

දුරකථන/தொலைபேசி இல./Telephone Nos.

අමාත්‍යතුමා / அமைச்சர் } 2784832  
Minister } Fax: 2784825

ලේකම් / செயலாளர் } 2784812  
Secretary }

කාර්යාලය / அலுவலகம் } 2785141-50  
Office } Fax: 2784846

ඊමේල්/ஈ-மெயில்/E-mail : isurupaya@moe.gov.lk

ඔබේ අංකය / உமது இல. }  
Your No. }



**අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය**

கல்வி அமைச்சு  
Ministry of Ed

"Isurupaya"  
வந்தலுල්லை  
இசுரூபாயர்  
பத்தரமுல்ல.  
"Isurupaya"  
Battaramulla.

මගේ අංකය / எமது இல. } ED1/21/3/1/1  
My No. }

දිනය / திகதி } 18.01.2011  
Date }

වතුලේඛ අංක 2011/03

- සියලු ම පලාත් ප්‍රධාන ලේකම්වරුන්.
- සියලු ම පලාත් අධ්‍යාපන ලේකම්වරුන්.
- සියලු ම පලාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන්.
- සියලු ම කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන් හා
- සියලුම විදුහල්පතිවරුන් වෙත

**පාසල්වල ආපන ශාලා පවත්වාගෙන යාම හා පාසල් වේලාව තුළදී ආහාර ගැනීම**

සෞඛ්‍ය හා පෝෂණය සිසු දරුවන්ගේ කාර්යක්ෂම මානසික සංවර්ධනය හා ශිෂ්‍ය සාධන මට්ටම් කෙරෙහි බලපාන සාධකයක් වන අතර පසුගිය වසරවල සිදුකරන ලද අධ්‍යයනයක් තුළින් පාසල් සිසුන් විවිධ පෝෂණ ගැටලුවලට ලක්වී ඇති බව හා වැරදි ආහාර පුරුදුවලට හුරු වී ඇති බව අනාවරණය වී තිබේ.

සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආහාර ලබා ගැනීම ස්ථූලතාව, තරබාරුකම, දත්ත රෝග මෙන්ම පසුකාලීනව ඇති විය හැකි ඔස්ටියොපොරොසිස් (අස්ඵි දුර්වල වීම), හෘද රෝග, දියවැඩියාව හා පිලිකා වැනි පෝෂණය ආශ්‍රිත සෞඛ්‍යමය ගැටලු ඇතිවීම වැළැක්වීම සඳහා විශේෂිත වූ මෙහෙයක් සිදුකරයි.

සිසුන්ගේ ආහාර පුරුදු සඳහා පාසල් පරිසරය තුළ දී ලබාගත හැකි ආහාර වර්ග විශාල බලපෑමක් ඇති කරයි. පාසල් කාලය තුළදී සිසුන් ලබා ගන්නා ආහාර ඔවුන්ගේ දෛනික පෝෂණ පරිභෝජනයට මෙන්ම ආහාර පුරුදු, වර්ධන රටා හා ශක්ති මට්ටම් කෙරෙහි වැදගත් වේ.

ශ්‍රී ලංකා ජාතික පෝෂණ ප්‍රතිපත්තියට අනුව සෑම පුද්ගලයෙකුට ම අවම පෝෂණ මට්ටම ආවරණය වන පරිදි ප්‍රමාණාත්මක හා ගුණාත්මක බවින් යුක්ත ව ආහාර ලැබෙන බවට සහතික වීම අවශ්‍ය වේ.

පෝෂණ පුරුදු ඇති කිරීම හා නිවැරදි දැනුම ලබා දීම මෙන්ම ආහාර බහුලතාව, සුරක්ෂිතභාවය, සාධාරණ මිල ගණන් යටතේ මිලදී ගැනීමේ හැකියාව යන කරුණු පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

මේ සම්බන්ධයෙන් මෙයට පෙර නිකුත් කර ඇති 2007/02 අංක දරන 2007.01.10 දිනැති වක්‍රලේඛය අභිබවා මෙම වක්‍රලේඛය මෙයින් ඉදිරියට වලංගු වේ.

මේ අනුව 2011 ජනවාරි මස ඇරඹෙන නව පාසල් වාරයත් සමඟ පාසල්වල ආපනශාලා හා පාසල් පරිසරය තුළ ආහාර සැපයීමේ දී පහත නිර්ණායක අනුව ක්‍රියා කිරීම අපේක්ෂා කෙරේ.

1. සෑම පාසලක ම සිසුන්ට ආහාර ලබා ගැනීමේ පහසුකම් ඇති කිරීම.
2. ආහාර සපයන ස්ථාන, භාවිත කරන උපකරණවල පවිත්‍රතාව පිළිබඳ සහතික වීම.
3. ශ්‍රී ලංකා ආහාර පනතට අනුව සපයනු ලබන ආහාරවල සෞඛ්‍ය සම්පන්නබව හා ආරක්ෂිත බව පිළිබඳ සහතික වීම.
4. පෝෂණයට හිතකාමී විවිධ ආහාර ලබා ගැනීමේ අවස්ථා ලබා දීම.
5. හිතකාමී පෝෂණ හා ආහාර පුරුදු ප්‍රවර්ධනය කිරීම.
6. සෞඛ්‍ය හා පෝෂණයට හානි කර ආහාර විකිණීමෙන් වැළකීම.
7. ආපන ශාලාව තුළ හා අවට පරිසරය පවිත්‍රව තිබීම.
8. ආපන ශාලාව සහ අවට පරිසරය ක්‍රමානුකූලව පවත්වා ගත යුතු අතර පිරිසිදු පානීය ජලය ලබා දීමට අවශ්‍ය කටයුතු කළ යුතු ය.
9. නිසි පරිදි ආහාර ගබඩා කිරීම හා ශීතකල ආහාරවල උෂ්ණත්වය නිසි පරිදි පවත්වා ගැනීම.
10. අයාත්මික තත්ත්වවලින් තොර කෘතීම රසකාරක හා වර්ණ කාරක පමණක් භාවිතා කිරීම.

පාසල් වේලාව තුළදී ආහාර ගැනීම හා පාසල් ආපන ශාලා පවත්වාගෙන යාම, ඇගයීම හා නියාමනය පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුවේ වගකීම වේ. මේ සම්බන්ධයෙන් විශේෂ උප කමිටුවක් පත් කර ගත හැකි අතර පාසල් වාරයකට වරක් ඒ පිළිබඳව වාර්තාවක් පිළියෙල කර අධ්‍යාපන කලාපයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුවට ඉදිරිපත් කිරීම සිදු කළ යුතුය.

මේ සම්බන්ධයෙන් සහන උපදෙස් පිළිපැදීම කෙරෙහි විශේෂ අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

**1. සෞඛ්‍යයට හිතකර ආහාර දිනපතා ලබා දීම හා ලබා ගැනීමට උත්සු කිරීම.**

**1.1. ධාන්‍ය හා ධාන්‍ය නිෂ්පාදන**

බත්, ඉරිඟු, කුරක්කන්, මෙතේරි වැනි ධාන්‍ය වර්ග සහ නිෂ්පාදන  
හාල් පිටි ඉඳි ආජප, පිටිටු, එළවළු මිශ්‍ර රොටි, තෝසේ, ඉටිලි, වැනි ආහාර  
පැස්ටා හා හාල්පිටි තුඩිල්ස්  
හැලප, වණේඬු ආජප උපස්ථා

**1.2 එළවළු හා මාෂ බෝග**

කොළ එළවළු හා ගෙඩි එළවළු, පලා වර්ග, අල වර්ග,  
පරිප්පු, මුං ඇට, කව්පි, කඩල වැනි ශ්‍රව්‍ය

**1.3 පළතුරු වර්ග**

ස්වභාවික පළතුරු, වියලි පළතුරු, පළතුරු නිෂ්පාදන හා අසුරන ලද පළතුරු කැබලි

**1.4 වෙනත් ආහාර**

එළවළු හෝ මස් මාලු යොදන ලද සැන්ච්චස් / මාලු පාන් (හාල්පිටි/ කුරක්කන්/ ආටාපිටි වලින්  
සකස් කරන ලද පාන්වලින් සැකසූ) හා වෙනත් හාල්පිටි නිෂ්පාදන

**1.5 ප්‍රෝටීන් නිෂ්පාදන**

මස්, මාලු, බිත්තර, කරවල, සැමන්, සෝයා, යොදන ලද ආහාර  
යෝග්‍යව, මුදවනු කිරි වැනි කිරි නිෂ්පාදන

**1.6 පාන වර්ග**

කිරි, පළතුරු බීම, කැෆේ වර්ග, තැඹිලි, ජලය.

**2. මේද අධික, ලුණු අධික හා අධික සීනි සහිත ආහාර හා නිව්ඟු පිටි වලින් සමන්විත සකස් කරන ලද ආහාර භාවිතය හා අලෙවියෙන් වැළැක්වීම**

**2.1 මේද අධික ආහාර - සොසේජස්, ජෙස්ට්‍රි වර්ග**

**2.2 අධික සීනි සහිත ආහාර - වොක්ලට් වර්ග හා වොක්ලට් දවචන ලද ආහාර, ඩෝනට්ස්, ටොෆි වර්ග, රස ගැන්වූ සෝඩා වර්ග, සිරස් වර්ග, අයිස් පැකට්, අයිස් පලමි, පළතුරු රස ගැන්වූ බීම වර්ග,**

**2.3 අධික ලුණු සහිත ආහාර - සොසේජස්, මිටිබෝල්ස්, සුප් කැට, ටිපිට්ස්, බයිට් පැකට්, වැනි අධික ලුණු රස ගැන්වූ ආහාර, පිසා, වෙජිටේබ්ලි මාමයිට්**

3.ගැඹුරු තෙලේ ඛදින ලද අලෙවිය සීමා කිරීම.

ගැඹුරු තෙලේ ඛදින ලද ආහාර-රෝලස්,කට්ටි ආදිය

4.තිසරු ආහාර(Junk Foods) හා හිස් කැලරි ආහාර(0 Calorie Foods) විකිණීම නොකළ යුතු ය.

පාසල් ආපන ශාලාව හුදෙක් පාසලට ආදායම් ලැබෙන ස්ථානයක් පමණක් නො විය යුතු අතර සිසුන්ගේ සෞඛ්‍ය හා පෝෂණය නගා සිටුවීමට දායක වන පරිදි සැලසුම් කළ යුතු ය. ආපන ශාලාවෙන් ලැබෙන ආදායම් පාසල් සංවර්ධන සමිති ගිණුමට/පාසල් තහා සිටුවීමේ ගිණුමට බැර කළ යුතු ය.

පාසල් පරිසරය තුළ සෞඛ්‍යයට හා පෝෂණයට හිතකර ලෙස ආහාර සැපයීම සිදුවන බවට මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක ගේ වාර්තාවක් පාසල් වාරයකට වරක් ලබා ගැනීම වඩාත් සුදුසු වේ. ඉහත ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කිරීම මගින් පාසල් සිසුන්ගේ සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ මට්ටම ප්‍රවර්ධනය වන ආකාරයට පාසල්වල ආපන ශාලා පවත්වාගෙන යාම අපේක්ෂා කෙරේ.



එච්.එම්.ගුණසේකර  
ලේකම්  
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය