. හිස් ආහාර බඳුන / පිඟාන හොඳින් සෝදා තෙත මාත්තු කිරීම
3. පිඟාන පරිස්සමෙන් ආපසු තැබීම
4. අත හා මුව පිරිසිදු කර ගැනීම
5. තමා වාඩි වූ පුටුව හිසි ලෙස සැකසීම
6. ආහාර ගත් ස්ථානය පිරිසිදු කිරීම



ක්‍රියාකාරකම 03

- බන්, එළුවළු වර්ගයක්, පලා වර්ගයක් හා කරවල, මාළු, බිත්තර හෝ ඒ වෙනුවට මෑ, පරිප්පු, ඇට වර්ග(සෝයා බෝංචි වැනි) ආහාරයට ගන්නා බිම් මල් සමඟ ආහාර වේලක් දෙමාපියන් හා දරුවන්ගේ සහභාගීත්වයෙන් නිවසේදී පිසගැනීමට කටයුතු කරන්න.
- මෙහිදී ආහාර පිසීමට දරුවා සහභාගී කර ගන්න.
- ආහාර වේල භුක්ති විඳීමට පෙර ඉගෙනගත් යහපත් ආහාර පුරුදු අනුගමනය කරමින් භුක්ති විඳිය යුතු බව දරුවාට පවසන්න.
- පිසගත් ආහාරය භුක්ති විඳීමට දරුවාට අවස්ථාව දෙන්න.
- ආහාර ගැනීමේදී දරුවා උගත් යහ පුරුදු අනුගමනය කරන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.
- ආහාර ගැනීමෙන් පසු ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය පානය කරන්නේ දැයි යන්න සොයා බලන්න.
- යහපත් පුරුදු අනුගමනය කරමින් ආහාර ගන්නා විට එම දර්ශනය දැකින අයකුට ඉතා ප්‍රිය උපදවන සුළු බව දරුවාට කියා දෙන්න.

නියමිත වේලාවට ආහාර ගැනීමේ වැදගත්කම

- අප ගන්නා ප්‍රධාන ආහාර වේලේ 03 කි
 1. උදේ ආහාරය
 2. දවල් ආහාරය
 3. රාත්‍රී ආහාරය
- අප ගන්නා ආහාර මුඛය තුළදී කුඩා කැබලිවලට කඩා එම ආහාර කැබලි කෙළ සමඟ මිශ්‍ර වී කුස තුළට ගමන් කරයි.
- එහිදී සම්පූර්ණයෙන්ම පීරණය (දිරාපත්) වූ කොටස් වල සාරය ශරීරයට උරාගන්නා අතර ඉතිරි කොටස් මළ වශයෙන් ශරීරයෙන් ඉවත් වෙයි.
- මේ නිසා අපගේ කුස වරින් වර හිස් වේ. එවිට කුසගින්න (බඩගින්න) ඇති වේ.
- දිගු වේලාවක් කුසගින්නේ සිටීම හේතුවෙන් ලෙඩ රෝගවලට ගොදුරු විය හැක.
- එනිසා ආහාර වේලේ දවසට නියමිත වේලාවට ගැනීම ඉතා වැදගත් වෙයි.
- අප සැමගේම කුස රාත්‍රී කාලයේදී හිස්ව පවතින නිසා උදෑසන ආහාර වේල අපට ඉතාමත්ම වැදගත් වන අතර මෙම ආහාර වේල මිශ්‍ර ආහාර වේලක් වීමද ඉතා වැදගත් වේ.
- පිරිසිදු ජලය ප්‍රමාණවත් තරම් පානය කිරීමද අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- පිරිසිදු ජලය පානය කිරීමෙන් ආහාර පීරණයද පහසු කරවයි.
- සෑම ආහාර වේලකට පසුව පලතුරු අහාරයට ගැනීමද, ආහාර පීරණය පහසු කරවන අතර ශරීර සෞඛ්‍යයටද හිතකරය.



ක්‍රියාකාරකම 05

- වෙළඳපොළේ අලෙවිය සඳහා ඇති බීම බෝතල්වල ලේබල් රැස් කරගන්න.
- ලේබල්වල දක්වා ඇති දේ හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න.
- ලේබල් දෙකක් පමණ ඔබගේ පොතෙහි අලවන්න.
- ඔබ වඩාත්ම කැමති බීමවර්ගය අඩංගු බෝතලය A4 කොළයක චිත්‍රයට නගන්න.

පුංචි අපට හිතකර පාන වර්ග තෝරා ගම

පහත පැහැති බීම බෝතල්හි ලේබල් දෙස හොඳින් බලන්න



අප වෙළඳපොළෙන් මිලදී ගන්නා බීම වර්ගවල සිහි සාන්ද්‍රණය පහත වර්ණ වලින් දක්වා ඇත

	අධික සිහි ප්‍රමාණයක් ඇති බව
	මධ්‍යම සිහි ප්‍රමාණයක් ඇති බව
	අඩු සිහි ප්‍රමාණයක් ඇති බව

අපි සෑම විටම **කොළ පාට** සංකේතය ඇති බීම වර්ගය තෝරා ගනිමු.

අධික සිහි සහිත පානයන් ගැනීමෙන් අපට ඇති වන රෝග

1. දියවැඩියාව රෝගයට ගොදුරු වීම
2. අධික ස්ට්‍රෙතාවයට පත් වීම

වෙළඳපොළෙන් මිලදී ගන්නා පාන වර්ගවලට වඩා නිවසේදී හදා ගන්නා ස්වභාවික පාන වර්ග පානය කිරීම ඉතා සුදුසු වේ.

ස්වභාවික පාන වර්ග

- ජලය
- තැඹිලි / කුරුම්බා
- කොළ කැඳ
- පලතුරු යුෂ වර්ග
- බෙලිමල්
- රණවරා



ක්‍රියාකාරකම 06

ආහාර වර්ග මිලදී ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

1. නිෂ්පාදනය කළ දිනය
2. කල් ඉකුත් වීමේ දිනය
3. අඩංගු දේවල්



- කල් ඉකුත්වූ ආහාර පරිභෝජනයට ගැනීමෙන් විවිධ ලෙඩ රෝග සෑදේ.
- කල් ඉකුත් වීමේ දිනය සලකා බලා ආහාර ද්‍රව්‍ය මිලදී ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

ක්‍රියාකාරකම 07

පහත ආහාර කොටස් සපයා ගන්න

- පාන් කැබැල්ලක්
- පොල් බැයක්

මෙම ආහාර දින කිහිපයක් තිබෙන්නට හැර එම ආහාරවල පහත දැක්වෙන දේවල් නිරීක්ෂණය කරන්න

- ✓ ආහාරයේ ස්වභාවය
- ✓ ආහාරයේ වර්ණය
- ✓ ආහාරයෙහි සෑදී ඇති දෙයහි ස්වභාවය
- ✓ එහි වර්ණය

නිරීක්ෂණය අත් කාවය සඳහා භාවිතා කරන්න

පාන් කැබැල්ල නිරීක්ෂණයේදී ඔබ දුටු දේ

- පුස් බැඳී ඇත
-
-
-
-



පොල් බැය නිරීක්ෂණයෙන් ඔබ දුටු දේ

-
-
-
-
-











නරක් වූ ආහාරවල ලක්ෂණ

- දුගඳ හැමීම
- ඇලෙන ස්වභාවයක් තිබීම
- වර්ණය වෙනස් වීම, පණුවන් සිටීම
- ගුල්ලන් සිටීම
- පුස් වර්ග බැඳීම
- එබෙන ස්වභාවයක් තිබීම
- හැඩය වෙනස් වීම



ආහාර වර්ග කල් ඉකුත් වූ විට දැක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ

ආහාර		ලක්ෂණ
පාන්		<ul style="list-style-type: none"> ✓ පුස් ඇල්ලීම ✓ වර්ණය වෙනස් වීම
පොල් බෑය		<ul style="list-style-type: none"> ✓ පුස් බැඳීම (කළු පුල්ලි බැඳීම) ✓ රතු පැහැ ගැන්වී තිබීම ✓ සෙවල ගතියක් දැනීම
කිරිබත්		<ul style="list-style-type: none"> ✓ දුගඳ හැමීම ✓ සෙවල ගතියක් දැනීම
ධාන්‍ය වර්ග		<ul style="list-style-type: none"> ✓ හිල් හැඳී ගුල්ලන් ගසා තිබීම ✓ සුදු පාට කුඩක් තිබීම ✓ බර අඩු වීම
යෝගට්		<ul style="list-style-type: none"> ✓ කහ පාට වී තිබීම ✓ දුගඳක් හැමීම
ඉදුණු පළතුරු		<ul style="list-style-type: none"> ✓ හැඩය වෙනස් වීම ✓ වර්ණය වෙනස් වීම ✓ කලු පැහැති ලප සෑදීම ✓ පණුවන් සිටීම
මස් / මාළු		<ul style="list-style-type: none"> ✓ එබෙන ස්වභාවයක් තිබීම ✓ වර්ණය වෙනස් වීම ✓ දුගඳක් හැමීම ✓ මැස්සන් වැසීම
පරණ වූ ආහාර / ව්‍යංජන		<ul style="list-style-type: none"> ✓ දුගඳක් හැමීම ✓ ඇලෙන ස්වභාවය

❖ නරක් වූ ආහාර ගැනීමෙන් සිදුවන අහිතකර බලපෑම්

- අපිරිණ රෝගී තත්ත්වයන්
- වමනය යාම
- බඩ ඊදීම
- විවිධ ආසාදිතතාවයන් ඇති වීම (පලු දැමීම/බිබිලි දැමීම /කැසීම)



අහාර ගැන කියවෙන රබන් පද.

❖ කටින් කියන සෑම පදයක්ම වාදනය කිරීම හා වාදනය කරන විට පදය නොකීම රබන් පදවල ඇති විශේෂත්වයයි.

රන් රඹුටන් ගසි දෙකයි
 වලි කුකලන් පස් දෙනයි
 උන්ගේ කරේ බොත්තමයි
 බලන්න හරි ලස්සනයි

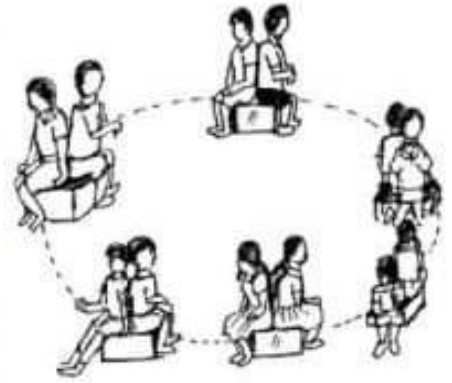
කත්තක් අරගෙන වත්තට යන කොට
 පෙත්තෙක් ඉඳගෙන කපු කනවා
 ලන්සි පැටව් මුහුදු යන්න
 නැවක් හඳුනවා තක දොන් නැවක් හඳුනවා

තුන් තුම ගෙඩි තුනයි තුනයි
 තිත්ත කැකිරි දෙකයි දෙකයි
 තුන් තුම ගෙඩි තුනට කපන්
 තිත්ත කැකිරි දෙකට කපන්



ක්‍රියාකාරකම 08

- සිසුන් තමන්ගේ පුටුන් සමඟ එළිමහනට කැඳවාගෙන ගොස් යුගල වශයෙන් වෙන් කරන්න.
- සිසු යුගලයක් පිටුපසට පිටුපස හේන්තු වන ආකාරයට පුටුවල රවුමක් ආකාරයෙන් වාඩි විය යුතුය.
- රවුමේ ඇතුළු පැත්තේ සිටින සිසුන්ට කඩදාසියක් හා පැන්සලක් බැගින් ලබා දෙන්න.
- සිසු යුගලයෙන් රවුමේ පිටත පැත්තේ සිටින සිසුවා තමා කැමති පලතුරක් පිළිබඳ එහි නම නොකියා විස්තර කළ යුතු වේ. රවුම ඇතුළු පැත්තේ සිටින



සිසුවා පලතුර කුමක්ද යන්න අනුමාන කළ යුතු වේ. මෙහිදී රවුම ඇතුළු පැත්තේ සිටින සිසුවාට පලතුර තහවුරු කර ගැනීම සඳහා අනෙක් සිසුවාගෙන් විවිධ ප්‍රශ්න ඇසිය හැකි වේ.

උදා :- පලතුරෙහි පාට, හැඩය, රසය, වැනි

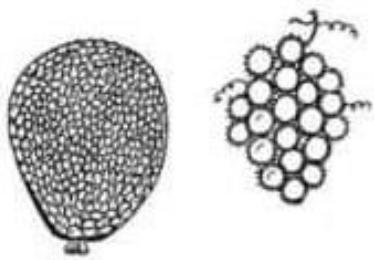
- පලතුර නිවැරදි ව හඳුනාගත් පසු රවුම ඇතුළේ සිටින සිසුවා එය තමා ළඟ ඇති කඩදාසියේ ඇඳ ඊට යටින් පලතුරේ නම ලිවිය යුතු වේ.
- නිශ්චිත වේලාවකින් පසුව සියලු සිසුන් විසින් අඳින ලද පලතුර නිවැරදි ද යන්න පිළිබඳව අනෙක් සිසුවාට පෙන්වා විමසන්න.
- ඇඳ ඇති පලතුර වැරදි නම් නිවැරදි පිළිතුර කුමක්ද යන්න රවුම ඇතුළත පැත්තේ සිසුවාගෙන් විමසන්න.
- නිවැරදි ව පලතුරු හඳුනාගෙන තිබූ සිසුන් අගයන්න.
- පිටත රවුමේ සිටි සිසුන් ඇතුළු පැත්තට ගනිමින් ක්‍රියාකාරකම නැවත සිදු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 09

- විවිධ දේ යොදා ගනිමින් ආහාර වර්ගවල ආකෘති නිර්මාණය සඳහා සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න

උදා:-

- බැලූනයක් පුම්බා කට ගැට ගසා ඒ වටා ගම් තවරා බැලූනය නොපෙනෙන සේ මුං ඇට ඇලවීමෙන් දෙල් ගෙඩියක් නිර්මාණය.
- බිත්තර කටු යොදා ගනිමින් වම්බටු ගෙඩියක් නිමවා එය වර්ණ ගන්වා නටුවක් යොදා සකස් කර ගැනීම.
- ටොනික් මුඛි වල දුම් පාට කඩදාසි අලවා මිදිවැලක් නිර්මාණය කර ගැනීම.



අප විදුහලේ 3 ශ්‍රේණිය සිසුන්ගේ නිර්මාණවලින් බිඳක්



ක්‍රියාකාරකම 10

- ශරීරය හොඳින් ක්‍රියාශීලී වන ක්‍රීඩා/ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ වැදගත්කම සිසුන් සමග කතා බහ කරන්න.
- හොඳින් ක්‍රීඩා කිරීම නිරෝගී දිවි පැවැත්මට හේතුවන බව ද මෙහිදී මතු කර දක්වන්න.
- සිසුන්ට පහත දැක්වෙන ආකාරයේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

උදා :- සිසුන් යුගල වශයෙන් වෙන් කරන්න

- එක් එක් සිසු යුගල එළවළු හෝ පලතුරු වර්ගයක නමින් නම් කරන්න
- සිසු යුගලයන් පේලි දෙකක් ආකාරයට මීටර 4ක්- 5ක් පමණ දුරින් සිටුවන්න. පේලි දෙක මැදදෙන් බෝලයක් තබන්න.
- ගුරුවරයා විසින් සිසුන් නම් කරන ලද පලතුරු / එළවළු අතරින් නමක් පවසන විට කණ්ඩායම් දෙකේ එම නම හිමි සිසුන් දෙදෙනා ඉදිරියට විත් බෝලය ගත යුතු වේ. ඉක්මනින් පැමිණ බෝලය ලබා ගන්නා සිසුවාගේ කණ්ඩායමට ලකුණක් හිමි වේ.
- මේ ආකාරයට සියලු සිසුන්ට අවස්ථාව ලැබෙන තුරු ක්‍රියාකාරකම දිගටම සිදු කරන්න.
- වැඩි ලකුණු ප්‍රමාණයක් හිමි කර ගන්නා කණ්ඩායම ජයග්‍රාහී කණ්ඩායම වේ.