Scaling up Nutrition through a multi sector approach.

SDGF SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS FUND cooperación española

Food and Agriculture Organization of the United Nations

WFP World Food Programme wfp.org

පාසල් පෝෂණ වැඩසටහන් සඳහා උපදෙස් සංග්‍රහය

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

පටුන

	පිටු අංකය
පෙරවදන	01
හැඳින්වීම	02-03
චක්‍රලේඛය	04-13
1.0 - පෝෂණ අවශ්‍යතා	14-21
2.0 - පාසල් පෝෂණ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම	22-46
3.0 - පෝෂණ පණිවුඩ	47
ඇමුණුම්	48-72

පෙරවදන

සෑමට අධ්‍යාපනය සලසා දෙමින් සෑම ශිෂ්‍යයෙකු ම පාසල් ගත කිරීමත්, ගුණාත්මක අධ්‍යාපනයක් ලබා දීමත්, කායික හා මානසික නිපුණතාවලින් පිරිපුන් දරුපරපුරක් දැයට දායාද කිරීමත්, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය ඉටුකළ යුතුව ඇති අරමුණු යටතට ගැනෙන ප්‍රධාන කාර්යයන් වේ. පාසල් යන වයසේ සිසුන්ගේ කායික හා මානසික තත්ත්වය සහ පෝෂණ තත්ත්වය ඔවුන්ගේ පාසල් පැමිණීම, සහභාගිත්වය මෙන් ම අවසන් වශයෙන් ඉගෙනුම් සාධක කෙරෙහි සෘජුව හෝ වක්‍රව බලපාන බව බොහෝ අධ්‍යයනයන්ගෙන් අනාවරණය වී ඇත. ඒ කරුණු හේතුකොටගෙන පාසල් කාලයේ දී සිසුන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය නගා සිටුවීම ඉතා වැදගත් වේ.

එමෙන් ම ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් සිසුන් නිවරදි පෝෂණයෙන් හෙබි කණ්ඩායමක් බවට පත් කර ගැනීම අපේක්ෂිත වුව ද පාසල් සිසුන් තුළ කෘෂ බව, මිටි බව, යකඩ ඌනතාවය වැනි විවිධ පෝෂණ ගැටලු පවතින බව අධ්‍යයනයන් මගින් අනාවරණය වී ඇති අතර, එය සිසුන්ගේ සාධන මට්ටම කෙරෙහි මෙන්ම සෞඛ්‍ය සම්පන්න බව කෙරෙහි ද අහිතකර ලෙස බලපා ඇත. එකී පෝෂණ ගැටලු අවම කරමින් නිරෝගී ක්‍රියාශීලි දරු පරපුරක් දැයට දායාද කිරීමත්, යහපත් ආහාර පුරුදු හා සෞඛ්‍ය පුරුදු වර්ධනය කිරීම හා දේශීය ආහාර රටාවකට හුරු කිරීමත්, පාසලට පැමිණීම වර්ධනය කර ගැනීමත් පාසල් පෝෂණ වැඩසටහනේ අරමුණු වේ.

හැඳින්වීම

අනාගත ලෝකය ජය ගැනීම සඳහාත් එහි දී මුහුණ පෑමට සිදුවන අභියෝගයන් ජය ගැනීම සඳහාත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න සමාජයක් ඇති කරලීම අත්‍යවශ්‍ය ය.

අධ්‍යාපනය හා සෞඛ්‍ය එකට බැඳී පවතින්නකි. හොඳ අධ්‍යාපනයක් ලැබීමට නම් සෞඛ්‍ය තත්ත්වය යහපත්ව තිබිය යුතු ය. සෞඛ්‍ය සම්පන්න බවේ මූලික පදනම පෝෂණයයි.

යහපත් සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීමට නම් නිවැරදි පෝෂණයක් ලබා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය ය. එබැවින් මෙය සාක්ෂාත් කරගැනීම සඳහා පාසල් දරුවන් සඳහා සමබල ආහාර වේලක් ලබා දීම අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ ශාඛාව මගින් සිදු කරයි.

සිසුන්ගේ අධ්‍යාපනික සාධන මට්ටම ඉහළ නංවා ගැනීමට ද, කායික හා මානසික සමබරතාව අඛණ්ඩව පවත්වාගෙන යාම සඳහා ද පෝෂණීය ආහාර ලබාදීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. එනිසා රජය යටතේ ප්‍රාථමික සිසුන් සඳහා ආහාර වේලක් ලබා දීමේ වැඩසටහන මගින් බලාපොරොත්තු වන්නේ අනාගත පරපුර නිරෝගිමත් පරපුරක් ලෙස සමාජයට දායාද කිරීමයි.

වර්තමානයේ පවතින වැරදි ආහාර රටා හේතුවෙන් ළමුන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පිරිහීමකට ලක්ව ඇති නමුත් මෙම තත්ත්වයෙන් වැළකී සිටීම සඳහා පෝෂණ වැඩසටහන මහත් උපකාරී වේ.

එබැවින් පාසල් දරුවන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය නගා සිටුවීමේ වැඩසටහන 1931 දී ආරම්භ කර ක්‍රියාත්මක වී ඇති අතර එය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ ක්‍රමවේදය මේ වන විට විවිධ වෙනස් වීම්වලට ලක් වී ඇත. සම්පත් හිඟ බව හා නිශ්චිත ක්‍රමවේදයක් හඳුනා ගැනීමට අපහසු වීම ආහාර ලබා දීමේ වැඩසටහනෙහි තිරසාරබවට පැවති ප්‍රධාන අභියෝගයන් ලෙස දැක්විය හැක.

මෙම වයස් කාණ්ඩය පාසල් දරුවන්ගේ කායික, මානසික, සමාජයීය හා අධ්‍යාත්මික වර්ධනය මෙන් ම බුද්ධි වර්ධනය ද වේගයෙන් සිදුවන කාල පරිච්ඡේදයකි. එම නිසා පෝෂණ අවශ්‍යතාවයන් නිවැරදිව සපුරාලීම ඉතා ම වැදගත් ය.

රාත්‍රී ආහාරයෙන් පසු පැය ගණනාවක් නිරාහාරව සිට අලුත් ඉගෙනුම් හා ක්‍රියාකාරකම් දිනයක් ආරම්භයේ දී ලබාගන්නා ප්‍රධාන ආහාර වේල වන බැවින් උදෑසන ආහාර වේල ඉතා වැදගත් ය. සීනි හා තෙල් අධික ආහාර මගින් ශක්තිය ලැබුන ද එම ආහාර දරුවාගේ ආහාර වේලට අඩුවෙන් ඇතුළත් කිරීමට වගබලා ගත යුතු ය.

අනාගත වැඩිහිටි වියේ දී ආහාර සම්බන්ධ රෝග අවම කර ගැනීම සඳහා ඉහත දක්වා ඇති පරිදි ප්‍රශස්ත වර්ධනය හා සංවර්ධනය ඇති කර ගත යුතු වේ. මේ නිසා සෞඛ්‍ය සම්පන්න හා පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ ආහාර ගැනීමේ පුරුදු දරුවන් තුළ ඇති කිරීම හා සංවර්ධනය කිරීම හා දිරි ගැන්වීම අපගේ යුතුකමකි. මේ සඳහා ශක්ති ජනක හා පෝෂණ ගුණයෙන් යුතු ආහාර ලබා දීම කළ යුතු ය.

වත්මන් ආහාර ලබා දීමේ වැඩසටහන යටතේ පෝෂණ ගැටලු අවම කිරීම, දේශීය ආහාර ප්‍රවර්ධනය හා යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු ප්‍රචලිත කිරීම අරමුණු කර ගනිමින් 2002 වසරේ දී රජය තෝරාගත් පාසල්වල පළමු ශ්‍රේණියේ සිසුන්ට ආහාර ලබා දුන් අතර එය වර්තමානයේ දී පහත අංශ තුන දක්වා වර්ධනය වී ඇත.

1. පාසල් ළමුන් සඳහා ආහාර ලබා දීමේ රජයේ වැඩසටහන
2. ජාතික ප්‍රතිපත්ති හා ආර්ථික කටයුතු අමාත්‍යාංශයේ හා ලෝක ආහාර වැඩපිළිවෙළේ සහාය ඇතිව ක්‍රියාත්මක වන "අධ්‍යාපනය සඳහා ආහාර වැඩසටහන"
3. පෝෂණ අතිරේකයක් ලෙස නැවුම් කිරි වීදුරුවක් / කිරි පැකට් ලබා දීමේ වැඩසටහන

2017 වර්ෂයේ දත්ත අනුව පාසල් 7871 ක සිසුන් 1,105,605 ක් සඳහා ආහාර ලබා දීමේ වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන අතර, පාසල් 414 ක සිසුන් 112,088 ක් සඳහා කිරි ලබා දීමේ වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක වේ.

දුරකථන/தொலைபேசிஇல. /Telephone Nos.

අමාත්‍යතුමා
அமைச்சர்
Minister } 2784832

ලේකම්
செயலாளர்
Secretary } 2784812

කාර්යාලය
அலுவலகம்
Office } 2785141-50
Fax: 2784846

ඊ-මේල්/ஈ_மெயில்/E -mail : isurupaya@moe.gov.lk

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
கல்வி அமைச்சு
Ministry of Education

“ඉසුරුපාය”
බත්තරමුල්ල .
'இசுருபாயா“
பத்தரமுல்ல.
"Isurupaya"
Battaramulla.

ඔබේ අංකය
உமது இல.
Your No. } ....

මගේ අංකය
எமது இல.
My No. } ED/01/21/02/01

දිනය
திகதி
Date } 2017. 5 14

චක්‍රලේඛ අංක : - 10/2017

සියලු ම පළාත් අධ්‍යාපන ලේකම්වරුන්
සියලු ම පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන්
සියලු ම කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන්
සියලු ම කොට්ඨාස භාර නියෝජ්‍ය/සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන් හා
සියලු ම විදුහල්පතිවරුන් වෙත

පාසල් ළමුන් සඳහා ක්‍රියාත්මක වන පෝෂණ වැඩසටහන

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය යටතේ සෘජුව ක්‍රියාත්මක වන (1) “පාසල් ළමුන් සඳහා ආහාර ලබා දීමේ රජයේ වැඩසටහන,(2) ජාතික ප්‍රතිපත්ති හා ආර්ථික කටයුතු අමාත්‍යාංශයේ හා ලෝක ආහාර වැඩපිළිවෙලේ සහාය ඇතිව ක්‍රියාත්මක වන “අධ්‍යාපනය සඳහා ආහාර වැඩසටහන” හා (3)පෝෂණ අතිරේකයක් ලෙස නැවුම් කිරි වීදුරුවක් / කිරි පැකට් ලබා දීමේ වැඩසටහන ” යන පෝෂණ වැඩසටහන් මෙම චක්‍රලේඛය මගින් ආවරණය වේ.

ඉහත පෝෂණ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම සෑම වර්ෂයක ම ජනවාරි මස දෙවන සතියේ සඳුදා දින සිට ආරම්භ කළ යුතු අතර, ඒ සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කළ යුතු ය.

“නිරෝගී ක්‍රියාශීලී දරු පරපුරක් ” යන්න මෙම වැඩසටහන්වල තේමාව වන අතර, පාසල් සිසුන් අතර පෝෂණ ගැටලු අවම කිරීම, දෛනික පාසල් පැමිණීම වර්ධනය කිරීම, යහපත් ආහාර පුරුදු හා සෞඛ්‍ය පුරුදු වර්ධනය කිරීම හා දේශීය ආහාර සංස්කෘතියක් ගොඩනැගීම තුළින් රටට වැඩදායී පුද්ගලයකු බිහිකිරීම අරමුණු වේ. පාසල්වල ක්‍රියාත්මක කරන ඕනෑම පෝෂණ වැඩසටහනක් මෙම අරමුණු ඉටුකර ගැනීම සඳහා විය යුතු ය.

මෙම වැඩසටහන් සම්බන්ධයෙන් අධ්‍යාපන සේවා අමාත්‍යාංශය විසින් නිකුත් කර ඇති 2015/01 අංක දරණ 2015.01.02 දිනැති චක්‍රලේඛය අභිබවා මෙම චක්‍රලේඛය මින් ඉදිරියට වලංගු වේ.

ඉහත වැඩසටහන සම්බන්ධයෙන් පහත සඳහන් ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කළ යුතු වේ.

1. පෝෂණ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම පිළිබඳ වගකීම පළාත් මට්ටමේ, කලාප මට්ටමේ, පාසල් මට්ටමේ දී සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුවලට, ආහාර කමිටුවට හා පාසල් සංවර්ධන සමිතියට පැවරේ.

   a. 1980 අංක 26 දරණ ආහාර පනතේ විධි විධාන අනුව ද, 2003 අංක 09 දරණ පාරිභෝගික කටයුතු පිළිබඳ පනත සහ එහි විධි විධාන අනුව ද , සෑම පාසලක ම සිසුන්ට සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආහාර ලබා ගැනීමේ පහසුකම් හා පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීමේ පහසුකම් ඇති කිරීම හා ඒ පිළිබඳ සහතික වීම.
   b. ආහාර සකස් කරන්නන්, ආහාර සපයන ස්ථාන හා භාවිත කරන උපකරණවල පවිත්‍රතාව පිළිබඳ සහතික වීම.
   c. සෞඛ්‍යයට හිතකර ආහාර පමණක් ලබා දීම.
   d. අධික තෙල්, අධික සීනි හා අධික ලුණු සහිත ආහාර ලබා දීමෙන් වැළකීම.

2. ආහාර හා කිරි ලබා දිය යුතු වේලාව
   - පාසල ආරම්භ කර පළමු පැය තුළ, උදෑසන 7.30 ත් 8.30 ත් අතර ආහාර ගැනීම සඳහා වෙන් වේ.
     නමුත් විශේෂ හේතු මත පමණක් මෙම කාලය තුළ ආහාර ලබා දීමට අපහසු වේනම් විදුහල්පති විසින් පෙ.ව. 9.30ට ප්‍රථම ආහාර ලබා දීමට කටයුතු කළ යුතු ය.

     සැ.යු. : ආහාර ගැනීම සඳහා විනාඩි 15ක කාලයක් යොදා ගැනීම අනිවාර්යය වේ.
   - කිරි ප්‍රධාන ආහාර වේලක් නොවන බැවින් කිරි ලබා දිය යුත්තේ උදෑසන 9.30 ත් 10.30 ත් අතර ය.

3. එමෙන් ම මෙම වැඩසටහන ආරම්භ කිරීමට පෙර විදුහල්පති ගිවිසුම හා ආහාර සැපයුම්කරු ගිවිසුම අත්සන් කර තිබීම අනිවාර්ය වේ.

4. පාසල් මට්ටමෙන්, අධ්‍යාපන කලාප මට්ටමෙන් හා පළාත් මට්ටමෙන් අධීක්ෂණ හා නියාමන ක්‍රියාවලිය සිදුකිරීම හා ඒ සම්බන්ධ වගකීම් නිසි පරිදි පැවරීම සිදු කළ යුතු ය.

5. පාසල් ආහාර ලබා දීම පිළිබඳ ඇගයීම හා නියාමනය සඳහා අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය විසින් නිකුත් කර ඇති 35/2015 අංක දරණ 2015.12.31 දිනැති පාසල් ආපනශාලා චක්‍රලේඛයේ සඳහන් පරිදි පාසල් සංවර්ධන සමිතිය විසින් වගකීම පැවරීමට පත්කරනු ලබන අනු කමිටුව වන "පාසල් ආහාර කමිටුව"ට පැවරේ. එම කමිටුව පාසල් පෝෂණ වැඩසටහන් ඇගයීම හා නියාමනය සඳහා ද බලවත්කරණය කිරීමට කටයුතු කළ යුතු ය.

   "පාසල් ආහාර කමිටුව" විදුහල්පති හෝ විදුහල්පති විසින් නම් කරනු ලබන නියෝජ්‍ය විදුහල්පතිවරයෙකුගේ ප්‍රධානත්වයෙන් පැවැත්විය යුතු අතර, එහි සාමාජික සංඛ්‍යාව සාමාජිකයන් 06ත් 12ත් අතර සංඛ්‍යාවක් විය යුතු ය. එහි සංයුතිය පහත පරිදි විය යුතු ය.

   - විදුහල්පති / නියෝජ්‍ය විදුහල්පති (කමිටු ප්‍රධානී)
   - පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කටයුතු භාර ගුරු මහතා හෝ මහත්මිය
   - වෙනත් ගුරුභවතෙකු

- ➢ පාසල අයත් ප්‍රදේශයේ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක
- ➢ පාසල් සෞඛ්‍ය ශිෂ්‍ය සමාජයේ සාමාජිකයකු
- ➢ පරිසර හට කණ්ඩායමේ සාමාජිකයකු
- ➢ ආදි ශිෂ්‍ය සංගමයේ සාමාජිකයකු
- ➢ පාසල් සංවර්ධන කමිටුවේ සාමාජිකයකු
- ➢ ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායක /නායිකාව හෝ වෙනත් ශිෂ්‍ය නායකයකු / නායිකාවක්
- ➢ පාසල් පාරිභෝගික කවයක සාමාජිකයකු

6. මීට අදාළව පහත සඳහන් තොරතුරු අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය වෙත ලබා දීමට කටයුතු කළ යුතු ය.

   - පාසල් නාම ලේඛන හා ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යා තොරතුරු - සෑම වර්ෂයක ම ජනවාරි 20වන දිනට පෙර
   - පළාත් මට්ටමින්, කලාප මට්ටමින් හා පාසල් මට්ටමින් මාසික වියදම් විස්තර - සෑම මාසයක ම 10 වන දිනට පෙර
   - සිසුන්ගේ දෛනික පැමිණීමේ සාරාංශය (වාරයකට වරක්)
   - ආහාර සැපයුම්කරුවන් පිළිබඳ තොරතුරු (සැපයුම්කරුගේ නම, ගිණුම් අංකය, බැංකුවේ නම හා බැංකු ශාඛාව) - සෑම වර්ෂයක ම ජනවාරි 20 වන දිනට පෙර
   - පාසල් සිසුන්ගේ පෝෂණ මට්ටම් පිළිබඳ තොරතුරු (වාරයකට වරක්)

7. අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය විසින් අනුමත කර ඇති ආහාර වට්ටෝරුවලට අනුකූලව ආහාර ලබා දීමට කටයුතු කළ යුතු ය. එසේ වුව ද පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුවල නිර්දේශ මත ප්‍රාදේශීය මට්ටමේ අවශ්‍යතාවය අනුව ආහාර වට්ටෝරු වෙනස් කර ගත හැකි අතර, ඒ පිළිබඳ ලොග් සටහනක් යෙදීමට කටයුතු කළ යුතු ය.

8. පෝෂණ වැඩසටහන් සඳහා මුදල් වියදම් කිරීම පහත පරිදි සිදුකළ යුතු ය.

   දෛනික පැමිණීම 100% හෝ 90%ට වැඩි අවස්ථාවල දී අනුමත සියලු ම සිසුන් 100% සඳහා වන මුදල ද , පැමිණීම 90% ට අඩු අවස්ථාවල දී සිසුන් 100% සඳහා වන මුදලින් 90% ක් ද ගෙවිය යුතු ය.

   - **පාසල් ළමුන් සඳහා ආහාර ලබා දීමේ රජයේ වැඩසටහන**

   - එක් ශිෂ්‍යයෙකුගේ එක් දිනක ආහාර වේල වෙනුවෙන් රු.28.00ක මුදලක් වෙන් කෙරේ. (ආහාර වේල සඳහා ලබා දෙන මුදල වෙනස් වන අවස්ථාවන්හි දී පළාත් අධ්‍යාපන කාර්යාල හරහා දැනුවත් කිරීමට කටයුතු කරනු ලබයි.)

   - **ජාතික ප්‍රතිපත්ති හා ආර්ථික කටයුතු අමාත්‍යාංශයේ හා ලෝක ආහාර වැඩපිළිවෙලේ සහාය ඇතිව ක්‍රියාත්මක වන “අධ්‍යාපනය සඳහා ආහාර වැඩසටහන”**

     ලෝක ආහාර වැඩසටහන යටතේ සිසුන් සඳහා ආහාර ලබාදීම ක්‍රියාත්මක කෙරෙන අතර, මෙම වැඩසටහන යටතේ ජාතික ප්‍රතිපත්ති හා ආර්ථික කටයුතු අමාත්‍යාංශය මගින් සහල්, තෙල්, පරිප්පු හා/හෝ ටින් මාලු ලබා දෙන අතර, දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාල මගින් එම ද්‍රව්‍ය පාසල් වලට ලබාදීම සිදු කෙරේ.

     අමතර ආහාර වර්ග මිලදී ගැනීම වෙනුවෙන් ඒක ශිෂ්‍ය පදනම මත පහත දක්වා ඇති ආකාරයට මුදල් වෙන් කෙරේ.

පාසලේ ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව	එක් ආහාර වේලක් සකස් කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍යමය භාණ්ඩ සඳහා එක් ශිෂ්‍යයකුට ලබා දෙන මුදල (Greenery Fund per meal)
ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව 50 ට අඩු නම්	රු. 7.00
ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව 50 – 100 ත් අතර නම්	රු. 5.00
ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව 100 – 200 ත් අතර නම්	රු. 4.00
ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව 200 ට වැඩි නම්	රු. 3.50

ආහාර ලබාදෙන දිනවල දෛනික පැමිණීම අනුව මෙම මුදල් ලබා දීම සිදුකෙරේ.

- **පෝෂණ අතිරේකයක් ලෙස " නැවුම් කිරි වීදුරුවක් / කිරි පැකට් ලබා දීමේ වැඩසටහන "**

  - නැවුම් කිරි වීදුරුවක් ලබා දීමේ වැඩසටහන

    පාසල පිහිටි ප්‍රදේශයෙන් නැවුම් කිරි ලබා ගැනීමට හැකියාවක් පවතී නම් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ පූර්ව අනුමැතිය සහිතව එම පාසල සඳහා නැවුම් කිරි ලබා දීම සිදු කළ හැකි ය.

    කිරි ලීටරයක් සඳහා කිරි සැපයුම්කරුවන්ට රු.70/-ක් හා අනෙකුත් ද්‍රව්‍ය වෙනුවෙන් පාසලට රු.5/- ලෙස රු.75/-ක මුදලක් වෙන් කෙරේ.

  - කිරි පැකට් ලබා දීමේ වැඩසටහන

    අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය මගින් ග්‍රාමීය ආර්ථිකය පිළිබඳ අමාත්‍යාංශය හා මිල්කෝ ආයතනය සමග ගිවිසුම් අත්සන් කරනු ලබන අතර, පාසල වෙත ම කිරි පැකට් ලබා දීම සිදු කෙරේ.

9. ප්‍රගති සමාලෝචන රැස්වීම් පැවැත්වීම.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටු රැස්වීම පහත සඳහන් පරිදි සිදු විය යුතු ය.

ජාතික අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශ මට්ටමෙන්
- මෙහෙයුම් කමිටුව වර්ෂයකට දෙවරක්
පළාත් මට්ටමෙන් - වර්ෂයකට දෙවරක්
කලාප මට්ටම - පාසල් වාරයකට එක් වරක්
පාසල් මට්ටම - මාසික ව රැස්වීම් පැවැත්වීම අපේක්ෂා කෙරේ.
(මෙහි වාර්තා පවත්වා ගැනීම ද අවශ්‍ය වේ)

} සාරාංශ වාර්තා අමුණා එවිය යුතු ය.

පළාත් හා කලාප මට්ටමේ රැස්වීම් සඳහා රජයේ අනුමත දීමනා ගෙවිය හැකි ය.

සැ.යු:

- දිස්ත්‍රික් ලේකම්වරුන් විසින් පවත්වනු ලබන මාසික රැස්වීම සඳහා ජාතික ප්‍රතිපත්ති හා ආර්ථික කටයුතු අමාත්‍යාංශයේ හා ලෝක ආහාර වැඩපිළිවෙලේ සහාය ඇතිව ක්‍රියාත්මක වන "අධ්‍යාපනය සඳහා ආහාර වැඩසටහන" පිළිබඳ වගකීම දරන කලාප නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ/ සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ සහභාගි විය යුතු ය.

- පළාත් හා කලාප මට්ටමේ ප්‍රගති සමාලෝචන රැස්වීම් වාර්තාවේ පිටපතක් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයට එවිය යුතු අතර, පාසල් මට්ටමේ ප්‍රගති සමාලෝචන රැස්වීම් වාර්තා කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලයට එවිය යුතු ය.

මෙම වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කිරීම සම්බන්ධයෙන් අවශ්‍ය මග පෙන්වීම " පාසල් පෝෂණ වැඩසටහන් සඳහා උපදෙස් සංග්‍රහය" තුළ ඇතුළත් වන අතර එයට අනුකූලව ක්‍රියා කිරීමට කටයුතු කළ යුතු ය.

ජාතික ප්‍රතිපත්ති හා ආර්ථික කටයුතු අමාත්‍යාංශයේ ද, සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ද එකඟතාවය මත මෙම චක්‍රලේඛය නිකුත් කෙරේ.

සුනිල් හෙට්ටිආරච්චි
ලේකම්
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

පිටපත :- ජනාධිපති ලේකම්
ලේකම් - ජාතික ප්‍රතිපත්ති හා ආර්ථික කටයුතු අමාත්‍යාංශය
ලේකම් - සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය
ලේකම් - අධ්‍යාපන රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය
ලේකම් - ග්‍රාමීය ආර්ථිකය පිළිබඳ අමාත්‍යාංශය
විගණකාධිපති
සියලු ම පළාත් සභා ප්‍රධාන ලේකම්වරුන්
සියලු ම දිස්ත්‍රික් ලේකම්වරුන්
දේශීය නියෝජිත - එක්සත් ජාතීන්ගේ ලෝක ආහාර වැඩපිළිවෙල
අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ සියලු ම මාණ්ඩලික නිලධාරීන්

දුරකථන/தொலைபேசிஇல. /Telephone Nos.

අමාත්‍යතුමා / அமைச்சர் / Minister } 2784832

ලේකම් / செயலாளர் / Secretary } 2784812

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

ඊ-මෙල්/ஈ_மெயில்/E -mail : isurupaya@moe.gov.lk

ඔබේ අංකය / உமது இல. / Your No. } ....

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
கல்வி அமைச்சு
Ministry of Education

"ඉසුරුපාය"
බත්තරමුල්ල .
'இசுருபாயா"
பத்தரமுல்ல.
"Isurupaya"
Battaramulla.

මගේ අංකය / எமது இல. / My No. } ED/01/21/02/01

දිනය / திகதி / Date } 2017. 5|9

சுற்றறிக்கை இலக்கம் :- 10/2017

சகல மாகாணக் கல்விச் செயலாளர்கள்,
சகல மாகாணக் கல்விப் பணிப்பாளர்கள்,
சகல வலயக் கல்விப் பணிப்பாளர்கள்,
சகல கோட்டக் கல்விக்குப் பொறுப்பான பிரதி / உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர்கள்
மற்றும் சகல அதிபர்களுக்கும்.

பாடசாலை மாணவர்களுக்கான போசாக்கு நிகழ்ச்சித் திட்டம்

கல்வி அமைச்சின் கீழ் நேரடியாக அமுல்படுத்தப்படுகின்ற (1) பாடசாலை மாணவர்களுக்கு உணவு வழங்கும் தேசிய நிகழ்ச்சித் திட்டம் (2) தேசிய கொள்கைகள் மற்றும் பொருளாதார அமைச்சு மற்றும் உலக உணவுத் திட்டம் என்பவற்றின் உதவியுடன் நடைமுறைப்படுத்தப்படும் கல்விக்கான உணவு நிகழ்ச்சித் திட்டம் (3) போசாக்கின் மேலதிகமாக ஒரு குவளை தூயபசுப்பால் - பால் பக்கட் வழங்கும் நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் என்பன பற்றி இச்சுற்றுநிருபம் மூலம் விளக்கப்படுகின்றன.

மேற்படி போசாக்கு நிகழ்ச்சித் திட்டங்களை அமுல்படுத்தும் பணியை சகல வருடங்களிலும் ஜனவரி மாதம் -2ம் வாரம் திங்கட்கிழமையிலிருந்து ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டியதோடு அதற்காகப் பின்வரும் நடைமுறைகள் பின்பற்றப்பட வேண்டும்.

"ஆரோக்கியமான சுறுசுறுப்பான மாணவர் சமூகம்" என்பது இத்திட்டத்தின் தொனிப் பொருளாகும். பாடசாலை மாணவர் மத்தியில் காணப்படுகின்ற போசாக்கின்மையைக் குறைத்தல், நாளாந்தம் பாடசாலைக்கு வருகை தரும் வீதத்தை அதிகரித்தல், சிறந்த உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களை விருத்தி செய்தல் மற்றும் தேசிய உணவுக் கலாச்சாரம் ஒன்றினைக் கட்டியெழுப்பவதன் ஊடாக நாட்டிற்கு நன்மையளிக்கக் கூடிய பயன் வாய்ந்த பிரஜைகளைத் தோற்றுவிப்பதும் நோக்காகக் கொள்ளப்பட்டுள்ளது. பாடசாலைகளில் அமுல்படுத்தப்படுகின்ற அனைத்து விதமான போசாக்குத் திட்டங்களும் இந்த நோக்கங்களை நிறைவு செய்வதாக அமைதல் வேண்டும்.

இந் நிகழ்ச்சி திட்டம் தொடர்பாக கல்விச் சேவை அமைச்சினால் வெளியிடப்பட்டுள்ள 2015/01 இலக்கம் கொண்ட 2015.01.02 ஆம் திகதிய சுற்று நிருபத்திற்கு மேலதிகமாக இச் சுற்றுநிருபம் அமுல்படுத்தப்படும்.

இந்நிகழ்ச்சித் திட்டம் தொடர்பாகப் பின்வரும் நடைமுறைகள் பின்பற்றப்பட வேண்டும்.

1. போசாக்கு நிகழ்ச்சித் திட்டங்களை அமுல்படுத்துவது தொடர்பான பொறுப்புகள் மாகாண மட்டத்தில் வலய மட்டத்தில், பாடசாலை மட்டத்தில் சுகாதார மேம்பாட்டுத் திட்டக் குழுக்களிடமும் மற்றும் உணவுக் குழு மற்றும் பாடசாலை அபிவிருத்திச் சங்கத்திடமும் ஒப்படைக்கப்படுகின்றன.
    a) 1980 இலக்கம் 26 கொண்ட உணவுச் சட்டத்தின் விதி முறைகளுக்கும் 2003 இலக்கம் 9 கொண்ட நுகர்வோர் சட்டத்தின் விதி முறைகளுக்கும் ஏற்ப சகல பாடசாலைகளிலும் மாணவர்களுக்கு சுகாதாரமான உணவு பெற்றுக் கொள்ளும் வசதிகள் ஏற்படுத்துவது மற்றும் போசாக்கு நிறைந்த உணவுகளைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வசதிகளை ஏற்படுத்துதல் மற்றும் அது சம்பந்தமாக உறுதிப்படுத்தல்.
    b) உணவு தயாரிப்பாளர், உணவு வழங்கப்படும் இடம் மற்றும் பாவிக்கின்ற உபகரணங்களின் சுத்தம் தொடர்பாக உறுதிப்படுத்தல்.
    c) சுகாதாரத்திற்கு உகந்த உணவுகளை மட்டும் வழங்குதல்.
    d) அதிகமான எண்ணெய், சீனி, உப்பு கொண்ட உணவுகள் வழங்குவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல்.

2. உணவு மற்றும் பால் வழங்க வேண்டிய நேரம்.
    - பாடசாலை ஆரம்பித்து முதல் மணித்தியாலத்துள் காலை 7.30 – 8.30 க்கு இடையில் உணவு உண்பதற்காக நேரம் ஒதுக்கப்படுகின்றது. ஆனாலும் விசேட காரணத்திற்காக மட்டும் இந்த காலத்திற்குள் உணவு வழங்குதல் வசதியீனமாக இருப்பின் மு.ப 9.30 திற்கு முன் உணவு வழங்குவதற்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்தல் வேண்டும்.

      குறிப்பு :- உணவு எடுப்பதற்க 15 நிமிடங்கள் பயன்படுத்தப்படுவது கட்டாயமாகும்.
    - பால் பிரதான உணவாக இல்லாததால் இதனை 9.30 – 10.30 ற்கு இடையில் வழங்குதல் வேண்டும்.

3. இவ்வேலைத்திட்டத்தை ஆரம்பிப்பதற்கு முன் அதிபர் மற்றும் உணவு வழங்குபவர் உடன்படிக்கை ஒப்பமிடப்பட்டு இருப்பது கட்டாயமாகும்.

4. பாடசாலை மட்டத்தில், வலய மட்டத்தில், மாகாண மட்டத்தில் மேற்பார்வை மற்றும் கண்காணிப்பு செயற்பாட்டை மேற்கொள்ளல் மற்றும் அது தொடர்பான பொறுப்புக்களை உரிய முறையில் ஒப்படைத்தல் வேண்டும்.

5. பாடசாலை உணவுகளை வழங்குதல் தொடர்பாக மதிப்பீடு மற்றும் கண்காணிப்புக்காக கல்வி அமைச்சினால் வெளியிடப்பட்டிருக்கும் 35/2015 இலக்க 2015.12.31 ஆம் திகதிய பாடசாலை உணவகம் பற்றிய சுற்றுநிருபத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளவாறு பாடசாலை அபிவிருத்தி சங்கத்தினால் நியமிக்கப்படுகின்ற உபகுழுவான "பாடசாலை உணவுக்குழுவிற்கு" பொறுப்புக்கள் ஒப்படைக்கப்படும். இக் குழு பாடசாலைப் போசாக்கு வேலைத்திட்டத்தைக் கண்காணிப்பதற்கும் அதை மேம்படுத்துவதற்கும் நடவடிக்கை எடுத்து வருதல் வேண்டும்.

"பாடசாலை உணவுக்குழு" அதிபர் அல்லது அதிபரால் நியமிக்கப்படுகின்ற பிரதி அதிபரின் தலைமைத்துவத்தின் கீழ் இயக்கப்பட வேண்டியதோடு அதில் உள்ள அங்கத்தவர்களின் எண்ணிக்கை 06 - 12 வரை இருத்தல் வேண்டும். அது கீழக் குறிப்பிட்டவாறு இருத்தல் வேண்டும்.

- ➢ அதிபர் /பதில் அதிபர் (குழு தலைவர்)
- ➢ பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டுக் குழுவிற்கு பொறுப்பான ஆசிரியர்.
- ➢ வேறு ஒரு ஆசிரியர்
- ➢ பாடசாலை பிரதேசத்திற்குரிய சுகாதாரப் பரிசோதகர் (PHI)
- ➢ பாடசாலை மாணவர் சுகாதாரக் குழுவின் ஓர் அங்கத்தவர்.
- ➢ சுற்றாடல் படையணியின் அங்கத்தவர்.
- ➢ பழைய மாணவர் சங்கத்தின் அங்கத்தவர்
- ➢ பாடசாலை அபிவிருத்திக் குழுவின் ஓர் அங்கத்தவர்.
- ➢ பிரதான மாணவத் தலைவர்/தலைவி அல்லது வேறு மாணவத் தலைவர்/ தலைவி
- ➢ பாடசாலை நுகர்வோர் வட்டத்தில் ஒருவர்.

6. இதற்கமைவாகக் கீழ் குறிப்பிட்டிருக்கும் தகவல்களைக் கல்வி அமைச்சுக்கு கொடுப்பதற்கு நடவடிக்கை செய்ய வேண்டும்.
   - புடசாலைப் பெயர்ப் பட்டியல் மற்றும் மாணவர்களின் எண்ணிக்கை - எல்லா வருடத்திலும் ஜனவரி 20 ஆம் திகதிக்கு முன்.
   - மாகாண மட்டத்தில் வலய மட்டத்தில் மற்றும் பாடசாலை மட்டத்தில் மாதாந்த செலவு விபரம் - சகல மாதத்திலும் 10ம் திகதிக்கு முன்
   - மாணவர்களுடைய நாளாந்த வரவின் சாராம்சம் (ஒரு தவணைக்கு ஒரு தடவை)
   - உணவு வழங்குபவர் தொடர்பான தகவல்கள் (வழங்குபவரின் பெயர், கணக்கு இலக்கம் வங்கியின் பெயர் வங்கிக் கிளை) - சகல வருடத்திலும் ஜனவரி 20 ஆம் திகதிக்கு முன்
   - பாடசாலை மாணவர் மாணவிகளின் போசாக்கு மட்டம் தொடர்பான தகவல்கள் தவணைக்கு ஒரு தடவை

7. கல்வி அமைச்சினால் அனுமதிக்கப்பட்ட உணவுப் பட்டியலுக்கு ஏற்றவாறு உணவு வழங்குவதற்கு நடவடிக்கை எடுத்தல் வேண்டும். ஆயினும் பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டுக் குழுவினர் சிபாரிசுக்கு ஏற்ப பிரதேச மட்டத்தின் தேவைக்கேற்ப உணவுப் பட்டியலை மாற்றம் செய்யலாம். இது சம்பந்தமாக சம்பவத்திரட்டுப் புத்தகத்தில் பதிதல் அவசியமாகும்.

8. போசாக்கு நிகழ்ச்சித் திட்டத்தில் நிதியைச் செலவு செய்யும் முறை கீழ்வருமாறு

   நாளாந்த வரவு 100% அல்லது 90% இற்கு மேலான சந்தரப்பங்களில் அனுமதிக்கப்பட்ட 100% நிதியும் வரவு 90% இற்கு குறைந்த சந்தர்ப்பங்களில் நிதியின் 90% உம் செலுத்த வேண்டும்.

- **பாடசாலை மாணவர்களுக்கான உணவு வழங்கும் அரசாங்க வேலைத்திட்டம்**

- ஒரு மாணவருக்கு ஒரு நாளைக்கு உணவு வேளைக்காக 28/- ஒதுக்கப்படும் (உணவு வேளைக்காக வழங்கப்படும் நிதி மாறுபடும் சந்தர்ப்பத்தில் மாகாணக் கல்வி அலுவலகம் ஊடாக விழிப்பூட்டுவதற்கு நடவடிக்கை எடுக்கப்படும்.)

- **தேசிய கொள்கைகள் மற்றும் பொருளாதார அமைச்சு மற்றும் உலக உணவு வேலைத் திட்டத்தின் உதவியுடன் நடைமுறைப்படுத்தப்படும் "கல்விக்கான உணவு வேலைத் திட்டம்"**

  உலக உணவு வேலைத் திட்டத்தின் கீழ் உணவு வழங்குவது நடைமுறைப்படுத்தப்படுவதுடன் இவ்வேலைத் திட்டத்தின் கீழ் தேசிய கொள்கைகள் மற்றும் பொருளாதார அமைச்சினால் அரிசி, எண்ணெய், பருப்பு, மற்றும் டின்மீன் வழங்கப்படுவதோடு மாவட்டச் செயலகத்தினால் இப் பொருட்கள் பாடசாலைக்கு வழங்கப்படும்.

  மேலதிக உணவு வகைகளை கொள்வனவு செய்வதற்கு ஒரு மாணவருக்கு பின்வரும் அடிப்படையில் பணம் ஒதுக்கப்படும்.

பாடாலை மாணவர்களின் தொகை	ஓர் உணவு வேளை தயாரிப்பதற்குத் தேவைப்படும் பச்சை மரக்கறிக்காக ஒரு மாணவருக்கு வழங்கப்படும் தொகை (Greenery Fund per meal)
மாணவர் தொகை 50 இற்கு குறைவாயின்	ரூ 7.00
மாணவர் தொகை 50-100 இற்கு இடைப்படுமாயின்	ரூ 5.00
மாணவர் தொகை 100-200 இற்கு இடைப்படுமாயின்	ரூ 4.00
மாணவர் தொகை 200 இற்கு மேற்படுமாயின்	ரூ 3.50

உணவு வழங்கப்படும் நாட்களின் நாளாந்த வருகைக்கேற்ப இத் தொகை வழங்கப்படும்.

- போசாக்குக்கு மேலதிகமாக "தூயபசும் பால் ஒரு குவளை /பால் பக்கட் வழங்கும் நிகழ்ச்சித் திட்டம்
  - தூயபசும் பால் ஒரு குவளை வழங்கும் திட்டம்

    பாடசாலை அமைந்துள்ள பிரதேசத்தில் தூய பசும்பால் பெற்றுக்கொள்ள முடியுமானால் கல்வி அமைச்சின் அனுமதியுடன் அந்த பாடசாலைக்கான தூய பசும்பாலைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

    ஒரு லீற்றர் பால் விநியோகிப்பதற்கு ரூ 70.00 மற்றும் - ஏனைய பொருட்களுக்காக ரூ 5.00 ஆக ரூபா 75.00 ஒதுக்கப்படும்.

  - பால் பக்கட் வழங்கும் நிகழ்ச்சி திட்டம்

    கல்வி அமைச்சினால் கிராமிய பொருளாதார அமைச்சு மற்றும் மில்கோ நிறுவனத்துடன் ஒப்பந்தங்கள் கைச்சாத்திடுவதொடு பாடசாலைகளுக்குப் பால் பக்கட் வழங்கப்படும்.

9. முன்னேற்ற மீளாய்வுக் கூட்டம் நடாத்துதல்

சுகாதார மேம்பாட்டுக் குழுக் கூட்டம் பின்வருமாறு இடம்பெறுதல் வேண்டும்.

நிரல் கல்வி அமைச்சு மட்டத்தில்

- தொழிற்பாட்டுக்குழு ஆண்டிற்கு இரு முறை
மாகாண மட்டத்தில் - வருடத்தில் இருமுறை
வலய மட்டம் - பாடசாலைத் தவணைக்கு ஒரு முறை
பாடசாலை மட்டம் - மாதாந்தம் கூட்டம் நடாத்துவதற்கு எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

} சுருக்க அறிக்கை அனுப்பப்பட வேண்டும்.

(இதன் அறிக்கைகளைப் பேணி வருதல் கட்டாயமானதாகும்.)

மாகாண மற்றும் வலய மட்டத்திலான கூட்டங்களுக்காக அரசாங்கத்தினால் அனுமதிக்கப்பட்ட கொடுப்பனவுகளை வழங்க முடியும்.

கவனிக்க வே. :-

- மாவட்ட செயலாளர்களினால் நடாத்தப்படுகின்ற மாதாந்த கூட்டங்களுக்காக தேசிய கொள்கைகள் மற்றும் பொருளாதார அமைச்சு மற்றும் உலக உணவு வேலைத் திட்டத்தின் உதவியுடன் நடைமுறைப்படுத்தப்படும் "கல்விக்கான உணவு வேலைத் திட்டம்" பற்றிய பொறுப்பு வகிக்கும் பிரதி கல்விப் பணிப்பாளர் / உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர் பங்கேற்க வேண்டும்.
- மாகாண மற்றம் வலய மட்டத்திலான முன்னேற்ற மீளாய்வு குழு கூட்ட அறிக்கையின் பிரதி ஒன்றினை கல்வி அமைச்சுக்கு அனுப்புதல் வேண்டும். மேலும் பாடசாலை மட்டத்திலான முன்னேற்ற மீளாய்வுக் குழுவின் கூட்டம் பற்றிய அறிக்கையினை வலயக் கல்வித் திணைக்களத்திற்கு அனுப்புதல் வேண்டும்.

இந் நிகழ்சி திட்டத்தை செயற்படுத்துவது தொடர்பாக தேவையான வழிமுறைகள் "பாடசாலைப் போசாக்கு நிகழ்ச்சி திட்டத்திற்கான ஆலோசனை வழிகாட்டி (நூல்)" இல் உள்ளக்கப்படுவதோடு அதற்கேற்ப செயற்படுத்தப்பட வேண்டும்.

தேசிய கொள்கைகள் மற்றும் பொருளாதார அமைச்சினது சுகாதார, போசாக்கு மற்றும் உள்நாட்டு வைத்திய அமைச்சின் உடன்பாட்டுடன் இச்சுற்றறிக்கை வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

சுனில் ஹெட்டியாராச்சி
செயலாளர்,
கல்வி அமைச்சு

பிரதிகள்

1. ஜனாதிபதியின் செலாளர்,
2. செயலாளர் - தேசிய கொள்கைகள் மற்றும் பொருளாதார அமைச்சு
3. செயலாளர்- சுகாதார போசாக்கு மற்றும் உள்நாட்டு வைத்திய அமைச்சு
4. செயலாளர் - கல்வி இராஜாங்க அமைச்சு
5. செயலாளர் - கிராமிய பொருளாதார அமைச்சு
6. கணக்காய்வாளர்
7. சகல மாகாண சபை பிரதான செயலாளர்
8. சகல மாவட்ட செயலாளர்
9. தேசிய பிரதிநிதி- உலக உணவு வேலைத் திட்டம்
10. கல்வி அமைச்சின் சகல கல்விப் பணிப்பாளர்கள்

1.0 පෝෂණ අවශ්‍යතා

පාසල් දරුවන්ගේ කායික හා මානසික වර්ධනය ශීඝ්‍රයෙන් සිදු වන නිසාත්, ඔවුන් ක්‍රියාශීලීව දවස ගෙවන නිසාත් මෙම වයසේ දරුවන්ට පෝෂණ ගුණයෙන් අනූන සමබල ආහාර ලබා දීම ඉතා වැදගත් ය. එමෙන් ම නිවැරදි පෝෂණය මගින් දරුවන්ගේ රෝගවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව ද වර්ධනය කරයි. එබැවින් සියලු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩංගු වන සේ දෛනික ආහාර වේල ලබා දීම වැදගත් වේ.

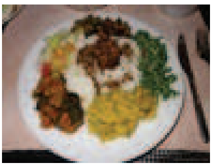
ඒ අනුව පාසල් යන වයසේ දරුවන්ට දිනකට අවශ්‍ය වන ශක්තිය හා අනෙකුත් පෝෂ්‍ය පදාර්ථවලින් 1/3 ක් පමණ පාසල් ආහාර වේල මගින් ලබා දීම මූලික පරමාර්ථය වේ. අවු. 6-11 දක්වා දරුවන්ගේ දෛනික ශක්ති හා පෝෂණ අවශ්‍යතා වෙනස් ය. මොවුන්ගේ දිනක ශක්ති අවශ්‍යතාවය කැලරි 1725 සිට 2250 දක්වා ද, ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාවය ග්‍රෑම් 34-50 දක්වා ද, යකඩ අවශ්‍යතාවය මිලි ග්‍රෑම් 16-23 දක්වා ද, කැල්සියම් මිලි ග්‍රෑම් 700-1000 ක් ද, විටමින් A මයික්‍රො ග්‍රෑම් 500-600 ක් ද, විටමින් C මිලි ග්‍රෑම් 35-40 ක් ද වේ.
(RDA table for Sri Lankans 2007-MRI)

පහත පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩංගු වන සේ ආහාර වේල ලබා දීම පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම ඉතා වැදගත් ය.

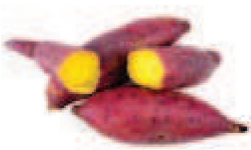
- කාබෝහයිඩ්‍රේට, ප්‍රෝටීන හා මේදය යන මහා පෝෂක මගින් ශක්තිය ලබා දුන්න ද ප්‍රධාන ශක්ති ප්‍රභවය විය යුත්තේ කාබෝහයිඩ්‍රේට වන අතර එය අවශ්‍ය ප්‍රමාණයෙන් ඇතුළත් කිරීම අනිවාර්යය වේ.

කබෝහයිඩ්‍රේට අඩංගු ආහාර

* ධාන්‍ය වර්ග - බත්, කුරක්කන්, බඩ ඉරිඟු

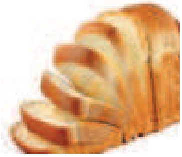


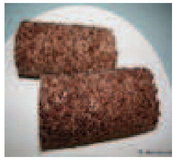
* අල වර්ග - බතල, මඤ්ඤොක්කා. කිරි අල, හිඟුරල වැනි දේශීය අල වර්ග



* පිෂ්ඨය අඩංගු ඵල වර්ග - කොස්, දෙල්

* පිටි සහිත ආහාර - පාන්, ඉඳි ආප්ප, තෝසේ, රොටී, කුරක්කන් පිට්ටු





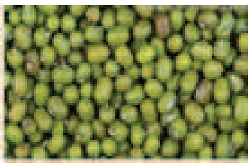
අවශ්‍ය තරම් ශක්තිය ආහාරයෙන් නොලැබෙන විට,

- කායික හා මානසික වර්ධනය බාලවීම.
- ක්‍රියාශීලීත්වය අඩුවීම.
- විඩාව හා නිදිබර ගතිය ඇතිවීම.
- අලස බවක් ඇතිවීම.
- මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය අඩුවීම හා ධාරණ ශක්තිය හීනවීම ආදිය සිදු වේ.

▶ ප්‍රෝටීන ශරීර වර්ධනයට අවශ්‍ය ප්‍රධාන සංඝටකයයි. කායික හා මානසික වර්ධනයශීඝ්‍රයෙන් සිදුවන වයස් කාණ්ඩයක් වන බැවින් ප්‍රෝටීන බහුල ආහාරයක් දිනපතා ආහාරයට අඩංගු කිරීම වැදගත් ය. ආහාර ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය ස්වසනය වැනි පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවලියේ දී අවශ්‍ය වන හෝමෝන හා එන්සයිම නිපදවීමට ද ප්‍රෝටීන අවශ්‍ය වේ.

ශරීරයට ප්‍රෝටීන ලැබෙන ආකාර දෙකකි.

* ශාක ප්‍රෝටීන් - සෝයා, කඩල, කව්පි, මුංඇට වැනි මාෂ භෝග



* සත්ත්ව ප්‍රෝටීන් - මස්, මාළු, කරවල, හාල්මැස්සන්, බිත්තර. කිරි සහ මීකිරි, යෝගට් වැනි කිරි නිෂ්පාදන

සත්ත්ව ආහාරවල අඩංගු ප්‍රෝටීන තත්ත්වයෙන් උසස් වන අතර සිරුරට උරා ගැනීම ද පහසු වේ. එබැවින් සත්ත්ව ආහාර කුඩා ප්‍රමාණයකින් හෝ දිනක ආහාර වේලට ඇතුළත් කිරීම වැදගත් වේ. සත්ත්ව ආහාර නොගන්නා අයට දෛනිකව ශාක ප්‍රෝටීන අඩංගු ආහාර වැඩිපුර එකතු කළ යුතු ය. නිර්මාංශ අයට දෛනික ප්‍රෝටීන අවශ්‍යතාව සම්පූර්ණ කර ගැනීම සඳහා ධාන්‍ය කොටස් තුනකට, මාෂ භෝග කොටස් එකක් එකතු කර ආහාර පිළියෙල කර ගත හැක.

▶ මේදය මගින් ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දේ. එමෙන් ම අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ල (ඔමේගා 3 හා 6) හා මේදයේ දියවන විටමින් (A,D,E,K) අවශෝෂණයටත් අවශ්‍ය වේ.

මේදය බහුල ආහාර

* පොල්, පොල්තෙල්, තල තෙල්, සෝයා තෙල්, ඔලිව් තෙල්

* චීස්, බටර් හා මාගරින්

* කජු, රටකජු, කොට්ටම්බා වැනි තෙල් සහිත ඇට වර්ග

සැ:යු:- ගැඹුරු තෙලේ පිසීමේ දී වඩාත් සුදුසු වන්නේ පොල්තෙල් ය. එසේ හෙයින් පාසල් පෝෂණ වැඩසටහන් සඳහා භාවිත කළ යුතු වන්නේ පොල්තෙල් පමණි.

▶ ක්ෂුද්‍ර පෝෂකවල ඌනතාවයන් ශ්‍රී ලාංකිකයන් අතර බහුලව දක්නට ඇති බැවින් විටමින් A, යකඩ, කැල්සියම්, සින්ක්, අයඩීන් මෙම වයසේ ළමුන්ගේ ආහාරවේලට අනිවාර්යයෙන් ම ඇතුළත් කළ යුතු ය.

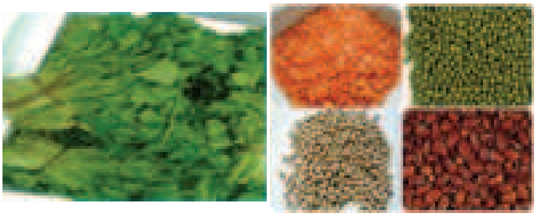
- ශරීරයට ලැබෙන යකඩ ප්‍රමාණය අඩු වූ විට හිමෝග්ලෝබින් නිෂ්පාදනය අඩුවේ. මේ හේතුවෙන්,
  - නීරක්තිය/ලේ අඩුකම ඇති වීම.
  - ක්ලාන්ත ගතිය.
  - ශරීරය අප්‍රාණික බව.
  - ධාරණ ශක්තිය අඩු වීම.
  - කම්මැලි කම/අලස බව.
  - ප්‍රතිශක්තිය හීන වීම.

ඉහත දක්වා ඇති හේතු නිසා ඉගෙනීමට අපහසුතා ඇති වේ. ඒ නිසා යකඩ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයෙන් අඩංගු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

මස්, මාළු, කරවල හීම් යකඩ බහුල සත්ත්ව ආහාර ලෙස හඳුන්වා දිය හැකි ය. මාෂ භෝග (පියලි හා ඇට වර්ග), ධාන්‍ය හා තද කොළ පැහැති පලා වර්ග (ගොටුකොළ, සාරණ, තම්පලා, කංකුං වැනි) හීම් නොවන යකඩ අඩංගු ශාක ආහාර ලෙස හඳුන්වා දිය හැකි ය. ශරීරයට පහසුවෙන් උරා ගන්නේ හීම් යකඩ වේ.

හීම් යකඩ අඩංගු ආහාර

හීම් නොවන යකඩ අඩංගු ආහාර



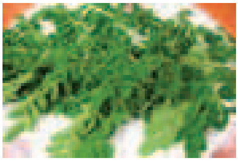
- මෙම වයස අස්ථි හා දත් වර්ධනය ශීඝ්‍රයෙන් සිදුවන කාලයක් බැවින් ද, අස්ථි ඝනත්වය කෙරෙහි බලපාන බැවින් ද, කැල්සියම් අඩංගු ආහාර ගැනීම වැදගත් ය. එසේ නොවුනහොත් වයස්ගත වීමේ දී ඔස්ටියෝපොරෝසිස් වැනි තත්ත්වයන්ට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකි ය.

කැල්සියම් බහුල ආහාර

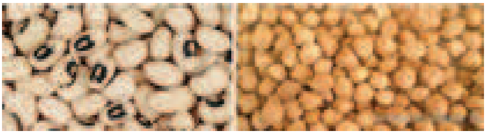
- කිරි ආහාර - කිරි, යෝගට්, චීස් වැනි කිරි ආහාර

- සත්ත්ව ආහාර - මස්, මාළු, හාල්මැස්සෝ

- පලා වර්ග - කතුරුමුරුංගා, මුරුංගා. මුකුණුවැන්න

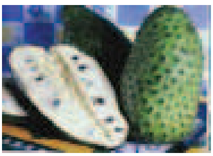


- මාෂ භෝග - කඩල, කව්පි



- තෙල් සහිත ඇට හා බීජ වර්ග - තල, කජු, රටකජු

- පලතුරු වර්ග - පේර, කටු ආත්තා, අනෝදා, දිවුල්



▶ සින්ක් අඩු වීම නිසා දරුවන්ගේ ප්‍රතිශක්තිය හා කායික වර්ධනය අඩාල වේ.

- **සින්ක් බහුල ආහාර**
    * මාෂ භෝග හා ඇට වර්ග

- මස්, මාළු, පීකුදු, සුලු වශයෙන් පලා වර්ගවල

► ශරීරයේ සියලු ම පරිවෘත්තීය ක්‍රියා නිසි ලෙස පවත්වා ගැනීම සඳහා වැදගත්වන තයිරොක්සින් හෝමෝනය නිපදවීම සඳහා අයඩීන් ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය වේ.

අයඩීන් ඌනතාවය නිසා,

- ධාරණ ශක්තිය අඩුවීම, කම්මැලිකම, ඉක්මනින් වෙහෙසට පත්වීම යනා දී ලක්ෂණ ඇති වන අතර එනිසා ඉගෙනීමේ කටයුතුවලට බාධා ඇතිවේ.
- කුරු බව.
- ගලගණ්ඩය.

අයඩීන් අඩංගු ආහාර

- බීමට ගන්නා ජලය, මුහුදු ආශ්‍රිත ආහාර, අයඩිනීකෘත ලුණු

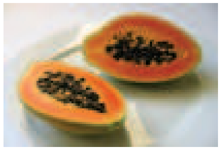
► විටමින් A

පාසල් යන වයසේ දරුවන්ගේ දෘෂ්ඨි වර්ධනය නිසි ලෙස පවත්වා ගැනීමට විටමින් A අවශ්‍ය ය. විටමින් A ඌනතාවය මද ආලෝකය ඇති අවස්ථාවල පෙනීම අඩු වීමෙන් ආරම්භ වී ඇස් නොපෙනෙන මට්ටම දක්වා වර්ධනය වීමට ඉඩ ඇත. පෙනීමේ දුර්වලතාවය නිසා ඉගෙනීමේ කටයුතු අඩාල වීමට ඉඩ ඇති බැවින් පාසල් දරුවන් සඳහා මෙය අත්‍යවශ්‍ය ක්ෂුද්‍ර පෝෂකයකි. විටමින් A ඌනතාවය, යකඩ ඌනතාවය සමග සම්බන්ධ වීම එම දරුවන්ගේ වර්ධනයට ප්‍රධාන ලෙස බලපාන කරුණකි. එවැනි දරුවන්ට රෝගවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව අඩු ය. පහසුවෙන් ලෙඩ රෝගවලට ගොදුරු වේ.

විටමින් A අඩංගු ආහාර.

- කිරි, මස්, පීකුදු, බිත්තර කහමද

- කහ පැහැති එළවළු හා පලතුරු - කැරට්, වට්ටක්කා, ගස්ලබු, ලාවුලු වැනි



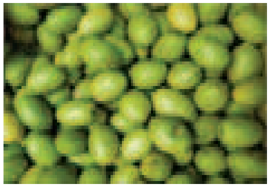
- තද කොළ පැහැති පලාවර්ග - බීට් කොළ, කතුරුමුරුංගා, තම්පලා, නිවිති, මුරුංගා කොළ

► ප්‍රධාන වශයෙන් පෝෂණ ඌනතා ලෙස හඳුනාගෙන ඇති ඉහත දක්වා ඇති ක්ෂුද්‍ර පෝෂකවලට අමරතරව වැඩෙන වයසේ දරුවන්ට විටමින් B හා C වල අවශ්‍යතාවය ඉහළ මට්ටමක පවතී.

■ විටමින් B කුරුට්ට සහිත ධාන්‍යවලින් ද, සත්ත්ව ආහාරවලින් ද ලබා ගත හැකි ය.

■ විටමින් C ලබා ගැනීම සඳහා අලුත් එළවළු හා පලතුරු අඩංගු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

• පලතුරු - නෙල්ලි, වෙරළු, සියඹලා, කාබරංකා, පේර



• තද කොළ පැහැති පලා වර්ග ඇතුලු එළවළු - ගොටුකොළ, කංකුන්, රාබුකොළ, මාලු මිරිස්, කරවිල, තක්කාලි

ඉහත දැක් වූ පෝෂණීය තත්ත්වයන් සම්පූර්ණ වීමට මෙම වයසේ දරුවන්ගේ සියලු ආහාර වේල් සඳහා විවිධ වර්ගවලට අයත් ආහාර ඇතුළත් කළ යුතු ය.

එළවළු හා පලතුරුවල විවිධ රසයන් හා වර්ණයන් අඩංගු වන අතර ඒවායේ පෝෂණයට අමතරව රෝග නිවාරණ ගුණ ද අන්තර්ගත වී ඇත.

පානීය ජලය

ශරීරයේ අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමට, ශරීර උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීමට හා ශරීරයේ පරිවෘත්තීය ක්‍රියා සඳහාත්, ප්‍රබෝධමත්ව සිටීමටත් ජලය අවශ්‍ය වේ. පාසල් දරුවන් දිනකට වතුර වීදුරු 5-8 ක් පමණ පානය කළ යුතු ය.

2.0 පාසල් පෝෂණ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම

දරුවන්ට නිවැරදි පෝෂණයක් ලබා දීමෙන් ඔවුන්ගේ කායික හා මානසික වර්ධනය හා නිරෝගී ක්‍රියාශීලී බව වැඩි දියුණු කිරීමත් හරහා ඉගෙනුම් පරිසරයෙන් උපරිම ඵල නෙලා ගැනීමට සිසුන් යොමු කිරීම පාසල් පෝෂණ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම මගින් අපේක්ෂා කෙරේ.

පෝෂණ වැඩසටහන යටතේ ක්‍රියාත්මක වැඩසටහන්

1. පාසල් ළමුන් සඳහා ආහාර ලබා දීමේ රජයේ වැඩසටහන
2. ජාතික ප්‍රතිපත්ති හා ආර්ථික කටයුතු අමාත්‍යාංශයේ හා ලෝක ආහාර වැඩපිළිවෙළේ සහාය ඇතිව ක්‍රියාත්මක වන "අධ්‍යාපනය සඳහා ආහාර වැඩසටහන"
3. පෝෂණ අතිරේකයක් ලෙස "නැවුම් කිරි වීදුරුවක් / කිරි පැකට් ලබා දීමේ වැඩසටහන"

පාසලක් සඳහා ලබා දෙනුයේ ආහාර ලබා දීමේ රජයේ වැඩසටහන හෝ අධ්‍යාපනය සඳහා ආහාර ලබා දීමේ වැඩසටහන හෝ නැවුම් කිරි වීදුරුවක් / කිරි පැකට් ලබා දීම යන වැඩසටහන්වලින් එකක් පමණි.

අරමුණු

- පාසල් සිසුන් අතර පෝෂණ ගැටලු අවම කිරීම
- දෛනික පාසල් පැමිණීම වර්ධනය කිරීම
- යහපත් ආහාර පුරුදු ඇති කිරීම
- හොඳ සෞඛ්‍ය පුරුදු වර්ධනය කිරීම
- දේශීය ආහාර සංස්කෘතියක් ගොඩනැගීම තුළින් වැඩදායී පුද්ගලයෙකු බිහිකිරීම
- අධ්‍යාපනය සඳහා ක්‍රියාකාරී සහභාගීත්වයක් ඇති කිරීම
- සමතුලිත ආහාර වේලක් ලබා ගැනීමට සිසුන් යොමු කිරීම

වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කිරීම පිළිබඳ වගකීම

පෝෂණ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම පිළිබඳ වගකීම පළාත්, කලාප හා පාසල් මට්ටමේ දී සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුවලට, ආහාර කමිටුවට හා පාසල් සංවර්ධන සමිතියට පැවරේ.

පාසල තුළ, පාසල් ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව හා අදාළ කොන්දේසි යටතේ වැඩසටහන කරගෙන යන බවට විදුහල්පති (පාසල් සංවර්ධන සමිතියේ සභාපති / පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුවේ සභාපති) විසින් කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ සමග ගිවිසුමකට එළඹිය යුතු ය. එහි එක් පිටපතක් පාසලේ තබා ගත යුතු අතර, අනෙක් පිටපත් කොට්ඨාස භාර නියෝජ්‍ය /සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂට සහ කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂට භාර දිය යුතු ය. **(ඇමුණුම 02)**

මෙම වැඩසටහන ආරම්භ කිරීමට පෙර ගිවිසුම් අත්සන් කර තිබීම අනිවාර්ය වේ. එහි පිටපතක් පාසලේ තබා ගත යුතු ය.

පාසල් ළමුන් සඳහා ආහාර ලබා දීමේ රජයේ වැඩසටහන

වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කිරීම පහත පරිදි සිදු කළ යුතු ය.

පාසල් හා සිසුන් තෝරා ගත යුතු ආකාරය

- මුලු ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව 100 ට අඩු පාසල්වල සියලු ම සිසුන්
  (පාසලේ මුලු ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව 100 ට අඩු පාසලක් ලෙස තෝරාගෙන, දැනට ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව වැඩි වී ඇත්නම් එම පාසල ආහාර ලබා දීමේ වැඩසටහන සඳහා ඇතුළත් කළ යුතු ය. නමුත් පාසල් දෙකක් අනුබද්ධ කිරීම නිසා ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව වෙනස් වී ඇත්නම් එම පාසල් මෙයට ඇතුළත් නොවේ.)
- තෝරාගත් පාසල්වල 1-5 ශ්‍රේණිවල සිසුන්
- විශේෂ අධ්‍යාපන ඒකකවල සිසුන්

ආහාර සැපයුම්කරුවන් තෝරා ගත යුතු ආකාරය

- ආහාර සැපයීම සඳහා පාසල් සිසුන්ගේ දෙමාපියන් හෝ සමෘද්ධිලාභීන් යොදා ගත යුතු ය. ආහාර සැපයීම සඳහා සමෘද්ධිලාභීන් හෝ දෙමාපියන් හෝ ඉදිරිපත් නොවන අවස්ථාවල දී කමිටුවේ නිර්දේශ මත වෙනත් ක්‍රියාමාර්ගයක් ගත හැකි ය.
- එක් සපයන්නෙකු විසින් ආහාර ලබා දෙන ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව උපරිම සිසුන් 100 කට සීමා කළ යුතු ය. කුඩා පාසලක් සම්බන්ධයෙන් නම් කලාප කමිටුවට තීරණ ගැනීමේ බලය පැවරේ.
- ආහාර සපයන්නන් විසින් ආහාර සැපයීමටම පෙර විදුහල්පති (පාසල් සංවර්ධන සමිතියේ සභාපති) සමඟ ගිවිසුමකට එළඹිය යුතු ය. ආහාර සපයන්නන් එක් අයෙකුට වැඩි අවස්ථාවල දී වෙන වෙන ම ගිවිසුම් අත්සන් කළ යුතු ය. එම ගිවිසුම/ගිවිසුම් මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකගේ, කොට්ඨාස භාර නියෝජ්‍ය/සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂගේ හෝ පෝෂණ වැඩසටහන භාර නියෝජ්‍ය/සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂගේ නිර්දේශය ලබා ගැනීමෙන් පසුව කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ මගින් අනුමත කර ගත යුතු ය. එහි එක් පිටපතක් පාසලේ තබා ගත යුතු අතර, අනෙක් පිටපත් කොට්ඨාස භාර නි.අ.අ./ස.අ.අ. සහ කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂට භාර දිය යුතු ය.**(ඇමුණුම 3)**

ආහාර ලබා දිය යුතු වේලාව

- පාසල ආරම්භ කර පළමු පැය තුළ, උදෑසන 7.30 ත් 8.30 ත් අතර ආහාර ගැනීම සඳහා වෙන් වේ.
  නමුත් විශේෂ හේතු මත පමණක් මෙම කාලය තුළ ආහාර ලබා දීමට අපහසු වේනම් විදුහල්පති විසින් පෙ.ව. 9.30 ට ප්‍රථම ආහාර ලබා දීමට කටයුතු කළ යුතු ය.

සැ: යු:- ආහාර ගැනීම සඳහා විනාඩි 15 ක කාලයක් යොදා ගැනීම අනිවාර්ය වේ.

මුදල් වියදම් කිරීම සිදු කළ යුතු ආකාරය

- එක් ශිෂ්‍යයෙකුගේ එක් දිනක ආහාර වේල වෙනුවෙන් රු.28.00 ක මුදලක් වෙන් කෙරේ.

පාසල් ළමුන් සඳහා ආහාර ලබා දීමේ වැඩසටහන සඳහා සෑම දිනකට ම ප්‍රාථමික හා ද්විතියික අංශ සඳහා නියමිත ආහාර වට්ටෝරු පවතින අතර ඒ අනුව ආහාර ලබා දීම සිදු කළ යුතු ය. අදාළ ආහාර වට්ටෝරුව ලබා දීමට නොහැකි ම අවස්ථාවල දී පමණක් ආදේශ ආහාර භාවිත කළ හැකි වේ. **(ඇමුණුම 01)**

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාල මට්ටමෙන් හෝ පළාත් අධ්‍යාපන කාර්යාල මට්ටමෙන් හෝ කමිටු තීරණ අනුව ආහාර වට්ටෝරු සඳහා වෙනස්කම් යෝජනා කළ හැකි අතර, ඒ සඳහා අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ පූර්ව අනුමැතිය ලබා ගත යුතු ය. එසේ වුව ද **සෑම සතියකට ම බිත්තර දෙකක් ලබා දීම අනිවාර්ය වේ.**

සැ: යු:-

- බිත්තර ලබා දීමට නියමිත දිනය නිවාඩු දිනයක් නම් එය නොසලකා හැරීමට කටයුතු කළ යුතු ය.
- හින්දු පාසල් සඳහා පමණක් බිත්තර ලබා දීමට අපහසු බැවින් ඒ සඳහා ටෝෆු (Tofu), හතු, පනීර් සෝයා වැනි ආහාර ද්‍රව්‍ය 50g ක් ලබා දීමට කටයුතු කළ යුතු ය.

ආහාර ලබා දීම සිදු කළ යුතු ආකාරය

- චක්‍රලේඛයෙහි ඇතුළත් ආහාර වට්ටෝරු අනුව ම ආහාර ලබා දීම අනිවාර්ය වේ.
- මෙම වැඩසටහන සඳහා ආහාර සැපයුම්කරුවන් තෝරා ගැනීමේ දී සිසුන්ගේ දෙමාපියන් හෝ සමෘද්ධිලාභීන් යොදා ගත යුතු ය.
- උදේ 7.30 සිට 8.30 දක්වා කාලය තුළ දී ආහාර ලබාදීම සිදු කළ යුතු ය. (නමුත් විශේෂ හේතු මත පමණක් මෙම කාලය තුළ ආහාර ලබා දීමට අපහසු වේනම් විදුහල්පති විසින් පෙ.ව. 9.30 ට ප්‍රථම ආහාර ලබා දීමට කටයුතු කළ යුතු ය.)
- නියමිත ආහාර වට්ටෝරුව අනුව ආහාර පිළියෙල කළ යුතු ය.
- එක් සිසුවකු සඳහා සතියකට බිත්තර දෙකක් ලබාදිය යුතු ය.
- සිසුන් 100ක් සඳහා එක් සැපයුම්කරුවෙකු බැගින් තෝරාගත යුතු ය.
- ආහාර සැපයීමේ ගිවිසුම අත්සන් කිරීම සඳහා පහත සඳහන් අය සම්බන්ධ කරගත යුතු ය.

  ✓ විදුහල්පති

  ✓ සැපයුම්කරුවන්

  ✓ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂ

  ✓ කොට්ඨාස අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ

  ✓ කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ

- සැපයුම්කරුවන් තේරීමේ දී මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරයාගේ නිර්දේශය අනිවාර්ය වේ.
- සැපයුම්කරුවන්හට බැංකු ගිණුම් හරහා ගෙවීම් කිරීම කළ යුතු ය.
- දිනපතා ම පාසල් ආහාර කමිටුව විසින් අධීක්ෂණය සිදු කළ යුතු ය.
- නියමිත ප්‍රමාණයට අනුව ආහාර ලබාදීම සිදුකළ යුතු ය.
- වර්ෂය පුරා ම ආහාර සැපයීම සිදු කළ යුතු ය.
- ආහාර ලබා දීම පන්ති කාමරයේදී ම සිදු කිරීමට කටයුතු කළ යුතු ය.
- ආහාර පැකට් කර හෝ ප්ලාස්ටික් භාජනවල අසුරා හෝ ලබා නොදිය යුතු ය.
- දරුවන් සඳහා නිර්දේශිත ප්‍රමාණවලින් ආහාර ලබාදිය යුතු ය.
- සෑම ආහාර වේලක් අවසානයේ ම දේශීය පළතුරක් ලබා දීම කළ යුතු ය.
- හැකිතාක් දුරට පොලිතීන් භාවිතය අවම කළ යුතු ය.

ආහාර සැපයීම පිළිබඳ සොයා බැලීම

පළාත් / කලාප නිලධාරීන් විසින් වැඩසටහන නියාමනය කිරීමේ දී පහත කරුණු අනුව සිදු වන බව සහතික කළ යුතු ය.

- ගිවිසුම අත්සන් කරන ලද ගිවිසුම්කරු විසින් ම ආහාර සැපයීම සිදු කරන බව **(ඇමුණුම 3)**
- ආහාර පිළියෙල කිරීම සඳහා සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත පරිසරයක් පවතින බව තහවුරු කරගැනීමත් අපේක්ෂා කෙරේ.

විදුහල්පතිවරුන් විසින් අවධානය යොමුකළ යුතු කරුණු

- ආහාර සැපයුම්කරු සමග ගිවිසුම අත්සන් කිරීම.
- ආහාර සැපයීම සඳහා පාසල් සිසුන්ගේ දෙමාපියන් හෝ සමෘද්ධිලාභීන් යොදා ගැනීම.
- එක් සපයන්නෙකු විසින් ආහාර ලබා දෙන ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව උපරිම සිසුන් 100 කට සීමා කිරීම.
- දිනට නියමිත ආහාර වට්ටෝරුව ලබා දීම පිළිබඳ සොයා බැලීම.
- නියමිත වේලාවට ආහාර ලබා දීම පිළිබඳ සොයා බැලීම.
- ආහාරවල ප්‍රමාණාත්මක හා ගුණාත්මක බව පිළිබඳ සහතික වීම.
- සතියට බිත්තර දෙකක් ලබා දීම පිළිබඳ සොයා බැලීම.
- ආහාර වට්ටෝරු පිළිබඳ සැපයුම්කරුවන් දැනුවත් කිරීම.
- ආහාර වට්ටෝරු සෑම පංතියක ම ප්‍රදර්ශනය කිරීම.
- ආහාර ලබා දීම පන්ති කාමරයේදී ම සිදු කිරීම.
- ආහාර ලබා ගැනීමට පෙර හා පසු සබන් යොදා අත් සේදීමට දරුවන් යොමු කරවීම.
- කෑම බඳුන තබා ගැනීමට ලේන්සුවක් භාවිත කිරීමට හුරු කිරීම.
- ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී පිඟාන හා කෝප්පය භාවිත කිරීම.
- අපද්‍රව්‍ය කළමණාකරණ ක්‍රමවේදයක් සැකසීම.
- ආහාර ලබා දීම පිළිබඳ සතියකට දෙවරක්වත් අධීක්ෂණය කිරීම.
- ආහාර ලබා දීමේ වැඩසටහනට අදාළ ලිපිගොනු නියමිත පරිදි පවත්වාගෙන යාම.
- වැඩසටහන භාර ගුරුභවතෙකු පත් කිරීම හා ලිපි ලේඛන නිසි පරිදි පවත්වාගෙන යාම පිළිබඳ වගකීම භාරදීම.
- ආහාර සැපයුම්කරුවන්හට ආහාර බෙදීමේ දී හා ආහාර සැකසීමේ දී හිස්වැසුම් හා අත්වැසුම් භාවිත කිරීම පිළිබඳ දැනුවත් කර ඒ පිළිබඳ අධීක්ෂණය කිරීම.
- ආහාර සපයන්නන්ගේ සෞඛ්‍යය තත්ත්වය හා ආහාර පිළියෙල කරන ස්ථානයේ සෞඛ්‍යට හිතකර තත්ත්වය පිළිබඳ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක මගින් සහතික කරවා ගැනීම.

- මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන්ගේ සහාය මාස හතරකට වරක්වත් ලබා ගැනීම.
- නියාමනය කළ බවට ලිඛිතව තහවුරු කරගැනීම සඳහා ලේඛනයක් පවත්වා ගැනීම.
- ආහාර සැපයුම්කරුවන් වෙනස් කිරීමේ දී ඒ පිළිබඳ කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ දැනුවත් කිරීම.
- ආහාර වට්ටෝරු වෙනස් කිරීමේ දී කලාප සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටු අනුමැතිය ලබා ගැනීම
- ආහාර ලබා දීමට අනුමත ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාවෙහි වෙනසක් සිදු වන්නේ නම් කලාප කාර්යාලය හරහා අමාත්‍යාංශය දැනුවත් කිරීමට කටයුතු කිරීම.
- සෑම මාසයක ම වියදම් විස්තර, අදාළ ලේඛන හා වවුචර ඊළඟ මාසයේ 5 වෙනි දිනට පෙර කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලයට ඉදිරිපත් කිරීම.
- ආහාරය සඳහා ගත හැකි දේ පාසල් පරිශ්‍රයේ වගා කිරීම සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දීම.

ගුරුවරුන් විසින් අවධානය යොමුකළ යුතු කරුණු

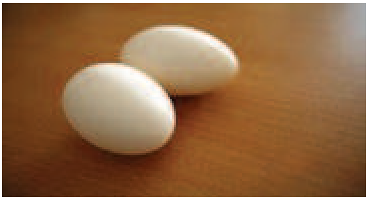
- දිනට නියමිත ආහාර වට්ටෝරුව ලබා දීම පිළිබඳ සොයා බැලීම.
- කෑමට පෙර හා පසු දෑත් සබන් යොදා සේදීමට දරුවන් පුහුණු කිරීම.
- ආහාර බෙදා දීමට පෙර පිඟන් පිරිසිදු කර ඇත්දැයි සොයා බැලීම.
- ආහාර සැපයුම්කරුවන් විසින් ආහාර බෙදීමේ දී හා ආහාර සැකසීමේ දී සෞඛ්‍යාරක්ෂිත අත්වැසුම් භාවිත කිරීම පිළිබඳ අධීක්ෂණය කිරීම.
- කෑම බඳුන තබා ගැනීමට ලේන්සුවක් භාවිත කිරීමට හුරු කිරීම.

- ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී පිඟාන හා කෝප්පය භාවිත කිරීම.
- ආහාර ගැනීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු සිරිත් විරිත් පිළිබඳ අත්දැකීම් දරුවන් ට ලබා දීම (කෑම ඉහිරවා නොගෙන ආහාර ගැනීම, කතා කර කර කෑමෙන් වැළකීම,තලු නොගැසීම....... ආදී)
- පන්ති භාර ගුරුභවතා සිසුන් සමග ම ආහාර ගැනීමට කටයුතු කිරීම.
- කෑම අනුභවය අවසානයේ ප්‍රයෝජනයට ගත් බඳුන් සෝදා පිරිසිදු කොට නියමිත ස්ථානයේ තැබීමට කටයුතු කිරීම.
- පාසලේ වතුර බැසයන කානු පද්ධතිය ක්‍රමවත් කිරීම.
- බැස යන ජලය වගාවන් සඳහා පාවිච්චි කිරීම.
- ඉතිරිවන ආහාර ද්‍රව්‍ය පාසල් පරිශ්‍රයේ දැමීමෙන් සුනඛයන් වැනි සතුන් බෝවීම සිදු වන බැවින් ඒවා වළක් කපා වළලා දැමීම.
- කසල කළමනාකරණය නිසි ලෙස සිදු කිරීමට කටයුතු කිරීම.
- ආරක්ෂිත පානීය ජලය පමණක් පාවිච්චි කිරීම.
- පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයට සුදුසු ස්ථානයක් ලබා දීම හා සිසුන් පරීක්ෂා කරනු ලබන අවස්ථාවේ දී වෛද්‍යවරයාට අවශ්‍ය තොරතුරු ලබා දී සහය වීම.

ආහාර සැපයුම්කරුවන් විසින් අවධානය යොමුකළ යුතු කරුණු

▸ ආහාර ලබා දීම හා පිළියෙල කිරීම

- ආහාර ලබා දීමට අදාළ ගිවිසුම අත්සන් කිරීම.
- චක්‍රලේඛයට අනුව ලබා දී ඇති ආහාර වට්ටෝරු සඳහා පමණක් ආහාර ලබා දීම සිදු කිරීම.
- අදාළ ආහාර වට්ටෝරු අනුව ලබා දීමට නොහැකි අවස්ථාවල දී පමණක් ආදේශ ආහාර භාවිත කළ යුතු අතර එම අවස්ථාවල පාන් ලබා දීමෙන් වැළකිය යුතු ය. ආදේශක ආහාර ලෙස සහල් පිටි වලින් සැකසූ ආහාර ලබා දිය හැකි ය.
- උදේ 7.30 ත් 8.30 ත් අතර සිසුන්ට ආහාර සැපයීම හා බෙදා හැරීමේ කටයුතු වලට සහය වීම.
- අනිවාර්යයෙන් සතියකට බිත්තර දෙකක් ලබා දීමට කටයුතු කිරීම.
- දේශීය පළතුරු ලබා දීමට කටයුතු කිරීම.



- නියමිත ප්‍රමාණයට අනුව ආහාර ලබා දීම.
- සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිතව ආහාර පිළියෙල කිරීම.
- වර්ෂය පුරා ආහාර සැපයීම.
- ආහාර පිළියෙල කරන ස්ථානය ඉතා පිරිසිදුව තිබිය යුතු අතර, එහි සෞඛ්‍යයට හිතකර තත්ත්වය පිළිබඳ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක මහතාගේ නිර්දේශය ලබා ගැනීම. (මුළුතැන්ගෙය, භාජන, අවට පරිසරය)
- ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී හා දරුවන්ට බෙදා දීමේ දී ආහාර සැකසීම සඳහා යොදා ගනු ලබන හිස්වැසුම් හා අත්වැසුම් භාවිත කිරීම.
- මුළුතැන්ගෙය ආහාර පිළියෙල කිරීම සඳහා සුදුසු ස්ථානයක් බවට මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක විසින් සහතික කළ පසු අපවිත්‍ර වන කිසිදු සාධකයක් අවට නොතිබීම.
- මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක නියාමනය කිරීම සඳහා පැමිණෙන අවස්ථාවන්හි දී ඊට උපරිම සහයෝගය දැක්වීම හා දෙනු ලබන උපදෙස් පිළිපැදීම.
- පිළියෙල කරන ලද ආහාරවල පිරිසිදුකම හා පෝෂණ ගුණය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම
- ආහාර පිසින ස්ථානය පිරිසිදුව තබා ගැනීම.
- දිනට නියමිත ආහාර වට්ටෝරුව සැපයීමට අසීරුම අවස්ථාවක දී පමණක් විදුහල්පති අනුමැතිය සහිතව වෙනත් දිනකට අදාළ ආහාර වට්ටෝරුවක් මාරු කර ලබා දීම.
- ආහාර සැපයීමට අදාළ වවුචර්පත් නිසි වේලාවට විදුහල්පති වෙත ඉදිරිපත් කිරීම.
- පිළියෙල කරන ලද ආහාරවල පිරිසිදුකම හා පෝෂණ ගුණය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම.
- ආහාර සැකසීමේ දී පිරිසිදු ජලය පාවිච්චි කිරීම.

- ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී කෘත්‍රිම රසකාරක හෝ වර්ණකාරක නොයෙදීම. (සෝස් වර්ග, සුප් කැට, මොනෝසෝඩියම් ග්ලූටමේට්-MSG)
- ආහාර සැකසීම, පිසීම, පාසලට ගෙන යාම හා බෙදීම ආදිය සඳහා භාවිත කරන සියලු භාජන හා උපකරණ සබන් යොදා හොඳින් සෝදා පිරිසිදු කිරීම.
- දරුවන්ට ආහාර ලබා දීමට ආසන්න ස්ථානයක ආහාර සැකසීම.
- පොල් ගාන යන්ත්‍රය පිරිසිදුව තබා ගැනීම.
- ආහාර පිසීමේ දී හා පිළිගැන්වීමේ දී භාජන සඳහා වෙන් වෙන්ව හැඳි භාවිත කිරීම. (පොල්කටු හැඳි භාවිතය වඩාත් සුදුසු ය.)
- පිසින ලද ආහාර අඩංගු සියලු ම භාජන පියනකින් ආවරණය කළ යුතු අතර, පාසලට ගෙන යන තෙක් සතුන්ට ළඟා විය නොහැකි පරිදි බිම් මට්ටමේ සිට ඉහළ ස්ථානයක තැබීම.
- පිසූ හා නොපිසූ ආහාර වෙන් වෙන්ව ගබඩා කර තැබීම.
- ආහාර පිළියෙල කරන පුද්ගලයන්ගේ නිරෝගී බව හා පිරිසිදු බව තහවුරු කිරීම.
- හදිසි අවස්ථාවක දී ආහාර පිළියෙල කරන පුද්ගලයන් රෝගී වූ විට හෝ වෙනත් අවශ්‍යතාවයක් මත ආහාර ලබා දීම නතර නොකළ යුතු අතර ආහාර සැපයීමේ ක්‍රියාදාමය අඛණ්ඩව පවත්වාගෙන යාමට කටයුතු කිරීම.
- ආහාර පිසීමට පියන් සහිත හා මළ නොබැඳෙන උපකරණ භාවිත කිරීම.
- අමු ද්‍රව්‍ය ගබඩා කරන ස්ථානය, ආහාර පිළියෙල කරන ස්ථානය, පිසූ ආහාර ගබඩා කරන ස්ථානය හා ආහාර පිළිගන්වන ස්ථානය සෑම දිනක ම අවසානයේ පිරිසිදු කිරීම.
- මුළුතැන්ගෙය දුගඳින් හා දුමෙන් තොරව පවත්වාගෙන යාම හා මැස්සන්, කැරපොත්තන්, කුහුඹුවන්, බල්ලන්, බළලුන්, මීයන් වැනි හානිකර සතුන්ගෙන් තොර වීම.
- මුළුතැන්ගෙය අවට පරිසරය සිත්ගන්නා සුලු විය යුතු අතර තණකොළ හා වල් පැළෑටිවලින් තොරවීම.
- භාජන සෝදන ස්ථානය නිතර පිරිසිදු කළ හැකි වන පරිදි හා වතුර පහසුවෙන් ගලා යන ආකාරයට සකස් කර තිබීම සහ මනා ලෙස ජලාපවහනය වන කානු පද්ධතියක් තිබීම.
- මුළුතැන්ගෙය ගංවතුරට ලක්වීමේ අවදානමක, අපද්‍රව්‍ය පහසුවෙන් එකතු විය හැකි පරිසරයක හෝ කෘමිසතුන් බහුල පරිසරයක තිබේ නම් එම උවදුරුවලි වැළකීම සඳහා සුදුසු ආරක්ෂිත ක්‍රියාමාර්ග ගෙන තිබීම.

එමෙන් ම පෝෂණ වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී කෑමට පෙර හා පසු දෑත් සබන් යොදා සේදීමට දරුවන් පුහුණු කිරීම කළ යුතු බැවින්, ඒ සඳහා සහශ්‍ර අරමුණු අතර පවතින "සෑම පාසලක ම සිසුන් සබන් ගා අත් සේදීම පුරුද්දක් ලෙස හුරු කිරීම අපේක්ෂිත ය." යන අරමුණ ළඟා කර ගැනීම සඳහා පහත සඳහන් කරුණු සම්බන්ධව දැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතු ය.

- සිසුන්ගේ සෞඛ්‍යය තත්ත්වය නිසි පරිදි පවත්වා ගැනීම සඳහා දෑත් සේදීමේ පද්ධති සැකසීම.
- පාසල් සිසුන් සඳහා පිරිසිදු පානීය ජලය තිබිය යුතු අතර අනිවාර්යයෙන් ම එක් වාරයකට වරක් හෝ ජල ටැංකිය පවිත්‍ර කිරීමේ ක්‍රමවේදයක් සැකසීම.

- පිරිසිදු පානීය ජලය නොමැති ප්‍රදේශවල පාසල් දරුවන් සඳහා නිවසින් ජලය රැගෙන ඒම හෝ ප්‍රාදේශීය සභාවෙන් බෙදා හැරීම හෝ ජල සම්පාදන අමාත්‍යාංශයෙන් බෙදා හැරීමට හෝ වෙනත් විකල්ප ක්‍රියාමාර්ගයක් ගැනීමට කටයුතු කිරීම.
- ජලය ආශ්‍රිත බෝවන රෝගවලින් ආරක්‍ෂා වීම සඳහා පාසලේ පවත්නා ජල පද්ධති වසරකට වරක් මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්‍ෂක ලවා පරීක්‍ෂා කර ගැනීම.

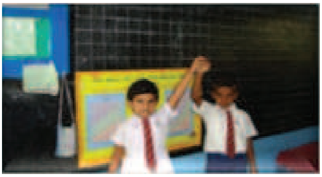
.

- අපතේ යන ජලය ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි පරිදි කෘෂිකර්මාන්තයට හෝ මල් වගාවන් සඳහා යොදාගත යුතු ය.
- අදාළ පාසලේ විදුහල්පති මගින් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව භාර ගුරුභවතා සහ සාමාජිකයන් නියාමනය කිරීම.
- ජල හා සනීපාරක්‍ෂක පහසුකම් තිබෙන ස්ථානවල සබන් තැබීමට අවශ්‍ය කටයුතු කිරීම. මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්‍ෂක සහභාගි කරගෙන දෑත් සේදීම පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- පාසලේ පවත්නා ජල හා සනීපාරක්‍ෂක උපකරණවල සුළු අඩුපාඩු හෝ දෝෂ පැවති විට ඒවා ප්‍රතිසංස්කරණය කිරීම සඳහා දෙමාපිය/භාරකාර සහභාගිත්වය ලබා ගැනීම.

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ කාර්යභාරය

- ආහාර ලබා දීමේ වැඩසටහන සඳහා සුදුසු සැපයුම්කරුවන් සඳහා නිර්දේශය ලබා දීම. (අමු ද්‍රව්‍යවල ගුණාත්මක බව, පිළියෙල කරන්නාගේ හා ස්ථානයේ පිරිසිදුකම, ආහාරවල සෞඛ්‍ය සම්පන්න බව, භාජන හා උපකරණවල පිරිසිදු බව, පරිසරය, පිළියෙල කරන ලද ආහාර ප්‍රවාහනය, ඇසිරීම් ක්‍රමවේදය යන කරුණු පිළිබඳ අවධානය යොමු කළ යුතු ය.)
- ආහාර පනතට අනුව අදාළ උපදෙස් ලබා දීම හා ක්‍රියාවලිය අධීක්‍ෂණය කිරීම. **(ඇමුණුම 13)**
- දරුවන්ට ආහාර ලබා දීමේ දී පිරිසිදුකම පිළිබඳ පරීක්‍ෂා කිරීම.
- විවිධ ආහාර සඳහා සුදුසු භාජන, හැඳි ආදිය පිළිබඳ පරීක්‍ෂා කිරීම හා දැනුවත් කිරීම.
- පාසල් පරිශ්‍රය, කසල කළමනාකරණය ආදිය පිළිබඳ අධීක්‍ෂණය කිරීම හා පාසලට වඩාත් ගැලපෙන ක්‍රම හඳුන්වා දීම.

- ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කළ හැකි පත්තර, කඩදාසි වැනි දේ පිළිබඳ පාසල් ප්‍රජාවට අවබෝධයක් ලබා දීම.
- අත් සේදීමේ ස්ථාන, දරුවන්ට සුදුසු වන්නේ දැයි පරීක්ෂා කිරීම හා වතුර ගලා යන කානු පද්ධති පිළිබඳ අධීක්ෂණය කිරීම.



- පාසල් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය පරීක්ෂ.ණය සිදු කිරීම හා අදාළ වාර්තා පාසල වෙත ලබා දීමට කටයුතු කිරීම.
- විදුහල්පති සමග සාකච්ඡා කර සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය පරීක්ෂණය සඳහා සුදුසු දිනයක් හා ස්ථානයක් සූදානම් කර ගැනීම.
- මෙදිනට සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, මහජන සෞඛ්‍ය හෙද නිලධාරී හා පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාව සහභාගී කර ගැනීම.
- නියමිත දිනට සති දෙකකට පෙර මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක පාසලට පැමිණ විදුහල්පති හමුවී දිනය තහවුරු කර ගැනීම.
- මෙදින SMI කාඩ් පන්ති භාර ගුරුතුමිය වෙත ලබා දීම (එහි මූලික තොරතුරු සම්පූර්ණ කිරීම. ගුරුභවතා මගින් අපේක්ෂා කෙරේ.)
- ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව වැඩිපුර ඇති පාසල්වල මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක කලින් දිනයක පාසලට විත් සිසුන්ගේ උස හා බර මැන බැලීම.
- නියමිත දිනයට පෙර දිනයේ පාසලට ගොස් ස්ථානය සූදානම් කිරීම හා අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දීම.
- මෙහි දී සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී මගින් එදිනට සිසුන්ගේ දත්, සම, හදවත, කෙස්, නිය, ඇස්, කන්, උගුර ආදිය පරීක්ෂා කර, උස හා බර භාවිත කරමින් සිසුන්ගේ පෝෂණ මට්ටම නිර්ණය කිරීම.
- හඳුනාගන්නා ලද රෝග ඇති දරුවන් වැඩිදුර ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී පණු බෙහෙත් ලබා දීම, ප්‍රතිශක්තිකරණය සිදු කිරීම, විටමින් ලබා දීම, ඛනිජ වර්ග ලබා දීම ආදිය සිදු කිරීම.
- හඳුනාගන්නා ලද සියලු තොරතුරු පිළිබඳ වාර්තාවක් සකසා මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක විසින් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී මහතා හරහා විදුහල්පතිවරයාට ලබා දීමට කටයුතු කිරීම.
- සිසුන්ට ක්‍රීඩා කිරීම සඳහා සුදුසු ස්ථාන තිබේ ද, අත් සේදීම සඳහා නියමිත ස්ථාන තිබේ ද යන්න පිළිබඳ නිරීක්ෂණය කිරීම.
- සෑම වෛද්‍ය පරීක්ෂණයක් අවසානයේදී ම විදුහල්පති, ගුරු, සිසුන් සහ දෙමවුපියන් සඳහා දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනක් පැවැත්වීම.

ජාතික ප්‍රතිපත්ති හා ආර්ථික කටයුතු අමාත්‍යාංශයේ හා ලෝක ආහාර වැඩපිළිවෙළේ සහාය ඇතිව ක්‍රියාත්මක වන "අධ්‍යාපනය සඳහා ආහාර වැඩසටහන"

මෙම වැඩසටහන ලෝක ආහාර වැඩසටහන යටතේ උතුරු පළාතේ සිසුන් සඳහා ආහාර ලබාදීම සඳහා ක්‍රියාත්මක කෙරේ.

වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කිරීම පහත පරිදි සිදු කළ යුතු ය.

පාසල් හා සිසුන් තෝරා ගත යුතු ආකාරය

- **තෝරාගත් පාසල්වල 1 - 9 ශ්‍රේණිවල සිසුන්**

ජාතික ප්‍රතිපත්ති හා ආර්ථික කටයුතු අමාත්‍යාංශයේ හා ලෝක ආහාර වැඩපිළිවෙළේ සහාය ඇතිව ක්‍රියාත්මක වන "අධ්‍යාපනය සඳහ ආහාර වැඩසටහන" සඳහා පාසලක් එකතු කිරීම හෝ ඉවත් කිරීම පළාත් / කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන්ගේ නිර්දේශය මත අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ නිර්දේශ ලැබීමෙන් පසු එක්සත් ජාතීන්ගේ ලෝක ආහාර වැඩපිළිවෙළේ එකඟතාවය මත ජාතික ප්‍රතිපත්ති හා ආර්ථික කටයුතු අමාත්‍යාංශය විසින් අනුමත කරනු ලැබේ.

ආහාර ද්‍රව්‍ය දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාල මගින් ලබා ගැනීමේ කාර්යය, ආහාර ද්‍රව්‍ය නිසි පරිදි භාවිතය, සුදුසු තත්ත්වයේ ආහාර ද්‍රව්‍ය ලබා ගැනීමට පියවර ගැනීම පාසල් සංවර්ධන සමිතියේ හා සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුවේ වගකීම වේ.

මෙම වැඩසටහන යටතේ ජාතික ප්‍රතිපත්ති හා ආර්ථික කටයුතු අමාත්‍යාංශය විසින් සහල්, තෙල්, පරිප්පු හා / හෝ ටින් මාළු ලබා දෙන අතර, දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාල මගින් පාසල්වලට ලබාදීම සිදු කෙරේ.

ආහාර තොග නිසි පරිදි කළමනාකරණය පිළිබඳ සොයා බැලීමේ වගකීම කොට්ඨාස භාර නියෝජ්‍ය/සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ සහ කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂට පැවරේ.

ජාතික ප්‍රතිපත්ති හා ආර්ථික කටයුතු අමාත්‍යාංශය මගින් ලබා දී ඇති ආහාර වට්ටෝරු අනුව ආහාර ලබා දීම සිදු කළ යුතු ය. සත්ත්ව ප්‍රෝටීන අවශ්‍යතාවය ටින් මාළු මගින් ලබා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු ය.

එමෙන් ම මෙම වැඩසටහන සඳහා ආහාර වේල් ලබා දීමේ දී පොල්තෙල් පමණක් භාවිත කළ

මුදල් වියදම් කිරීම

මෙම වැඩසටහන යටතේ ජාතික ප්‍රතිපත්ති හා ආර්ථික කටයුතු අමාත්‍යාංශය මගින් සහල්, තෙල්, පරිප්පු හා / හෝ ටින් මාළු වැනි ආහාර ද්‍රව්‍ය ලබා දෙන අතර, දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාලය මගින් පාසල්වලට ලබාදීම සිදු කෙරේ. අමතර ආහාර වර්ග මිලදී ගැනීම වෙනුවෙන් ඒක ශිෂ්‍ය පදනම මත පහත දක්වා ඇති ආකාරයට මුදල් වෙන් කෙරේ.

පාසලේ ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව	එක් ආහාර වේලක් සකස් කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍යමය භාණ්ඩ සඳහා එක් ශිෂ්‍යයකුට ලබා දෙන මුදල (Greenery Fund per meal)
ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව 50 ට අඩු නම්	රු. 7.00
ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව 50 - 100 ත් අතර නම්	රු. 5.00
ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව 100 - 200 ත් අතර නම්	රු. 4.00
ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව 200 ට වැඩි නම්	රු.3. 50

ආහාර ලබාදෙන දිනවල දෛනික පැමිණීම අනුව මෙම මුදල් ලබා දීම සිදු කෙරේ.

මේ සම්බන්ධයෙන් ජාතික ප්‍රතිපත්ති හා ආර්ථික කටයුතු අමාත්‍යාංශය විසින් ලබාදී ඇති මාසික පාසල් වාර්තාව MSR **(ඇමුණුම 3B)** හා මුදල් ලබා ගැනීමට අදාළ ආකෘති පත්‍රය ද **(ඇමුණුම C)** මාසිකව නිසි පරිදි සම්පූර්ණ කර වවුචර්පත් හා බිල්පත් ඊළඟ මාසයේ 05 වෙනි දින හෝ ඊට පෙර විදුහල්පති විසින් කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලයට ලබාදිය යුතු ය.

මාසික පාසල් වාර්තාව මුල් පිටපත හා ඊට අමතර පිටපත් 3 කින් සමන්විත විය යුතු ය.

කාර්යාලය	පිටපත
කොට්ඨාස අධ්‍යාපන කාර්යාලය/කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය/(MDR පිළියෙල කරන ස්ථානය)	මුල් පිටපත (සුදු පාට)
දිස්ත්‍රික් කළමනාකරණ ඒකකය (DMU)	පළමු පිටපත (නිල් පාට)
WFP - උප කාර්යාලය	දෙවන පිටපත (රෝස පාට)
පාසල	තුන්වන පිටපත (කහ පාට)

සෑම මාසයකට ම අදාළ මාසික කොට්ඨාස වාර්තාව (MDR) එම මාසය තුළ මුල් පිටපත් 2 කින් හා අමතර පිටපත් 4 කින් සමන්විත වන පරිදි සම්පූර්ණ කර ඊළඟ මාසයේ 7 වෙනි දින හෝ ඊට පෙර අදාළ ආයතන වෙත ලැබීමට සැලැස්විය යුතු ය.

කාර්යාලය	පිටපත
1 වන කට්ටලය	
ව්‍යාපෘති කළමනාකරණ ඒකකය (PMU) ජාතික ප්‍රතිපත්ති හා ආර්ථික කටයුතු අමාත්‍යාංශය	මුල් පිටපත (සුදු පාට)
දිස්ත්‍රික් කළමනාකරණ ඒකකය	පළමු පිටපත (රෝස පාට)
කලාප කාර්යාලය	දෙවන පිටපත (නිල් පාට)
2 වන කට්ටලය	
පළාත් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ ඒකකය (PIU)	මුල් පිටපත (සුදු පාට)
WFP - උප කාර්යාලය	පළමු පිටපත (රෝස පාට)
කොට්ඨාස අධ්‍යාපන කාර්යාලය	දෙවන පිටපත (නිල් පාට)

පෝෂණ අතිරේකයක් ලෙස නැවුම් කිරි වීදුරුවක් / කිරි පැකට් ලබා දීමේ වැඩසටහන

මෙම වැඩසටහන ආකාර දෙකකට ක්‍රියාත්මක වේ.

1. නැවුම් දියර කිරි ලබා දීම
2. සකස් කළ කිරි පැකට් ලබා දීම

වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කිරීම පහත සඳහන් පරිදි සිදු කළ යුතු ය.

පාසල් හා සිසුන් තෝරා ගත යුතු ආකාරය

- තෝරාගත් පාසල්වල 1 - 5 ශ්‍රේණිවල සිසුන්

කිරි ලබා දිය යුතු වේලාව

- කිරි ප්‍රධාන ආහාර වේලක් නොවන බැවින් කිරි ලබා දිය යුත්තේ උදෑසන 9.30 ත් 10.30 ත් අතර ය.

කිරි පැකට් ලබා දීම

- එක් ශිෂ්‍යයෙකු සඳහා සතියට දින 5 ක් මිලි ලීටර් 150 ක කිරි පැකට් එකක් ලබා දිය යුතු ය.
- අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය මගින් ග්‍රාමීය ආර්ථිකය පිළිබඳ අමාත්‍යාංශය හා මිල්කෝ ආයතනය සමග ගිවිසුම් අත්සන් කරනු ලබන අතර, පාසල වෙත ම කිරි පැකට් ලබා දීම සිදු කෙරේ.

සැ: යු:- කිරි පැකට් ලබා දීමේ දී ඒ වෙනුවෙන් පාසලට මුදලක් වෙන් නොවන අතර දෛනිකව භාවිත කරන ලද පැකට් ගණන නිසි පරිදි සටහන් කිරීම හා තොග පොත් පවත්වාගෙන යාම සිදු කළ යුතු ය.

නැවුම් කිරි වීදුරුවක් ලබා දීමේ වැඩසටහන

පාසල පිහිටි ප්‍රදේශයෙන් නැවුම් කිරි ලබා ගැනීමට හැකියාවක් පවතී නම් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ පූර්ව අනුමැතිය සහිතව එම පාසල සඳහා නැවුම් කිරි ලබා දීම සිදු කළ හැකි ය.

කිරි ලීටරයක් සඳහා කිරි සැපයුම්කරුවන්ට රු. 70/= ක් හා අනෙකුත් ද්‍රව්‍ය වෙනුවෙන් පාසලට රු. 5/= ලෙස රු. 75/= ක මුදලක් වෙන් කෙරේ. ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව මත ලබා ගනු ලබන කිරි ප්‍රමාණය පාසල් සංවර්ධන සමිතිය විසින් තීරණය කළ යුතු අතර එම ප්‍රමාණය දෛනිකව ලබා ගැනීම හා ඒ අනුව වියදම් ප්‍රමාණය තීරණය කළ යුතු ය.

කිරි වීදුරුවකින් ලබාගත හැකි ශක්ති ප්‍රමාණය කැලරි 500 ට අඩු බැවින් එය සම්පූර්ණ ආහාර වේලක් ලෙස පිළිගත නොහැකි අතර අතිරේක ආහාරයක් ලෙස දරුවන්ට ලබා දිය හැකි ය.

කිරි පැකට්ටුවෙහි ආකෘතිය

අඩංගු පෝෂණ සංඝටක	නැවුම් කිරි මිලිලීටර් 100 ක	නැවුම් කිරි මිලිලීටර් 150 ක
ශක්තිය	68.05Kcal	102.08Kcal
ප්‍රෝටීන	3.4g	5.1g
මේදය	3.25g	4.87g
කාබෝහයිඩ්‍රේට	6.3g	9.4g
ඛනිජ ලවන	0.7g	1.05g

සැ: යු:- දියර කිරි ලෙස සකස් කළ කිරි පැකට් ලෙස පාසල් දරුවන්ට කිරි ලබා දීම සිදු කරන අතර නැවුම් දියර කිරි සපයා ගැනීමේ හැකියාවක් පවතීනම් නැවුම් කිරි ලබා දීම වඩා සුදුසු වේ.

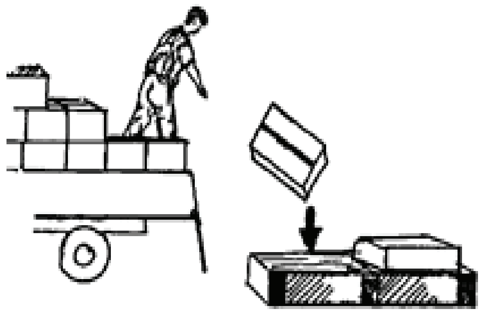
පාසල් වෙත පැකට් කළ කිරි ලබා දීමේ ක්‍රමවේදය

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය මගින් අනුමත පාසල් සඳහා, මිල්කෝ ආයතනය විසින් අදාළ ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාවට නියමිත කිරි පැකට් ප්‍රමාණයන් සතිපතා පාසල් වෙත බෙදා හැරීම සිදු කෙරේ.

පාසල්වල කිරි පැකට් ගබඩා කිරීම

- නිවැරදි හා ආරක්ෂිත ලෙස කාමර උෂ්ණත්වයේ ගබඩා කළ යුතු ය.
- වියළි, සිසිල් හා වාතාශ්‍රය සහිත පරිසරයක් තිබිය යුතු ය.
- පොළවේ සිට 15cm ඉහළින් පිහිටි රාක්ක මත කිරි පැකට් සහිත පෙට්ටි ගබඩා කළ යුතු ය. එක මත තැබිය හැකි උපරිම පෙට්ටි ගණන 06 කට වැඩි නොවිය යුතු ය.
- කිරි පැකට් ගබඩා කර ඇති ස්ථානයේ වෙනත් ද්‍රව්‍ය ගබඩා නොකළ යුතු ය. (රසායනික ද්‍රව්‍ය, සබන්, තෙල් වර්ග)

- සතුන්ගෙන් හානි වීම වැළැක්වීම හා නිසි පරිදි එම ස්ථාන පරීක්ෂා කිරීම සිදු විය යුතු ය.
- කිරි පැකට් සහිත පෙට්ටි ප්‍රවාහනයේ දී පරීක්ෂාකාරී විය යුතු අතර එම පෙට්ටි තල්ලු කිරීම, ඇදීම හෝ විසි කිරීම නොකළ යුතු ය.



- පෙට්ටි විවෘත කිරීමේ දී ඇතුළත ඇති පැකට්වලට හානි නොවන ආකාරයට සිදු කළ යුතු අතර පළමුව ලැබුණු කිරි පැකට් පළමුව නිකුත් කළ යුතු ය. (FIFO)
- කිරි පැකට් අඩංගු පෙට්ටි විවෘත කළ පසු ඉතිරිවන පැකට් දූවිලි වලින් තොරව ගබඩා කළ යුතු අතර විවෘත කරන ලද බීම බට ද පරිසරයට විවෘත නොවන පරිදි ආරක්ෂිතව ගබඩා කළ යුතු ය.

නරක් වූ කිරි පැකට් හඳුනා ගැනීම

- කිරි පැකට් පිම්බී හෝ ඉදිමී තිබීම
- කිරි පැකට් විවෘත කළ පසු දුගඳක් හැමීම
- කිරි පැකට් ඇඹුල් රසයෙන් යුක්ත වීම

කිරි පැකට් භාවිතයට නුසුදුසු බව හඳුනාගත් පසුව අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග

- වහාම භාවිතයෙන් ඉවත් කිරීම.
- අදාළ කිරි පැකට් මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක මගින් පරීක්ෂා කර විනාශ කිරීමට කටයුතු කිරීම
- අදාළ ලේඛනවල සටහන් යෙදීම.
- අනිවාර්යයෙන් ම පෝෂණ විෂයභාර අධ්‍යක්ෂවරයාට ලිඛිතව දැනුම් දීම (ගෙවීම් වලින් අඩු කිරීම සඳහා) සහ මිල්කෝ ආයතනය දැනුවත් කිරීම.

නැවුම් දියර කිරි ලබා ගත හැකි ආකාරය

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය මගින් ලබා දී ඇති දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාලය හා රජයේ පශු වෛද්‍ය කාර්යාලයේ සහාය ඇතිව සකස් කර ඇති ලියාපදිංචි කිරි නිෂ්පාදකයන්ගේ ලේඛනයේ සඳහන් සැපයුම්කරුවෙකු තෝරා ගැනීම සිදු කළ යුතු ය.

නැවුම් දියර කිරි ලබා දීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු

- ගුණාත්මක තත්ත්වයේ දියර කිරි ලබා දෙන බවට තහවුරුවක් ලබා ගැනීම විදුහල්පතිගේ කාර්යය වන අතර දියර කිරිවල තත්ත්ව පරීක්ෂාව සුදුසු පරිදි සිදු කළ යුතු ය.
- කිරි උණු කිරීම හා බෙදා හැරීම සඳහා දෙමව්පිය සහාය ලබා ගත හැකි ය.
- සෑම අවස්ථාවකදී ම ආරක්ෂිතව කිරි ලබා දීම, උණු කිරීම හා බෙදා හැරීම පිළිබඳ සහතික විය යුතු ය.

පෝෂණ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු පොදු කරුණු

ආහාර ලබා දිය යුතු වේලාව

- පාසල ආරම්භ කර පළමු පැය තුළ, උදෑසන 7.30 ත් 8.30 ත් අතර ආහාර ගැනීම සඳහා වෙන් වේ.

නමුත් විශේෂ හේතු මත පමණක් මෙම කාලය තුළ ආහාර ලබා දීමට අපහසු වේනම් විදුහල්පති විසින් පෙ.ව. 9.30 ට ප්‍රථම ආහාර ලබා දීමට කටයුතු කළ යුතු ය.

සැ: යු:- ආහාර ගැනීම සඳහා විනාඩි 15 ක කාලයක් යොදා ගැනීම අනිවාර්ය වේ.

උදෑසන ආහාර නොගෙන පැමිණීම දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන හා විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අහිතකර ලෙස බලපානු ලබයි. එබැවින් පාසල් ඉගෙනුම් කටයුතු සඳහා ක්‍රියාකාරී සහභාගිත්වය ලබා ගැනීම අරමුණු කොට මේ වේලාව තීරණය කර ඇත. විෂයමාලා ක්‍රියාත්මක කිරීමට බාධා නොවන පරිදි මෙම වේලාව වෙන් කර ගැනීම විදුහල්පතිගේ වගකීම වේ. එමෙන් ම කෑමට පෙර හා පසු සබන් දමා අත් සේදීම සඳහා සිසුන් යොමු කිරීම අනිවාර්ය වේ.

සැ: යු:- ආහාරවල/කිරිවල ගුණාත්මකභාවය තහවුරු කිරීම සඳහා පාසලේ ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා ගුරුභවතා හෝ වෙනත් සුදුසු ගුරුභවතෙකු පත් කර ගැනීම සිදු කළ යුතු ය.

මුදල් වියදම් කිරීම සිදු කළ යුතු ආකාරය

- එක් ශිෂ්‍යයෙකුගේ එක් දිනක ආහාර වේල වෙනුවෙන් රු. 28.00 ක මුදලක් වෙන් කෙරේ.
- දෛනික පැමිණීම 100% හෝ 90% වැඩි අවස්ථාවල දී අනුමත සියලු ම සිසුන් 100% සඳහා වන මුදල ද පැමිණීම 90% ට අඩු අවස්ථාවල දී සිසුන් 100% සඳහා වන මුදලින් 90% ක් ද ගෙවිය යුතු ය.

පෝෂණ වැඩසටහන් සඳහා ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යා අනුමත කරගත යුතු ආකාරය

- පාසල් ළමුන් සඳහා ආහාර ලබා දීමේ රජයේ වැඩසටහන, පාසල් සිසුන් සඳහා පෝෂණ අතිරේකයක් ලෙස ලබා දෙන නැවුම් කිරි වීදුරුවක්/කිරි පැකට් ලබාදීමේ වැඩටහන සඳහා පාසලක් එකතු කිරීම හෝ ඉවත් කිරීම පළාත්/කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන්ගේ නිර්දේශය මත අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය විසින් සිදු කරේ. ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව සඳහා අනුමැතිය ලබා දිය යුත්තේ නාම ලේඛනයේ සංඛ්‍යාව නොව සාමාන්‍ය පැමිණීම මත වන අතර ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව වෙනස් වන විට ඒ පිළිබඳ නොපමාව කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලයේ පෝෂණ සම්බන්ධීකරණ නිලධාරි දැනුවත් කිරීමට විදුහල්පති විසින් කටයුතු කළ යුතු ය. **(ඇමුණුම 12 ඒ/12බී)**

සැ:යු:- පාසල් නාම ලේඛන හා ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යා තොරතුරු දත්ත පද්ධතියට ඇතුළත් කළ යුතු අතර එම තොරතුරුවලට අනුව පාසල් පෝෂණ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කළ යුතු ය.

- ලෝක ආහාර වැඩසටහනේ සහය ඇතිව ක්‍රියාත්මක වන ආහාර ලබා දීමේ වැඩසටහන සඳහා පාසලක් එකතු කිරීම හෝ ඉවත් කිරීම පළාත්/කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන්ගේ නිර්දේශය මත අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ නිර්දේශ ලැබීමෙන් පසු එක්සත් ජාතීන්ගේ ලෝක ආහාර වැඩපිළිවෙළේ එකඟතාවය මත ජාතික ප්‍රතිපත්ති හා ආර්ථික කටයුතු අමාත්‍යාංශය විසින් අනුමත කරනු ලැබේ.

වියදම් විස්තර ඇතුළත් කිරීම

- සෑම මාසයක ම වියදම් විස්තරවලට අදාළ ලේඛන **(ඇමුණුම 4ඒ/4බී)** හා වවුචර් ඊළඟ මාසයේ 5 වෙනි දිනට පෙර විදුහල්පති විසින් කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලයට ඉදිරිපත් කිරීම සිදු කළ යුතු ය.

සැ:යු:- පළාත් මට්ටමින්, කලාප මට්ටමින් හා පාසල් මට්ටමින් මාසික වියදම් විස්තර සෑම මාසයක 10 වෙනි දිනට පෙර දත්ත පද්ධතියට ඇතුළත් කළ යුතු ය.

සම්බන්ධීකරණ කටයුතු හා වාර්තා සකස් කිරීම

සෑම පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුවක ම සහ කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලයක ම පෝෂණ වැඩසටහන් භාර නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරයකු/සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරයකු පත් කළ යුතු අතර, වැඩසටහන නියාමනය සඳහා සැලසුම් සකස් කිරීම, ප්‍රගති සමාලෝචන රැස්වීම් පැවැත්වීම හා වාර්තා පවත්වාගෙන යාම, මූල්‍ය ප්‍රගති වාර්තා සකස් කිරීමට සහය වීම, වාර්තා නියමිත දිනට පිළියෙල කර අදාළ අංශවලට යොමු කිරීම හා දත්ත පද්ධතියට මූල්‍ය ප්‍රගතිය ඇතුළත් කිරීම යන කාර්යයන් අනිවාර්ය වන අතර, වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක වීම පිළිබඳ සොයා බලා ගැටලු නිරාකරණය කර ගැනීමට පියවර ගැනීම මෙම නිලධාරියා විසින් සිදු කළ යුතු ය. **(ඇමුණුම 11 බී)**

පරිපාලන වියදම් වෙන්කර යැවීම, නියමිත වේලාවට මුදල් ගෙවීම් කටයුතු සිදු කිරීම හා මූල්‍ය වාර්තා සකස් කිරීම සඳහා පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රධාන ගණකාධිකාරී, කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, පෝෂණ වැඩසටහන්භාර නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලයේ ගණකාධිකාරී යන නිලධාරීන්ට මාසයකට එක් දිනක් සඳහා රජයේ නිවාඩු දිනයක මෙම කාර්යය ඉටු කරන්නනේ නම් 1/20 දීමනාව ලබා ගත හැකි ය.

වැඩසටහන නියාමනය හා ඇගයීම

පාසල් මට්ටම

2015/35 අංක දරණ පාසල් තුළ සෞඛ්‍යවත් ආපනශාලා පවත්වාගෙන යාම චක්‍රලේඛයෙහි ඇතුළත් කර ඇති පරිදි පාසල් ආපන ශාලා පවත්වාගෙන යාම පිළිබඳ ඇගයීම හා නියාමනය සඳහා පාසල් සංවර්ධන සමිතිය විසින් වගකීම පැවරීමට පත් කරනු ලබන අනු කමිටුව වන "පාසල් ආහාර කමිටුව" ට පැවරේ. එම කමිටුව පාසල් පෝෂණ වැඩසටහන් ඇගයීම හා නියාමනය සඳහා ද බලවත්කරණය කිරීමට කටයුතු කළ යුතු ය.

"පාසල් ආහාර කමිටුව" විදුහල්පති හෝ විදුහල්පති විසින් නම් කරනු ලබන නියෝජ්‍ය විදුහල්පතිවරයෙකුගේ ප්‍රධානත්වයෙන් පැවැත්විය යුතු අතර, එහි සාමාජික සංඛ්‍යාව සාමාජිකයන් 06 ත් 12 ත් අතර සංඛ්‍යාවක් විය යුතු ය. එහි සංයුතිය පහත පරිදි විය යුතු ය.

- විදුහල්පති / නියෝජ්‍ය විදුහල්පති (කමිටු ප්‍රධානී)
- පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කටයුතු භාර ගුරු මහතා හෝ මහත්මිය
- වෙනත් ගුරුභවතෙකු
- පාසල අයත් ප්‍රදේශයේ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක
- පාසල් සෞඛ්‍ය ශිෂ්‍ය සමාජයේ සාමාජිකයකු
- පරිසර භට කණ්ඩායමේ සාමාජිකයකු
- ආදි ශිෂ්‍ය සංගමයේ සාමාජිකයකු
- පාසල් සංවර්ධන කමිටුවේ සාමාජිකයකු
- ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායක/නායිකාව හෝ වෙනත් ශිෂ්‍ය නායකයෙකු/නායිකාවක්
- පාසල් පාරිභෝගික කවයක සාමාජිකයකු

එමෙන් ම පාසලේ ආහාර කමිටුව මාසිකව රැස්විය යුතු අතර පාසල් වාරයකට වරක් පෝෂණ වැඩසටහන පිළිබඳ ඇගයීම් වාර්තාවක් පිළියෙල කර කොට්ඨාස භාර නියෝජ්‍ය / සහකාර අධ්‍යක්ෂ වෙත හා කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුවට ඉදිරිපත් කළ යුතු ය.

සෑම පාසලක ම වැඩසටහන භාර එක් ගුරුභවතෙකු විදුහල්පති විසින් පත් කළ යුතු අතර ලිපි ලේඛන නිසි පරිදි පවත්වාගෙන යාම පිළිබඳ වගකීම භාර දිය යුතු වේ.

විදුහල්පති හා ගුරුමහත්ම මහත්මීන් විසින් දෛනිකව ආහාරවල/කිරිවල ගුණාත්මක බව හා ප්‍රමාණාත්මක බව සහතික කළ යුතු ය. **(ඇමුණුම 6ඒ/6බී)**

ආහාර/කිරි සපයන්නන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය හා ආහාර/කිරි පිළියෙල කරන ස්ථානයේ සෞඛ්‍යයට හිතකර තත්ත්වය පිළිබඳ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක මගින් සහතික කරවා ගත යුතු ය. පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව මගින් එම වාර්තාව ලබා ගත යුතු ය.

සෑම පාසලක් ම මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන්ගේ සහාය මාස හතරකට වරක් වත් ලබා ගත යුතු ය. මෙහි දී ආහාරවල/කිරිවල සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පිළිබඳ වාර්තාවක් **(ඇමුණුම 10)** විදුහල්පති විසින් මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකගෙන් ලබා ගත යුතු අතර පාසල් මට්ටමින් විසඳා ගත නොහැකි ගැටලු පවතින්නේ නම් කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුවේ සභාපතිට දැනුම් දිය යුතු ය. මෙහි දී සිසුන්ට පාසලේ දී ආහාර/කිරි ලබා දීම පිළිබඳ හා ආහාර/කිරි පිළියෙල කිරීම/ගබඩා කිරීම යන අංශ සොයා බැලීම සිදු කළ යුතු ය.

කලාප මට්ටම

කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ / ගණකාධිකාරී/ කලාපයේ ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන/ සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය/ ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව/ නොවිධිමත් අධ්‍යාපන විෂය භාර නියෝජ්‍ය / සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, කලාපයේ පෝෂණ වැඩසටහන් භාර නියෝජ්‍ය / සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, කොට්ඨාස භාර නි.අ.අ./ස.අ.අ. මගින් සිදු කිරීමට අපේක්ෂිත ය.

මෙයට අමතරව ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන, ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව, නොවිධිමත් අධ්‍යාපන සහ සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරු උපදේශකවරුන්ගේ ද සහය ලබා ගත යුතු ය. සෑම පාසල් 10 කට ම එක් නිලධාරියෙකු බැගින් වන සේ නිලධාරීන් නම් කිරීම අනිවාර්ය වන අතර එම නිලධාරීන් නොමැති නම් කලාප මට්ටමේ තීරණය මත වෙනත් නිලධාරීන් යොදා ගත හැකි ය. **(ඇමුණුම 11එ)** ඉහත නිලධාරීන් විසින් නියාමනය කිරීමෙන් පසු මාසිකව නියාමන වාර්තාව ලබා දීම කළ යුතු ය. **(ඇමුණුම 7)**

සෑම පාසල් වාරයකදී ම, සෑම පාසලක් ම එක් වරක් හෝ නියාමනය වන පරිදි නියාමන සැලසුම සකස් කිරීම කළ යුතු ය. කලාප නියාමන සාරාංශ වාර්තාව සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව විසින් පාසල් වාරයකට වරක් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයට හා පළාත් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුවට ලබා දිය යුතු ය. **(ඇමුණුම 8)**

පළාත් මට්ටම

පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ/පළාත් ප්‍රධාන ගණකාධිකාරී/පළාත් පෝෂණ විෂය භාර නියෝජ්‍ය/සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, පළාත් ප්‍රාථමික/සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය/ ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව විෂය භාර නියෝජ්‍ය/සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ විසින් නියාමනය කළ යුතු ය. ඉහත නිලධාරීන් විසින් නියාමනය කිරීමෙන් පසු මාසිකව **(ඇමුණුම 7 අනුව)** නියාමන වාර්තාව සකස් කර ලබා දීම සිදු කළ යුතු ය. සෑම පාසල් වාරයක ම, සෑම කලාපයක ම එක් පාසලක් හෝ ආවරණය වන පරිදි නියාමන සැලසුම සකස් කිරීම කළ යුතු වේ.

ජාතික අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශ මට්ටම

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ නිලධාරීන් විසින් සිදු කරනු ලබන අතර හඳුනා ගන්නා ගැටලු සම්බන්ධයෙන් කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය හා පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව දැනුවත් කරනු ලැබේ.

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ පාසල් සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ ශාඛාවෙන් වැඩසටහන සම්බන්ධයෙන් පාසල්, කලාප හා පළාත් සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස්/සහය ලබා ගත හැකි ය.

නියාමනයේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

- සබන් යොදා අත් සේදීම. (ආහාර ගැනීමට පෙර හා පසු)
- දෙනු ලබන ආහාර වේල් වල/කිරිවල ගුණාත්මක බව.
- පිළියෙල කිරීමේ කාර්යයේ හා ආහාරවල/කිරිවල සෞඛ්‍ය සම්පන්න බව.
- ලබා දී ඇති චක්‍රලේඛ/ටෝරු අනුව ආහාර සැපයීම.
- ප්‍රමාණවත් බව.
- නියමිත වේලාවට ආහාර/කිරි සැපයීම.
- හොඳ ආහාර පුරුදු හා සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කිරීම.
- අපද්‍රව්‍ය ඉවත දැමීමේ ක්‍රමවේද.
- ලිපිගොනු නිසි ලෙස පවත්වාගෙන යාම.

සැ: යු

- තමාට අයත් පාසල්වල සාමාන්‍ය දෛනික පැමිණීම අනුව ආහාර ලබා දීම සඳහා අනුමත කර ගැනීමට ඉදිරිපත් කර ඇති ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාවල නිවැරදිතාව තහවුරු කර ගත යුතු අතර, යම්කිසි වරදක් පවතී නම් එය නොපමාව දත්ත පද්ධතියට ඇතුළත් කර නිවැරදි කිරීමට අවශ්‍ය පියවර ගත යුතු ය.
- එමෙන් ම සිසුන්ගේ දෛනික පැමිණීමේ සාරාංශය හා සිසුන්ගේ පෝෂණ මට්ටම පිළිබඳ තොරතුරු වාරයකට වරක් දත්ත පද්ධතියට ඇතුළත් කළ යුතු ය.
- අධ්‍යාපනය සඳහා ආහාර වැඩසටහන නියාමනය දිස්ත්‍රික් කළමනාකරණ ඒකකයේ අදාළ නිලධාරීන් හා එක්සත් ජාතීන්ගේ ලෝක ආහාර වැඩසටහනේ උප කාර්යාලයේ නිලධාරීන් සමග අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය හා පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව මගින් ඒකාබද්ධව සිදු කළ යුතු ය.

නියාමන දීමනාව

පාසල් වැඩසටහන නියාමනය වෙනුවෙන් පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුවල හා කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලවල අදාළ නිලධාරීන් සඳහා වැඩසටහන නියාමනය කරනු ලබන දිනවල සංයුක්ත දීමනාව ලබා ගත හැකි ය. සංයුක්ත දීමනා ලබා ගැනීමේ දී ගමන් වියදම ද ඊට එකතු කළ හැකි ය. මාසයක් සඳහා උපරිම දින ගණනක් නොමැති අතර එක් මාසයක දී එකම පාසලට යාම වෙනුවෙන් එක් නිලධාරියෙකුට දීමනා ලබා ගත හැක්කේ එක් වරක් පමණි. දීමනා ලබා ගැනීමේ දී නියාමන වාර්තාවේ පිටපතක් **(ඇමුණුම 7)** ඉදිරිපත් කළ යුතු ය.

ප්‍රගති සමාලෝචනය

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටු රැස්වීම පහත සඳහන් පරිදි සිදු විය යුතු ය.

රේඛීය අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශ මට්ටමෙන් - මෙහෙයුම් කමිටුව වර්ෂයකට දෙවරක් පළාත් මට්ටමෙන් - වර්ෂයකට දෙවරක් කලාප මට්ටම - පාසල් වාරයකට එක් වරක් පාසල් මට්ටම - මාසිකව රැස්වීම් පැවැත්වීම අපේක්ෂා කෙරේ. (මෙහි වාර්තා පවත්වා ගැනීම ද අවශ්‍ය වේ.)	සාරාංශ වාර්තා අමුණා එවිය යුතු ය.

පළාත් හා කලාප මට්ටමේ රැස්වීම් සඳහා රජයේ අනුමත දීමනා ගෙවිය හැකි ය.

සැ.යු.

- දිස්ත්‍රික් ලේකම්වරුන් විසින් පවත්වනු ලබන මාසික රැස්වීම සඳහා ජාතික ප්‍රතිපත්ති හා ආර්ථික කටයුතු අමාත්‍යාංශයේ හා ලෝක ආහාර වැඩපිළිවෙළේ සහාය ඇතිව ක්‍රියාත්මක වන "අධ්‍යාපනය සඳහා ආහාර වැඩසටහන" පිළිබඳ වගකීම දරණ පළාත්/කලාප නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ/සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ සහභාගි විය යුතු ය.

- පළාත් හා කලාප මට්ටමේ ප්‍රගති සමාලෝචන රැස්වීම් වාර්තාවේ පිටපතක් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයට එවිය යුතු අතර, පාසල් මට්ටමේ ප්‍රගති සමාලෝචන රැස්වීම් වාර්තා කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලයට එවිය යුතු ය.

පාසල් මට්ටමේ පවත්වා ගත යුතු ලේඛන

- පාසල් මාසික මූල්‍ය වාර්තාවේ පිටපත **(ඇමුණුම 4 ඒ)**
- සිසු පෝෂණ මට්ටම් පිළිබඳ වාර්තාවේ පිටපත **(ඇමුණුම 5)**
- නිලධාරීන්ගේ නියාමන සටහන් පොත
- මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන්ගේ නියාමන සටහන් පොත
- ආහාර සැපයුම්කරු ගිවිසුමේ පිටපත
- විදුහල්පති ගිවිසුමේ පිටපත
- පංති මට්ටමින් දෛනික ආහාර වට්ටෝරු ලබා දීම පිළිබඳ සටහන් කිරීමට පොත් පවත්වා ගත යුතු ය.
- විදුහල්පති හා ගුරුමහත්ම මහත්මීන් විසින් දෛනික ව ආහාරවල ගුණාත්මක බව හා ප්‍රමණාත්මක බව සහතික කළ යුතු ය. **(ඇමුණුම 5 ඒ)**

අධ්‍යාපනය සඳහා ආහාර වැඩසටහන සම්බන්ධයෙන් ඉහත ලේඛනවලට අමතරව ජාතික ප්‍රතිපත්ති හා ආර්ථික කටයුතු අමාත්‍යාංශය විසින් ලබා දී ඇති ලේඛන ද පවත්වාගෙන යා යුතු ය.

(මේ සියලු ලේඛන නඩත්තු කිරීම සඳහා CR පොත් භාවිත කිරීම සුදුසු වන අතර පසුගිය වර්ෂවල භාවිත කරනු ලැබූ පොත් මේ වර්ෂය සඳහා ද යොදා ගත යුතු ය.)

දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන්

දිස්ත්‍රික්ක මට්ටමෙන්

- කොට්ඨාස භාර නියෝජ්‍ය /සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, විදුහල්පතිවරුන් හා වැඩසටහන භාර ගුරුභවතා සඳහා ද දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් පැවැත්විය යුතු ය. මේ සඳහා අනුමත දීමනා ගෙවිය හැකි ය.

කලාප මට්ටමෙන්

- ආහාර සැපයුම්කරුවන් සඳහා එක් දින වැඩසටහනක් මගින් ආහාර සැපයීම පිළිබඳව ද දැනුවත් කළ යුතු ය. දේශන ගාස්තු හා සංග්‍රහ වියදම් පමණක් භාවිත කළ හැකි ය.

  දැනුවත් කිරීම කලාප සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව මගින් සිදු කළ හැකි අතර සෞඛ්‍ය අංශයේ නිලධාරීන්ගේ සහයෝගය ලබා ගත යුතු ය.

මූල්‍ය ප්‍රගති වාර්තා ලබා දීම

සෑම මාසයක ම මූල්‍ය ප්‍රගති වාර්තාව ඊළඟ මාසයේ 5 වන දිනට පෙර විදුහල්පති විසින් කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලයට ලබා දිය යුතු අතර, කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලයේ මාසික මූල්‍ය ප්‍රගතිය එම මාසයේ ම 10 වන දිනට පෙර දත්ත පද්ධතියට ඇතුළත් කිරීමට අවශ්‍ය කටයුතු කළ යුතු ය.

එමෙන් ම දත්ත පද්ධතිය හරහා ආහාර සැපයුම්කරුවන්ට ගෙවිය යුතු මුදල් සම්බන්ධව කලාප ගණකාධිකාරී විසින් තහවුරු කර පළාත වෙත ඉදිරිපත් කළ යුතු අතර, එය පළාත් ප්‍රධාන ගණකාධිකාරී විසින් තහවුරු කර අමාත්‍යාංශය වෙත යොමු කළ යුතු ය.

ඒ අනුව එම දත්ත මත පදනම්ව අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය විසින් ආහාර සැපයුම්කරුවන් වෙත සෘජුවම මුදල් ගෙවීම සිදු කෙරේ.

සැ:යු:- පාසල් මගින් සාවද්‍ය තොරතුරු ලබාදීම සිදු වූ බව අනාවරණය වුවහොත් එම මුදල විදුහල්පතිගෙන් අයකර ගැනීමට සිදු වේ.

කළමනාකරණ සහකාර / සංවර්ධන සහකාර සහ කාර්යාල කාර්ය සහායක අතිකාල දීමනා

පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුවල / කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලවල මේ කාර්යයේ නිරත වන සංවර්ධන අංශයේ කළමනාකරණ සහකාර / සංවර්ධන සහකාර නිලධාරීන් දෙදෙනෙකු සඳහා වවුචර්පත් සහ නියාමන වාර්තා සකස් කිරීමේ කටයුතු හා දත්ත පද්ධතියට දත්ත ඇතුළත් කිරීම වෙනුවෙන් ද, ගිණුම් අංශයේ කළමනාකරණ සහකාර/සංවර්ධන සහකාර නිලධාරීන් දෙදෙනෙකු සඳහා මෙම වැඩසටහනට අදාළ චෙක්පත් සහ ගිණුම් වාර්තා සකස් කිරීමේ කටයුතු වෙනුවෙන් හා දත්ත පද්ධතියට මූල්‍යය ප්‍රගතිය ඇතුළත් කිරීම වෙනුවෙන් අතිකාල දීමනා ලබා දිය හැකි ය. කාර්යාල කාර්යය සහායකවරුන් දෙදෙනෙකු සඳහා ද අතිකාල දීමනා ලබා දිය හැකි ය.

අතිකාල දීමනා වෙනුවෙන් එක් නිලධාරියෙකුට මාසිකව ගෙවිය හැක්කේ උපරිම පැය 15 ක් සඳහා පමණි. මෙම නිලධාරීන් අදාළ කාර්යයන්හි නිරත වූ බවට දීමනා ලබා දීමේ දී පෝෂණ වැඩසටහන්භාර නියෝජ්‍ය/සහාකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂගේ/ගණකාධිකාරීවරුන්ගේ නිර්දේශය සහ පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ/කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂගේ අනුමැතිය තිබිය යුතු ය. පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව විසින් සාරාංශ වාර්තාව සෑම මසක ම 20 වෙනි දිනට පෙර දත්ත පද්ධතියට (මූල්‍ය ප්‍රගතිය) ඇතුළත් කිරීමට කටයුතු කළ යුතු ය. **(ඇමුණුම 9 බී)**

අධ්‍යාපන අංශයේ කාර්යභාරය

1. අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය (සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ ශාඛාව)

- ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම හා ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- පළාත් අධ්‍යාපන කාර්යාල සමග සම්බන්ධීකරණය මගින් සියලු ම පළාත්වල පෝෂණ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- ආහාර සැපයුම්කරුවන් වෙත ගෙවීම් සිදු කිරීම.
- නියාමනය හා අධීක්ෂණය.
- දත්ත පද්ධතිය පවත්වාගෙන යාම, යාවත්කාලීන කිරීම.
- ක්‍රියාත්මක කරන විවිධ වැඩසටහන් සඳහා සම්පත්දායකයින් පුහුණු කිරීම.
- චක්‍රලේඛ, උපදෙස් පත්‍රිකා ආදිය සම්පාදනය හා බෙදා හැරීම.
- ප්‍රගති සමාලෝචන රැස්වීම් පැවැත්වීම.

2. පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුවේ කාර්යභාරය

- කලාප, පාසල් සමග සම්බන්ධීකරණය හා අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය සමග සම්බන්ධීකරණය.
- නියාමනය හා අධීක්ෂණය.
- නියාමන වාර්තා අමාත්‍යාංශය වෙත යොමු කිරීම.
- ප්‍රගති වාර්තා කලාප මට්ටමින් ලබා ගැනීම.
- දත්ත පද්ධතිය යාවත්කාලීන කිරීම.
- සම්පත් දායකයින් යොදවා අදාළ පුහුණු වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- චක්‍රලේඛ, උපදෙස් පත්‍රිකා බෙදා හැරීම.
- කලාප කාර්යාල සමග ප්‍රගති සමාලෝචන රැස්වීම් පැවැත්වීම.
- කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය මගින් තහවුරු කරන ආහාර සැපයුම්කරුවන්ගේ වවුචර් වටිනාකම.

3. කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලයේ කාර්යභාරය

- පෝෂණ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක පාසල් සමග සම්බන්ධීකරණය හා පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සමග සම්බන්ධීකරණය.
- ආහාර සැපයුම්කරුවන්ගේ වවුචර් වටිනාකම තහවුරු කිරීම.
- පාසල් සමග ගිවිසුම් අත්සන් කිරීම, නියාමනය හා අධීක්ෂණය.
- පුහුණු වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- ප්‍රගතිය වාර්තා කිරීම.
- දත්ත පද්ධතිය පවත්වාගෙන යාම හා යවත්කාලීන කිරීම.

4. විදුහල්පතිගේ කාර්යභාරය

- නියමිත වේලාවට ගිවිසුම් අත්සන් කිරීම.
- ආහාර සැපයුම්කරුවන්ගේ වවුචර් හා මාසික මූල්‍ය වාර්තාව නියමිත දිනට පෙර කළාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය වෙත ඉදිරිපත් කිරීම.
- කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය හා සම්බන්ධීකරණය.
- පාසල් පෝෂණ වැඩසටහන් නිසිපරිදි ක්‍රියාත්මක කිරීම හා මග පෙන්වීම හා අදාළ වැඩසටහන් නියාමනය.
- පාසල් මට්ටමේ පවත්වා ගත යුතු ලේඛන පවත්වාගෙන යාම
- ආහාර කමිටුව/සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව/සෞඛ්‍ය සමාජය නිසි පරිදි පවත්වාගෙන යාම.
- ප්‍රජාව හා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය ආදී වෙනත් ආයතන හා සම්බන්ධීකරණය මගින් වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම.

දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම

1. පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුවල සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ විෂයභාර අධ්‍යක්ෂවරුන්
2. කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලවල සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ විෂයභාර අධ්‍යක්ෂවරුන්
3. කොට්ඨාස අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන්
4. පාසල් 10 කට එක් අයෙකු බැගින් පත්කර ඇති නියාමන නිලධාරීන්
5. විදුහල්පතිවරුන්
6. ගුරුවරුන්
7. ආහාර සැපයුම්කරුවන්

දැනුවත් කිරීමේ දී අවධාරණය කළ යුතු කරුණු

1. අදාළ චක්‍රලේඛය/ගිවිසුම අත්සන් කිරීම.
2. පාසල් තෝරා ගැනීමේ නිර්ණායක.
3. පවත්වා ගත යුතු ලේඛන.
4. නියාමනයේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු හා වාර්තා පවත්වාගෙන යාම.
5. පාසල් මට්ටමේ දී වාර්තා පවත්වා ගැනීම.
6. පාසල් මට්ටමේ දී සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන/ ආහාර කමිටුව පිහිටුවීම.

3.0 පෝෂණ පණිවුඩ

- උදෑසන ආහාරය උදෙන් ම ගනිමු.
- දිනකට එළවළු දෙකක් හා පලා වර්ගයක් ආහාරයට එකතු කර ගනිමු.
- දිනපතා ම පලතුරු වර්ග දෙකක්වත් ආහාරයට එකතු කර ගනිමු.
- ලුණු හා සීනි භාවිතය හැකිතාක් දුරට අඩු කරමු.
- ස්වභාවික ආහාරවලට හුරු වෙමු. පිරි සැකසූ ආහාර බැහැර කරමු.
- කුරුට්ට සහිත සහල් මගින් විටමින් හා ඛනිජ ලවන ලැබෙන බැවින් ඒවා පරිභෝජනයට හුරු වෙමු.
- ප්‍රෝටීන්, යකඩ, විටමින් සී, කැරොටීන්, සින්ක් යන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩංගු වන බැවින් මුරුංගා කොළ ආහාරයට ඇතුළත් කර ගැනීමෙන් එහි පෝෂණ ගුණය වැඩි කර ගත හැකි ය.
- කෙටි ආහාරයක් ලෙස කොළ කැඳ බීමට පුරුදු වෙමු.
- කොස්, දෙල්, අල, බතල ආදිය ආහාරයට ඇතුළත් කර ගනිමු.
- බීමට සුදුසු හොඳ ම පානය පිරිසිදු ජලයයි.
- පැණි බීම වැනි කෘත්‍රිම බීම වර්ග පානය කිරීමෙන් වළකිමු.
- රූපවාහිනිය නරඹමින් හෝ විනෝද ක්‍රීඩාවල යෙදෙමින් ආහාර නොගනිමු.
- දිනකට පැයක්වත් ක්‍රීඩා කරමු.

පාසල් සිසුන් සඳහා ආහාර වැඩසටහන 2017 ආහාර වට්ටෝරු

ඇමුණුම 01

පළමුවන සතිය/තුන්වන සතිය		ප්‍රාථමික		
		ආහාර ප්‍රමාණය		කිලෝ කැලරි ප්‍රමාණය
		අමු ආහාර	පිසගත් ආහාර	
1 වන දිනය	බත්, කොළ මැල්ලුම, කරවල බැදුමක් කඩල/කව්පි/මුං ඇට/මයිසූර් පරිප්පු ව්‍යාංජනයක් ප්‍රදේශයෙන් සොයාගත් දේශීය පලතුරක්			
	හාල් (කැකුළු/නාඩු/තම්බපු හාල්)	ග්‍රෑම් 75	ග්‍රෑම් 120 / කෝප්ප 1 ½	500
	කතුරුමුරුංගා/මුගුණුවැන්න/ගොටුකොළ/මුරුංගා කොළ	ග්‍රෑම් 20	මේස හැඳි 1 ½	
	කරවල	ග්‍රෑම් 15	අඟලක ඝණකයක්	
	කඩල/කව්පි/මුං ඇට/පරිප්පු/කඩල පරිප්පු	ග්‍රෑම් 15	මේස හැඳි 1	
	පොල් (ගාන ලද පොල්)	ග්‍රෑම් 20 (මේස හැඳි 1 ½)		
	තෙල්	ග්‍රෑම් 5 (තේ හැඳි 1)		
2 වන දිනය	එළවළු බත් (කැරට්, ගෝවා, මුරුංගා කොළ, ලීක්ස්) බිත්තර කිරිහොදි සමග ප්‍රදේශයෙන් සොයාගත් දේශීය පලතුරක්			
	හාල් (සම්බා)	ග්‍රෑම් 75	ග්‍රෑම් 120 / කෝප්ප 1 ½	500
	කැරට්	ග්‍රෑම් 15 (මේස හැඳි 1)		
	ගෝවා	ග්‍රෑම් 15 (මේස හැඳි 1)		
	මුරුංගා කොළ/ලීක්ස්	ග්‍රෑම් 15 (මේස හැඳි 1)		
	බිත්තර කිරිහොදි	ග්‍රෑම් 50		
	පොල් (ගාන ලද පොල්)	ග්‍රෑම් 30 (මේස හැඳි 2)		
	තෙල්	ග්‍රෑම් 5 (තේ හැඳි 1)		
3 වන දිනය	බත්, කරවල/ හාල්මැස්සන් තෙම්පරාදුව සමග කොළ මැල්ලුම, අල කිරි හොදි, ප්‍රදේශයෙන් සොයාගත් දේශීය පලතුරක්			
	හාල් (කැකුළු/නාඩු/තම්බපු හාල්)	ග්‍රෑම් 75	ග්‍රෑම් 120 / කෝප්ප 1 ½	500
	කතුරුමුරුංගා/මුගුණුවැන්න/ගොටුකොළ/මුරුංගා කොළ	ග්‍රෑම් 20	මේස හැඳි 1 ½	
	අල (අර්තාපල්, ඉන්නල, හොඬල, බතල, මඤ්ඤොක්කා)	ග්‍රෑම් 30	මේස හැඳි 2	
	කරවල/කුඩා හාල්මැස්සන්	ග්‍රෑම් 15	අඟලක ඝණකයක්/මේස හැඳි 1	
	තෙල්	ග්‍රෑම් 5 (තේ හැඳි 1)		
	පොල්	ග්‍රෑම් 20 (මේස හැඳි 1½)		
4 වන දිනය	බත්, මුරුංගා කොළ මිශ්‍ර බිත්තර කිරි හොදි සහ මිශ්‍ර එළවළු ව්‍යාංජනයක්, ප්‍රදේශයෙන් සොයාගත් දේශීය පලතුරක්			
	හාල් (කැකුළු/නාඩු/තම්බපු හාල්)	ග්‍රෑම් 75	ග්‍රෑම් 120 / කෝප්ප 1 ½	500
	ප්‍රදේශයේ බහුලව පවතින එළවළු වර්ග 3 ක්	ග්‍රෑම් 45	මේස හැඳි 3	
	බිත්තර කිරි හොදි	ග්‍රෑම් 50		
	පොල්	ග්‍රෑම් 35 (මේස හැඳි 2 ½)		
	තෙල්	ග්‍රෑම් 5 (තේ හැඳි 1)		
	ප්‍රදේශය අනුව එළවළු වර්ග වෙනස් කළ හැකි ය. වර්ග 3 ක් වත් ඇතුළත් විය යුතු ය. (විවිධත්වයෙන් යුතු එළවළු 3 ක්)			
5 වන දිනය	එළවළු මිශ්‍ර පොල් රොටී, ළූණු, සම්බෝල සමග (ළූණු, මිරිස්, දෙහි, උම්බලකඩ), ප්‍රදේශයෙන් සොයාගත් දේශීය පලතුරක්			
	හාල් පිටි / කුරක්කන් පිටි	ග්‍රෑම් 40	රොටි 02ක්	
	ආටා පිටි	ග්‍රෑම් 40	රොටි 02ක්	
	කැරට්	ග්‍රෑම් 10 (තේ හැඳි 2)		500
	රතු ළූණු / රට ළූණු	ග්‍රෑම් 10 (තේ හැඳි 2)		
	ලීක්ස් / මුරුංගා කොළ	ග්‍රෑම් 10 (තේ හැඳි 2)		
	පොල්	ග්‍රෑම් 45 (මේස හැඳි 3)		
	තෙල්	ග්‍රෑම් 05 (තේ හැඳි 1)		
	(එළවළු 3 ක්වත් ඇතුළත් විය යුතු ය.)			

පාසල් සිසුන් සඳහා ආහාර වැඩසටහන 2017
ආහාර වට්ටෝරු

ඇමුණුම 01

දෙවන සතිය/හතරවන සතිය		ප්‍රාථමික		
		ආහාර ප්‍රමාණය		කිලෝ කැලරි ප්‍රමාණය
		අමු ආහාර	පිසගත් ආහාර	
1 වන දිනය	මුරුංගා කොළ/ලීක්ස් මිශ්‍ර කහ බත්, අල බැදුම, බිත්තර කිරි හොදි, පිපිඤ්ඤා, තක්කාලි සලාදයක් සමග ප්‍රදේශයෙන් සොයාගත් දේශීය පලතුරක් හාල් (සම්බා/සුදු කැකුලු) බිත්තර කිරි හොදි අර්තාපල් පොල් තෙල් පිපිඤ්ඤා තක්කාලි	ග්‍රෑම් 75 ග්‍රෑම් 50 ග්‍රෑම් 30 ග්‍රෑම් 30 (මේස හැඳි 2) ග්‍රෑම් 05 (තේ හැඳි 1) ග්‍රෑම් 10 } ග්‍රෑම් 10 }	ග්‍රෑම් 120 / කෝප්ප 1 ½ මේස හැඳි 2 මේස හැඳි 1½	500
2 වන දිනය	බත්, මිශ්‍ර එළවළු ව්‍යාංජනයක්, බදින ලද කුඩා මාළු/හාල් මැස්සන් බැදුමක්, කැරට් සම්බල, ප්‍රදේශයෙන් සොයාගත් දේශීය පලතුරක් හාල් (කැකුලු) බදින ලද කුඩා මාළු/හාල් මැස්සන් ප්‍රදේශයේ බහුලව පවතින එළවළු වර්ග 3 ක් කැරට් පොල් තෙල් (විවිධත්වයෙන් යුතු එළවළු වර්ග 3 ක් ඇතුළත් විය යුතු ය.)	ග්‍රෑම් 75 ග්‍රෑම් 20 ග්‍රෑම් 30 ග්‍රෑම් 15 ග්‍රෑම් 30 (මේස හැඳි 2) ග්‍රෑම් 5 (තේ හැඳි 1)	ග්‍රෑම් 120 / කෝප්ප 1 ½ මේස හැඳි 1 ½ මේස හැඳි 1 ½ මේස හැඳි 1	500
3 වන දිනය	කඩල තෙම්පරාදු කර (මුරුංගා කොළ, කරපිංචා, පොල් කැබලි සමග) ප්‍රදේශයෙන් සොයාගත් දේශීය පලතුරක් කඩල තෙම්පරාදු කර මුරුංගා කොළ කෑලි කපන ලද පොල් තෙල්	ග්‍රෑම් 75 ග්‍රෑම් 10 (තේ හැඳි 2) ග්‍රෑම් 10 (තේ හැඳි 2) ග්‍රෑම් 7 (තේ හැඳි 1½)	ග්‍රෑම් 120 / කෝප්ප 1 ½	500
4 වන දිනය	මුං ඇට කිරිබත්, කට්ට සම්බෝල, හාල් මැස්සන් / කරවල හොදි , ප්‍රදේශයෙන් සොයාගත් දේශීය පලතුරක් හාල් සුදු හෝ රතු කැකුලු මුං ඇට හාල් මැස්සන්/කරවල ළූණු පොල් තෙල්	ග්‍රෑම් 55 } ග්‍රෑම් 20 } ග්‍රෑම් 20 ග්‍රෑම් 05 (තේ හැඳි 1) ග්‍රෑම් 40 (මේස හැඳි 2 ½) ග්‍රෑම් 05 (තේ හැඳි 1)	ග්‍රෑම් 120 / කෝප්ප 1 ½ මේස හැඳි 1/ අඟලක කෑණ්ඩයක්	500
5 වන දිනය	හාල්පිටි ඉඳි ආප්ප, ළූණු බැදුම, තම්බන ලද බිත්තරයක්, පරිප්පු ව්‍යාංජනය සමග ප්‍රදේශයෙන් සොයාගත් දේශීය පලතුරක් ඉඳි ආප්ප බිත්තර (තම්බපු) පරිප්පු රතු ළූණු / රට ළූණු / ලීක්ස් පොල් තෙල්	ග්‍රෑම් 75 ග්‍රෑම් 50 ග්‍රෑම් 30 ග්‍රෑම් 10 (තේ හැඳි 2) ග්‍රෑම් 20 (මේස හැඳි 1 ½) ග්‍රෑම් 05 (තේ හැඳි 1)	ඉඳි ආප්ප 7 මේස හැඳි 1 ½	500

ආදේශ ආහාර වේල්

1. උළුඳු - තෝසේ හෝ ඉඩ්ලි, පරිප්පු හා එළවළු මිශ්‍ර සාම්බාරු, පොල් චට්නි සමග
2. බත් - හත්මාලුව සමග
3. තලප - මාළු හෝ කරවල ව්‍යාංජනය සමග
4. උප්පුමා - පරිප්පු , සෝයා හෝ හතු ව්‍යාංජනය සමග
5. බතල/මඤ්ඤොක්කා, හාල් මැස්සන් මැල්ලුම, ලුණු මිරිස්, කරවල/කුඩා මාළු ව්‍යාංජනය සමග
6. කිරිබත් - කට්ට සම්බල, මාළු ව්‍යාංජනය සමග

සැ: යු:- කොළ වර්ග ලෙස මුරුංගා කොළ, ගොටුකොළ හැකිතාක් දුරට ආහාර වේල් වලට එකතු කිරීමට කටයුතු කරන්න.

දේශීය පලතුරු සපයා ගැනීමේ දී

වෙරළු - ගෙඩි 5
උගුරැස්ස/ලොවි ගෙඩි 5
කෙසෙල් ගෙඩි 1
අඹ ගෙඩි භාගයයි (සාමාන්‍ය ප්‍රමාණය)
වරකා මදුළු - 3
බෙලි/දිවුල් ගෙඩි 1/2
හීන් නාරං ගෙඩි 3
ගස්ලබු / අන්නාසි / කොමඩු තීරු 1 (සාමාන්‍ය ප්‍රමාණය)

පාසල් සිසුන් සඳහා ආහාර වැඩසටහන 2017
ආහාර වට්ටෝරු

ඇමුණුම 01

පළමුවන සතිය/තුන්වන සතිය		ද්විතීයික		
		ආහාර ප්‍රමාණය		කිලෝ කැලරි ප්‍රමාණය
		අමු ආහාර	පිසගත් ආහාර	
1 වන දිනය	බත්, කොළ මැල්ලුම, කරවල බැදුමක්, කඩල/කව්පි/මුං ඇට/මයිසූර් පරිප්පු ව්‍යාංජනයක්, ප්‍රදේශයෙන් සොයාගත් දේශීය පලතුරක් හාල් (කැකලු /නාඩු/තම්බපු හාල්) කතුරු මුරුංගා/මුගුණුවැන්න/ගොටුකොළ/මුරුංගා කොළ කරවල කඩල/කව්පි/මුං ඇට/පරිප්පු/ කඩල පරිප්පු පොල් (ගාන ලද පොල්) තෙල්	ග්‍රෑම් 100 ග්‍රෑම් 30 ග්‍රෑම් 20 ග්‍රෑම් 30 ග්‍රෑම් 30 (මේස හැඳි 2) ග්‍රෑම් 10 (තේ හැඳි 2)	ග්‍රෑම් 160 / කෝප්ප 2 මේස හැඳි 2 අඟලක ඝණකයක් මේස හැඳි 2	700
2 වන දිනය	එළවළු බත් (කැරට්/ගෝවා/ මුරුංගා කොළ/ලීක්ස්) බිත්තර කිරිහොදි සමග ප්‍රදේශයෙන් සොයාගත් දේශීය පලතුරක් හාල් (සම්බා) කැරට් ගෝවා මුරුංගා කොළ/ලීක්ස් බිත්තර කිරිහොදි පොල් (ගාන ලද පොල්) තෙල්	ග්‍රෑම් 100 ග්‍රෑම් 30 (මේස හැඳි 2) ග්‍රෑම් 30 (මේස හැඳි 2) ග්‍රෑම් 30 (මේස හැඳි 2) ග්‍රෑම් 50 ග්‍රෑම් 40 ග්‍රෑම් 10 (තේ හැඳි 2)	ග්‍රෑම් 160 / කෝප්ප 2	700
3 වන දිනය	බත්, කරවල /හාල් මැස්සන් තෙම්පරාදුව සමග කොළ මැල්ලුම, අල කිරි හොදි, ප්‍රදේශයෙන් සොයාගත් දේශීය පලතුරක් හාල් (කැකුලු/නාඩු/තම්බපු හාල්) කතුරුමුරුංගා/මුගුණුවැන්න/ගොටුකොළ/මුරුංගා කොළ අල (අර්තාපල්, ඉන්නල, හොඬල, බතල, මඤ්ඤොක්කා) කරවල/කුඩා හාල්මැස්සන් තෙල් පොල් (ගාන ලද පොල්)	ග්‍රෑම් 100 ග්‍රෑම් 30 ග්‍රෑම් 30 ග්‍රෑම් 30 (මේස හැඳි 2) ග්‍රෑම් 10 (තේ හැඳි 2) ග්‍රෑම් 30 (මේස හැඳි 2)	ග්‍රෑම් 160 / කෝප්ප 2 මේස හැඳි 2 මේස හැඳි 2 අඟලක ඝණකයක් / මේස හැඳි 2	650
4 වන දිනය	බත්, මුරුංගා කොළ මිශ්‍ර බිත්තර කිරි හොදි සහ මිශ්‍ර එළවළු ව්‍යාංජනයක් , ප්‍රදේශයෙන් සොයාගත් දේශීය පළතුරක් හාල් (කැකුලු/නාඩු/තම්බපු හාල්) ප්‍රදේශයේ බහුලව පවතින එළවළු වර්ග 3 ක් බිත්තර කිරි හොදි පොල් තෙල් ප්‍රදේශය අනුව එළවළු වර්ග වෙනස් කළ හැකි ය. වර්ග 3ක් වත් ඇතුළත් විය යුතු ය. (විවිධත්වයෙන් යුතු එළවළු 3 ක්)	ග්‍රෑම් 100 ග්‍රෑම් 55 ග්‍රෑම් 50 ග්‍රෑම් 45 (මේස හැඳි 3) ග්‍රෑම් 10 (තේ හැඳි 2)	ග්‍රෑම් 160 / කෝප්ප 2 මේස හැඳි 4	700
5 වන දිනය	එළවළු මිශ්‍ර පොල් රොටී, ළූණු සම්බෝල සමග (ළූණු, මිරිස්, දෙහි, උම්බලකඩ), ප්‍රදේශයෙන් සොයාගත් දේශීය පලතුරක් හාල් පිටි / කුරක්කන් පිටි ආටා පිටි කැරට් රතු ළූණු / රට ළූණු ලීක්ස් / මුරුංගා කොළ පොල් තෙල් (එළවළු 3 ක්වත් ඇතුළත් විය යුතු ය.)	ග්‍රෑම් 50 ග්‍රෑම් 50 ග්‍රෑම් 20 (තේ හැඳි 3) ග්‍රෑම් 20 (තේ හැඳි 3) ග්‍රෑම් 20 (තේ හැඳි 3) ග්‍රෑම් 65 (මේස හැඳි 5) ග්‍රෑම් 10 (තේ හැඳි 2)	ග්‍රෑම් 70 / කෝප්ප 1 ග්‍රෑම් 70 / කෝප්ප 1	700

පාසල් සිසුන් සඳහා ආහාර වැඩසටහන 2017
ආහාර වට්ටෝරු

ඇමුණුම 01

දෙවන සතිය/හතරවන සතිය		ද්විතියික		
		ආහාර ප්‍රමාණය		කිලෝ කැලරි ප්‍රමාණය
		අමු ආහාර	පිසගත් ආහාර	
1 වන දිනය	මුරුංගා කොළ/ලීක්ස් මිශ්‍ර කහ බත්, අල බැදුම, බිත්තර කිරි හොදි, පිපිඤ්ඤා, තක්කාලි සලාදයක් සමග ප්‍රදේශයෙන් සොයාගත් දේශීය පලතුරක් හාල් (සම්බා/සුදු කැකුලු) බිත්තර කිරි හොදි අර්තාපල් පොල් තෙල් පිපිඤ්ඤා තක්කාලි	ග්‍රෑම් 100 ග්‍රෑම් 50 ග්‍රෑම් 30 ග්‍රෑම් 30 (මේස හැඳි 2) ග්‍රෑම් 05 (තේ හැඳි 1) ග්‍රෑම් 20 } ග්‍රෑම් 20 }	ග්‍රෑම් 160 / කෝප්ප 02 මේස හැඳි 2 මේස හැඳි 2	700
2 වන දිනය	බත්, මිශ්‍ර එළවළු ව්‍යංජනයක්, බදින ලද කුඩා මාළු/හාල් මැස්සන් බැදුමක්, කැරට් සම්බල ප්‍රදේශයෙන් සොයාගත් දේශීය පලතුරක් හාල් (කැකුලු) බදින ලද කුඩා මාළු/හාල් මැස්සන් ප්‍රදේශයේ බහුලව පවතින එළවළු වර්ග 3 ක් කැරට් පොල් තෙල් (විවිධත්වයෙන් යුතු එළවළු වර්ග 3 ක් ඇතුළත් විය යුතු ය.)	ග්‍රෑම් 100 ග්‍රෑම් 25 ග්‍රෑම් 40 ග්‍රෑම් 25 ග්‍රෑම් 30 (මේස හැඳි 2) ග්‍රෑම් 10 (තේ හැඳි 2)	ග්‍රෑම් 160 / කෝප්ප 2 මේස හැඳි 2 මේස හැඳි 2 1/2 මේස හැඳි 2	700
3 වන දිනය	කඩල තෙම්පරාදු කර (මුරුංගා කොළ, කරපිංචා, පොල් කැබලි සමග) ප්‍රදේශයෙන් සොයාගත් දේශීය පලතුරක් කඩල තෙම්පරාදු කර මුරුංගා කොළ කැලි කපන ලද පොල් තෙල්	ග්‍රෑම් 100 ග්‍රෑම් 20 (තේ හැඳි 4) ග්‍රෑම් 20 (තේ හැඳි 4) ග්‍රෑම් 14 (තේ හැඳි 2 1/2)	ග්‍රෑම් 120 / කෝප්ප 1 1/2	650
4 වන දිනය	මුං ඇට කිරිබත්, කට්ට සම්බෝල, හාල් මැස්සන් / කරවල හොදි , ප්‍රදේශයෙන් සොයාගත් දේශීය පලතුරක් හාල් සුදු හෝ රතු කැකුලු මුං ඇට හාල් මැස්සන්/කරවල ළූණු පොල් තෙල්	ග්‍රෑම් 60 } ග්‍රෑම් 20 } ග්‍රෑම් 30 ග්‍රෑම් 10 (තේ හැඳි 2) ග්‍රෑම් 60 (මේස හැඳි 4) ග්‍රෑම් 10 (තේ හැඳි 2)	ග්‍රෑම් 160 / කෝප්ප 2 1/2 මේස හැඳි 2/අඟලක ඝණකයක්	700
5 වන දිනය	හාල්පිටි ඉඳි ආප්ප, ළූණු බැදුම, තම්බන ලද බිත්තරයක්, පරිප්පු ව්‍යංජනය සමග ප්‍රදේශයෙන් සොයාගත් දේශීය පලතුරක් ඉඳි ආප්ප බිත්තර (තම්බපු) පරිප්පු රතු ළූණු / රට ළූණු / ලීක්ස් පොල් තෙල්	ග්‍රෑම් 100 ග්‍රෑම් 50 ග්‍රෑම් 40 ග්‍රෑම් 20 (තේ හැඳි 4) ග්‍රෑම් 30 (මේස හැඳි 2) ග්‍රෑම් 10 (තේ හැඳි 2)	ඉඳි ආප්ප 14 මේස හැඳි 2	700

ආදේශ ආහාර වේල්

1. උළුඳු - තෝසේ හෝ ඉඩ්ලි, පරිප්පු හා එළවළු මිශ්‍ර සාම්බාරු, පොල් චට්නි සමග
2. බත් - හත්මාලුව සමග
3. තලප - මාළු හෝ කරවල ව්‍යංජනය සමග
4. උප්පුමා - පරිප්පු , සෝයා හෝ හතු ව්‍යංජනය සමග
5. බතල/මඤ්ඤොක්කා, හාල් මැස්සන් මැල්ලුම, ලුණු මිරිස්, කරවල/කුඩා මාළු ව්‍යංජනය සමග
6. කිරිබත් - කට්ට සම්බල, මාළු ව්‍යංජනය සමග

සැ: යු:- කොළ වර්ග ලෙස මුරුංගා කොළ, ගොටුකොළ හැකිතාක් දුරට ආහාර වේල් වලට එකතු කිරීමට කටයුතු කරන්න.

දේශීය පලතුරු සපයා ගැනීමේ දී

වෙරළු - ගෙඩි 5	වරකා මදුළු - 3
උගුරැස්ස/ලොවි ගෙඩි 5	බෙලි/දිවුල් ගෙඩි 1/2
කෙසෙල් ගෙඩි 1	හීන් නාරං ගෙඩි 3
අඹ ගෙඩි භාගයයි (සාමාන්‍ය ප්‍රමාණය)	ගස්ලබු / අන්නාසි / කොමඩු තීරු 1 (සාමාන්‍ය ප්‍රමාණය)

පාසල් ළමුන් සඳහා ආහාර ලබා දීමේ වැඩසටහන සඳහා විදුහල්පති ගිවිසුම - 20......

ඇමුණුම 02

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය මගින් ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන පාසල් ළමුන් සඳහා ආහාර ලබා දීමේ වැඩසටහනේ .... පළාතේ...කලාපයේ .... කොට්ඨාසයේ .... විදුහලේ පහත සඳහන් ශ්‍රේණිවල අදාළ ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාවන් සඳහා පහත සඳහන් කොන්දේසි යටතේ 20...... වර්ෂය පුරා ආහාර ලබා දීම සිදු කෙරෙන බව සහතික කරමි.

ශ්‍රේණිය	ආහාර සැපයුම්කරුගේ නම, ලිපිනය, දුරකථන අංකය	පසුගිය වර්ෂයේ මාස 3කට වඩා නොපැමිණි සිසුන්ගේ නම් ඉවත් කිරීමෙන් පසුව ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව (ආහාර ලබා දීමට නියමිත)	පෝෂණ තත්ත්වය පිළිබඳ තොරතුරු		
			මිටිබව	කෘෂබව	නිවැරදි පෝෂණ තත්ත්වය සහිත
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

කොන්දේසි :

1. සෑම දිනක ම ලබා දී ඇති නියමිත ආහාර වට්ටෝරු, ආහාරවල ගුණාත්මකබව හා ප්‍රමාණාත්මක බව පිළිබඳ සහතික වීම.
2. සෑම මාසයක ම වියදම් විස්තර, අදාළ ලේඛන හා වවුචර ඊළඟ මාසයේ 5 වෙනි දිනට පෙර කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලයට ඉදිරිපත් කිරීම.
3. මාස හතරකට වරක් ආහාරවල සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පිළිබඳ වාර්තාවක් මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකගෙන් ලබා ගැනීම සහ ආහාර ලබා දීම පිළිබඳ ගැටලු පවතින්නේ නම් ඒ බව කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලයටදැනුම් දීම.
4. ආහාර ලබා දීමේ වැඩසටහනට අදාළ ලිපි ගොනු නියමිත පරිදි පවත්වාගෙන යාම.
   (ආහාර සැපයුම්කරු වෙනස් වන විට කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ දැනුවත් කරමි.)
5. ආහාර ගැනීමට පෙර හා පසු සබන් දමා අත් සේදීමට සිසුන් යොමු කිරීම.

දිනය ....

විදුහල්පතිගේ අත්සන
(පාසල් සංවර්ධන සමිතියේ සභාපති/
පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුවේ සභාපති)

කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂගේ
අත්සන

සාක්ෂි : 1 ....(පාසල් සංවර්ධන සමිතියේ ලේකම්)

2 .... (පාසල් සංවර්ධන සමිතියේ භාණ්ඩාගාරික)

පාසල් ළමුන් සඳහා ආහාර ලබා දීමේ වැඩසටහන සඳහා ආහාර සැපයුම්කරු ගිවිසුම - 20.......

ඇමුණුම 03

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය මගින් ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන පාසල් ළමුන් සඳහා ආහාර ලබා දීමේ වැඩසටහනේ .... පළාතේ .... කලාපයේ .... කොට්ඨාසයේ .... විදුහලේ .... ශ්‍රේණියේ/ ශ්‍රේණිවල සිසුන් .... සංඛ්‍යාවක් සඳහා පහත සඳහන් කොන්දේසිවලට යටත්ව නියමිත වේලාවට නියමිත ආහාර වට්ටෝරුවට ආහාර සැපයීම සම්බන්ධව ක්‍රියාත්මක කිරීමට .... පදිංචි .... වන මම .... විදුහලේ විදුහල්පති/විදුහල්පතිනිය ඉදිරියේ දී පොරොන්දු වෙමි.

කොන්දේසි

1. උදේ 7.30 ත් 8.30 ත් අතර සිසුන්ට ආහාර සැපයීම හා බෙදා හැරීමේ කටයුතු වලට සහය වීම.
2. සපයනු ලබන ආහාර වට්ටෝරු අනුව ම ආහාර සැපයීම සහ සතියකට බිත්තර 2ක් සැපයීම.
3. ආහාරවල පිරිසිදුකම හා පෝෂණ ගුණය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම
4. නියමිත ප්‍රමාණයට අනුව ආහාර ලබා දීම.
5. සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත ව ආහාර පිළියෙල කිරීම.
6. 20...... වර්ෂය පුරා ආහාර සැපයීම.
7. සමෘද්ධි බැංකු ගිණුමක් ආරම්භ කළ යුතු වීම.

දිනය - ....

සැපයුම්කරුගේ අත්සන විදුහල්පතිගේ අත්සන හා නිල මුද්‍රාව

සාක්ෂි 1. .... / (ගුරුභවතකු) ....

2. .... / (සමෘද්ධි සංවර්ධන නිලධාරී/පාසල් සං. සමිතියේ කාරක සභිකයෙකු)

මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකගේ නිර්දේශය

.... වන ආහාර සැපයුම්කරු ආහාර සැපයීමට යොදා ගන්නා ස්ථානය පිළිබඳ සොයා බැලූ අතර .... පාසලේ සිසුන් සඳහා ආහාර සැපයීම සුදුසු බව නිර්දේශ කරමි.

....

මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක

නිල මුද්‍රාව

කොට්ඨාස අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂගේ නිර්දේශය

....

කොට්ඨාස අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (නිල මුද්‍රාව)

....

පෝෂණ වැඩසටහනභාර නි.අ.අ./ස.අ. අධ්‍යක්ෂගේ නිර්දේශය

....

පෝෂණ වැඩසටහනභාර නි.අ.අ./ස.අ. අධ්‍යක්ෂගේ නිල මුද්‍රාව

....

කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂගේ අනුමැතිය

....

කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂගේ (නිල මුද්‍රාව)

....

සමෘද්ධි නිලධාරියාගේ නිර්දේශය (බැංකු ණයක් ලබාගැනීමට හැකියාව ඇත් ද යන්න)

....

පාසල් ළමුන් සඳහා ආහාර ලබා දීමේ වැඩසටහන - 20.......
මාසික මූල්‍ය ප්‍රගති වාර්තාව

ඇමුණුම 4ඒ

අධ්‍යාපන කලාපය...

පාසලේ නම ....

අනුමත ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව ....
ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාවෙන් 90% ....
(ආසන්න පූර්ණ සංඛ්‍යාවට)

ගෙවිය යුතු මුදල :
1. මුලු ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව X රු.28.00
2. මුලු ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව සඳහා වූ මුදලින් 90% :

දිනය	ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව		දිනට නියමිත මුදල රු	ලබා දුන් ආහාර වට්ටෝරුව	ලබා දුන් බිත්තර ප්‍රමාණය	ලබා දුන් පලතුරු වර්ගය
	ගැහැණු	පිරිමි				
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
එකතුව						

සතියට බිත්තර 2 ක් සමග ලබා දී ඇති ආහාර වට්ටෝරුව අනුව නියමිත පරිදි සෑම දිනක ම ආහාර වේල් ලබාදුන් බවත්, ඒවා ලේඛනවල ඇතුළත් කර ඇති බවත් මෙය ඒ අනුව සකස් කරන ලද බවත් සහතික කරමි.

....
විදුහල්පතිගේ අත්සන

....
දිනය

....
පාසල් සංවර්ධන සමිති භාණ්ඩාගාරික

නිර්දේශය

....
නි.අ.අ. / ස.අ.අ (පෝෂණ)

අනුමැතිය

....
කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ

වියදම සහතික කිරීම

....
කලාප ගණකාධිකාරී

පාසල් ළමුන් සඳහා කිරි ලබා දීමේ වැඩසටහන - 20.......
මාසික මූල්‍ය ප්‍රගති වාර්තාව

ඇමුණුම 4බී

අධ්‍යාපන කලාපය...

අනුමත ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව...

පාසලේ නම ....

දිනය	ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව	කිරි ලීටර් ගණන	දිනට නියමිත මුදල රු ඃ	කිරි පැකට් ගණන
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
එකතුව				

එක් ශිෂ්‍යයෙකුට කිරි මිලි ලීටර් 150 බැගින් / කිරි පැකට් ප්‍රමාණය නියමිත පරිදි සෑම දිනක ම කිරි ලබාදුන් බවත්, ඒවා ලේඛනවල ඇතුළත් කර ඇති බවත් මෙය ඒ අනුව සකස් කරන ලද බවත් සහතික කරමි.

....
විදුහල්පතිගේ අත්සන දිනය

....
පාසල් සංවර්ධන සමිති භාණ්ඩාගාරික

නිර්දේශය අනුමැතිය වියදම සහතික කිරීම

....
නි.අ.අ. / ස.අ.අ (පෝෂණ) කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ කලාප ගණකාධිකාරී

සිසුන්ගේ පෝෂණ මට්ටම් පිළිබඳ වාර්තාව - 20.....

ඇමුණුම 5

පාසලේ නම :

ශ්‍රේණිය :

ශිෂ්‍යයාගේ නම	වයස	පළමු වාරය				දෙවන වාරය				තෙවන වාරය			
	අවු: මාස	වාරය මුල		වාරය අග		වාරය මුල		වාරය අග		වාරය මුල		වාරය අග	
		උස (cm)	බර (kg)	උස (cm)	බර (kg)	උස (cm)	බර (kg)	උස (cm)	බර (kg)	උස (cm)	බර (kg)	උස (cm)	බර (kg)

ලබා දෙන ආහාර වේල් ක්‍රියාත්මක කිරීම පිළිබඳ වාර්තාව - 20......

ශ්‍රේණිය :

නාම ලේඛනයේ ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව :

මාසය :

දිනය	දෛනික පැමිණීම	ලබා දුන් ආහාර වට්ටෝරුව	කෑමට පෙර හා පසු සබන් දමා අත් සේදීම	ආහාරවල ගුණාත්මකබව (සතුටුදායක ද)	ආහාරවල ප්‍රමාණාත්මකබව (ඔව් / නැත)	ගුරුභවතාගේ අත්සන	අධීක්ෂණ නිලධාරියාගේ නම	අධීක්ෂණ නිලධාරියාගේ සටහන (සෞඛ්‍ය හෝ අධ්‍යාපන)	අත්සන

නියමිත ආහාර වට්ටෝරු ලබා නොදුන් දින ගණන :

හේතුව :

ලබා දෙන කිරි වේල් ක්‍රියාත්මක කිරීම පිළිබඳ වාර්තාව - 20......

ඇමුණුම 6බී

ශ්‍රේණිය :

නාම ලේඛනයේ ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව :

මාසය :

දිනය	දෛනික පැමිණීම	නියමිත දිනට සැපයූ කිරි ප්‍රමාණය	කිරි ලබා නොදුන්නේ නම් හේතුව	කිරිවල ගුණාත්මකබව (සතුටුදායක ද)	කිරිවල ප්‍රමාණාත්මකබව (ඔව් / නැත)	සබන් යොදා අත් සේදීම	ගුරුභවතාගේ අත්සන	බාහිර අධීක්ෂණ නිලධාරියාගේ නම	අධීක්ෂණ නිලධාරියාගේ සටහන (සෞඛ්‍ය හෝ අධ්‍යාපන)	අත්සන

නියමිත කිරි වේල් ලබා නොදුන් දින ගණන :

පාසල් ළමුන් සඳහා ආහාර/කිරි ලබා දීමේ වැඩසටහන - 20........
නිලධාරීන්ගේ නියාමන වාර්තාව

ඇමුණුම 7

මාසය ....

නිලධාරියාගේ නම ....

පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව / අධ්‍යාපන කලාපය ....

දිනය	නිර්දේශ හා නිර්ක්ෂණ					
	ලිපිගොනු පවත්වාගෙන යාම	ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යා තොරතුරුවල නිරවද්‍යතාව	ආහාර/කිරි ලබා දීම (වට්ටෝරු අනුව/ ප්‍රමාණාත්මක බව/ ගුණාත්මක බව)	සෞඛ්‍යවත් ලෙස පාසල් පරිසරය පැවතීම / සෞඛ්‍ය පුරුදු ප්‍රවර්ධනය	ජල හා සනීපාරක්ෂක පහසුකම් පැවතීම /ඒවා භාවිතය/නඩත්තු කිරීම	විදුහල්පතිට ලබා දුන් උපදෙස්

නිලධාරියාගේ අත්සන ....   නිල මුද්‍රාව

දිනය :

පාසල් ආහාර/කිරි ලබා දීමේ වැඩසටහන - 20........
කලාප නියාමන වාර්තාව

ඇමුණුම 8

කලාපය..

දිනය	පාසල	නියාමන නිලධාරියාගේ		නිරීක්ෂණ හා නිර්දේශ
		නම	තනතුර	

....
අත්සන නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ /
සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (පෝෂණ)
දිනය

....
අත්සන (කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ)
දිනය

පාසල් ළමුන් සඳහා ආහාර ලබා දීමේ වැඩසටහන - 20...... ඇමුණුම 9 ඒ
මාසික මූල්‍ය ප්‍රගති වාර්තාව (වියදම අදාළ මාසය අනුව සටහන් කරන්න.)

අධ්‍යාපන කලාපය : මාසය :

අංකය	පාසල	වියදම රු.
එකතුව		

ඉහත කරුණු සත්‍ය හා නිවැරදි බව සහතික කරමි.

....

නි.අ.අ./ස.අ.අ. (පෝෂණ) කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ කලාප ගණකාධිකාරී

පාසල් ළමුන් සඳහා ආහාර/කිරි ලබා දීමේ වැඩසටහන - 20...... ඇමුණුම 9 බී
මාසික මූල්‍ය සාරාංශ ප්‍රගති වාර්තාව
(වියදම අදාළ මාසය අනුව සටහන් කරන්න.)

පළාත   මාසය

අංකය	අධ්‍යාපන කලාපය	ලැබී ඇති මුලු මුදල් ප්‍රමාණය රු.	දැනට පවතින වියදම රු.	ඉදිරි මාසය සඳහා අවශ්‍ය මුදල් ප්‍රමාණය රු.
එකතුව				

ඉහත කරුණු සත්‍ය හා නිවැරදි බව සහතික කරමි.

....

පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ   ප්‍රධාන ගණකාධිකාරී

දිනය: දිනය:

මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක විසින් සම්පූර්ණ කළ යුතු ආහාරවල/කිරිවල සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පිළිබඳ වාර්තාව 20......

ඇමුණුම 10

පාසලේ නම :

ගිවිසුම්කරුගේ නම	ආහාර/ කිරි පිළියෙල කරන ස්ථානයේ පිරිසිදුකම	ආහාර වල/ කිරිවල තත්ත්වය	සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත පරිසරයක් පවතී/ නැත යන්න	නිර්දේශය

පරීක්ෂා කළ දිනය :

නම හා අත්සන :

පාසල් ළමුන් සඳහා ආහාර/ කිරි ලබා දීමේ පෝෂණ වැඩසටහන - 20.........
නියාමන නිලධාරීන් පත් කිරීම

....අධ්‍යාපන කලාපයේ සේවය කරන .... වන ඔබ පාසල් ළමුන් සඳහා ක්‍රියාත්මක වන පෝෂණ වැඩසටහනෙහි නියාමන නිලධාරියකු ලෙස පත් කර ඇති බව සතුටින් දන්වා සිටිමි.

වැඩසටහන නියාමනය සඳහා ඔබට පැවරි ඇති පාසල් වන්නේ :

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

එමෙන් ම වැඩසටහන නියාමනය කිරීමේ දී පහත සඳහන් ක්ෂේත්‍ර නිසි පරිදි ක්‍රියාත්මක වන්නේ දැයි සොයා බැලීම සඳහා විශේෂ අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

- ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාවල නිරවද්‍යතාව
- ලබා දී ඇති ආහාර වට්ටෝරු අනුව ආහාර ලබා දීම
- නියමිත ප්‍රමාණයට කිරි ලබා දීම
- නියමිත වේලාවට ආහාර/ කිරි සැපයීම
- ආහාර/කිරි ලබා ගැනීමට පෙර හා පසු සබන් දමා අත් සේදීම
- වැඩසටහනට අදාළව පාසල විසින් පවත්වා ගත යුතු ලිපි ලේඛන පවත්වාගෙන යාම
- දෙනු ලබන ආහාර වේල්වල/කිරිවල ප්‍රමාණාත්මක හා ගුණාත්මක බව තහවුරු කිරීම
- සෞඛ්‍යවත් ලෙස පාසල් පරිසරය පවත්වාගෙන යාම
- සිසුන් තුළ හොඳ ආහාර පුරුදු හා සෞඛ්‍ය පුරුදු ප්‍රවර්ධනය
- සනීපාරක්ෂක හා ජල පහසුකම්වල ප්‍රමාණාත්මක බව /පිරිසිදු බව හා ඒවා භාවිතය හා නඩත්තු කිරීම
- අපද්‍රව්‍ය ඉවත දැමීමේ ක්‍රමවේද

තව ද වැඩසටහන නියාමනය කිරීමේ දී ඉහත සඳහන් ක්ෂේත්‍ර නිසි පරිදි ක්‍රියාත්මක වන්නේ දැයි සොයා බැලීමත්, වැඩසටහන නිසි පරිදි පවත්වා ගෙන යාමට අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දීම හා මග පෙන්වීමත් , පවතින තත්ත්වය පිළිබඳ කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ හා අදාළ අංශ වෙත තොරතුරු ලබා දීමත් ඔබගේ වගකීම වේ.

....
පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ
දිනය

ඇමුණුම 11 බී

පාසල් ළමුන් සඳහා ආහාර/කිරි ලබා දීමේ පෝෂණ වැඩසටහන - 20......
පළාත්/කලාප සම්බන්ධීකරණ නිලධාරීන් පත් කිරීම

.... පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුවේ/ කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලයේ සේවය කරන .... වන ඔබ පාසල් ළමුන් සඳහා ක්‍රියාත්මක වන පෝෂණ වැඩසටහනෙහි සම්බන්ධීකරණ නිලධාරියකු ලෙස පත් කර ඇති බව සතුටින් දන්වා සිටිමි.

එමෙන් ම වැඩසටහන නියාමනය කිරීමේ දී පහත සඳහන් ක්ෂේත්‍ර නිසි පරිදි ක්‍රියාත්මක වන්නේ දැයි සොයා බැලීම සඳහා විශේෂ අවධානය යොමු කළ යුතු ය..

- ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාවල නිරවද්‍යතාව
- ලබා දී ඇති ආහාර වට්ටෝරු අනුව ආහාර ලබා දීම
- නියමිත ප්‍රමාණයට කිරි ලබා දීම
- නියමිත වේලාවට ආහාර/ කිරි සැපයීම
- ආහාර/කිරි ලබා ගැනීමට පෙර හා පසු සබන් දමා අත් සේදීම
- වැඩසටහනට අදාළව පාසල විසින් පවත්වා ගත යුතු ලිපි ලේඛන පවත්වාගෙන යාම
- දෙනු ලබන ආහාර වේල්වල/කිරිවල ප්‍රමාණාත්මක හා ගුණාත්මක බව තහවුරු කිරීම
- සෞඛ්‍යවත් ලෙස පාසල් පරිසරය පවත්වාගෙන යාම
- සිසුන් තුළ හොඳ ආහාර පුරුදු හා සෞඛ්‍ය පුරුදු ප්‍රවර්ධනය
- සනීපාරක්ෂක හා ජල පහසුකම්වල ප්‍රමාණාත්මක බව /පිරිසිදු බව හා ඒවා භාවිතය හා නඩත්තු කිරීම
- අපද්‍රව්‍ය ඉවත දැමීමේ ක්‍රමවේද

තව ද වැඩසටහන නියාමනය කිරීමේ දී ඉහත සඳහන් ක්ෂේත්‍ර නිසි පරිදි ක්‍රියාත්මකවන්නේ දැයි සොයා බැලීමත්, වැඩසටහන නියාමනය සඳහා සැලසුම් සකස් කිරීම, ප්‍රගති සමාලෝචන රැස්වීම් පැවැත්වීම හා වාර්තා පවත්වාගෙන යාම , මූල්‍ය ප්‍රගති වාර්තා සකස් කිරීමට සහාය වීම, වාර්තා නියමිත දිනට පිළියෙල කර අදාළ අංශවල ට යොමු කිරීම අනිවාර්ය වන අතර, වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක වීම පිළිබඳ සොයා බලා ගැටලු නිරාකරණය කර ගැනීමට පියවර ගැනීම, වැඩසටහන නිසි පරිදි පවත්වා ගෙන යාමට අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දීම හා මග පෙන්වීමත්, පවතින තත්ත්වය පිළිබඳ පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ හා අදාළ අංශ වෙත තොරතුරු ලබා දීමත්, පළාත් නියාමන වාර්තා සෑම වාරයකට ම වරක් ලබා දීමත් , මූල්‍ය ප්‍රගතිය පිළිබඳ සාරාංශ වාර්තාව සෑම මසක ම 20වන දිනට පෙර අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය වෙත ලබා දීමට හා පෝෂණ වැඩසටහනට අදාළ සියලු තොරතුරු සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන දත්ත පද්ධතියට ඇතුළත් කිරීමට අවශ්‍ය කටයුතු කිරීමත් ඔබගේ වගකීම වේ.

....
පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ
දිනය

පාසල් ළමුන් සඳහා ආහාර ලබා දීමේ වැඩසටහන - 20.........

ඇමුණුම 12 ඒ

පළාත :　　　　　　　　දිස්ත්‍රික්කය :　　　　　　　　අධ්‍යාපන කලාපය :

පෝෂණ වැඩසටහන්භාර නිලධාරියාගේ නම :　　　　　　　　දුරකථන අංකය :

අනු අංකය	සංගණන අංකය	පාසලේ නම	ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව ශ්‍රේණි අනුව														නියාමන නිලධාරියාගේ නම
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	මුළු එකතුව	
		එකතුව															

කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂගේ අත්සන　　　　　　　　පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂගේ අත්සන

දිනය :　　　　　　　　දිනය :

පාසල් ළමුන් සඳහා කිරි වීදුරුවක් ලබා දීමේ වැඩසටහන - 20........

ඇමුණුම 12 බී

පළාත :　　　　දිස්ත්‍රික්කය :　　　　අධ්‍යාපන කලාපය :

පෝෂණ වැඩසටහන්භාර නිලධාරියාගේ නම :　　　　දුරකථන අංකය :

අනු අංකය	සංගණන අංකය	පාසලේ නම	ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව ශ්‍රේණි අනුව														නියාමන නිලධාරියාගේ නම	අදාළ කොටුවේ ✓ ලකුණ යොදන්න.	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	මුළු එකතුව		නැවුම් කිරි	කිරි පැකට්
එකතුව																			

කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂගේ අත්සන　　　　පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂගේ අත්සන

දිනය :　　　　දිනය :

ඇමුණුම 3B

ජාතික ප්‍රතිපත්ති හා ආර්ථික කටයුතු අමාත්‍යාංශය සහ ලෝක ආහාර වැඩපිළිවෙළේ සහාය ඇතිව ක්‍රියාත්මක වන අධ්‍යාපනය සඳහා ආහාර වැඩසටහන - 20......
මුදල් ලබා ගැනීමට අදාළ ආකෘති පත්‍රය

පාසලේ නම.. අධ්‍යාපන කලාපය.................................

මාසය.......................................

දිනය	පැමිණීම ශ්‍රේණි අනුව									(1 - 9 ශ්‍රේණි) පැමිණීමේ එකතුව	අමතර ආහාර සඳහා වියදම රු.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

සතියට බිත්තර 2 ක් සමග ලබා දී ඇති ආහාර වට්ටෝරුව අනුව නියමිත පරිදි සෑම දිනක ම ආහාර වේල් ලබා දුන් බවත් ඒවා ලේඛනවල ඇතුළත් කර ඇති බවත් මෙම සටහන ඒ අනුව සකස් කරන ලද බවත් සහතික කරමි.

....

විදුහල්පතිගේ අත්සන හා නිල මුද්‍රාව දිනය

....

පාසල් සංවර්ධන සමිති භාණ්ඩාගාරික හා නිල මුද්‍රාව

ඇමුණුම C

ජාතික ප්‍රතිපත්ති හා ආර්ථික කටයුතු අමාත්‍යාංශය සහ ලෝක ආහාර වැඩපිළිවෙළේ සහාය ඇතිව ක්‍රියාත්මක වන අධ්‍යාපනය සඳහා ආහාර වැඩසටහන - 20......

කලාපයේ නම...   මාසය......................................

පාසලේ නම	ගෙවීමට නියමිත මුලු ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව (1 - 9 ශ්‍රේණි)	ගෙවන ලද මුදල රු.

එකතුව

ඉහත කරුණු සත්‍ය හා නිවැරදි බව සහතික කරමි.

....	....	....
නි.අ.අ./ස.අ.අ. (පෝෂණ)	කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ	කලාප ගණකාධිකාරී

මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන් සඳහා ස්ථානීය පරීක්ෂණ ආකෘති පත්‍රය

ඇමුණුම 13

1.ආහාර සැපයුම්කරුගේ නම ....

2.පෞද්ගලික ලිපිනය..

3.හැඳුනුම්පත් අංකය.. 4. දුරකථන අංකය..

1.කොටස -පිහිටීම සහ පරිසරය	**තත්ත්වය**
1.1 ව්‍යාපාරය සඳහා ස්ථානයේ යෝග්‍යතාවය	සුදුසුයි. / නුසුදුසුයි.
1.2 වටපිටාවේ පවිත්‍රතාවය සහ අලංකාරය	සතුටුදායකයි. / අසතුටුදායකයි.
1.3 දූෂිත තත්ත්වයන්	ඇත. / නැත.
1.4 බල්ලන්, පූසන් හා වෙනත් සතුන්	ඇත. / නැත.
1.5 දුම් හෝ වෙනත් පීඩාකාරි තත්ත්වයන්	ඇත. / නැත.
2. කොටස - ගොඩනැගිල්ල	**තත්ත්වය**
2.1 ගොඩනැගිල්ලේ ස්වභාවය	ස්ථිර / තාවකාලික
2.2 ඉඩ පහසුකම්	ප්‍රමාණවත් / ප්‍රමාණවත් නැත.
2.3 ආලෝකය සහ වාතාශ්‍රය	ප්‍රමාණවත් / ප්‍රමාණවත් නැත.
2.4 ගෙබිම නිමවුම	හොඳයි. / සතුටුදායකයි. / අසතුටුදායකයි.
2.5 බිත්ති නිමවුම	හොඳයි. / සතුටුදායකයි. / අසතුටුදායකයි.
2.6 සිවිලිම නිමවුම	හොඳයි. / සතුටුදායකයි. / අසතුටුදායකයි.
2.7 සේවකයින්ට අනතුරුදායක තත්ත්වයන්	ඇත. / නැත.
3. කොටස - ආහාර සකස් කරන ස්ථානය	**තත්ත්වය**
3.1 සාමාන්‍ය පවිත්‍රතාවය	හොඳයි. / සතුටුදායකයි. / අසතුටුදායකයි.
3.2 පවිත්‍රතා ආරක්ෂණ උපක්‍රම	හොඳයි. / සතුටුදායකයි. / අසතුටුදායකයි.
3.3 මැස්සන් කුහුඹුවන්, කැරපොත්තන්,මීයන් හා වෙනත් වාහක සතුන්	ඇත. / නැත.
3.4 ගෙබිම නඩත්තුව	හොඳයි. / සතුටුදායකයි. / අසතුටුදායකයි.
3.5 බිත්ති නඩත්තුව	හොඳයි. / සතුටුදායකයි. / අසතුටුදායකයි.
3.6 සිවිලිම නඩත්තුව	හොඳයි. / සතුටුදායකයි. / අසතුටුදායකයි.
3.7 දෛනිකව පිරිසිදු කිරීම්	කරයි. /නොකරයි.
3.8 වැසිකිළි/කැසිකිළි වලින් දූෂණය වීමේ අවදානමක්	ඇත. / නැත.
3.9 ප්‍රමාණවත් පියන සහිත කසළ බඳුන්	ඇත. / නැත.
3.10 හිස් පෙට්ටි /ගෝනි වැනි අනවශ්‍ය ද්‍රව්‍යයන්	ඇත. / නැත.
3.11 පිරිසිදු කිරීමේ උපකරණ / ද්‍රව්‍ය	ඇත. / නැත.
3.12 දුගඳ හැමීමක්	ඇත. / නැත.
3.13 අප ජලය කානුවල විවෘතව ගලා යාම හෝ තැන තැන එකතුවීම	ඇත. / නැත.
3.14 අදාළ නොවන කාර්යයන් සඳහා මෙම ප්‍රදේශය භාවිත	කරයි. /නොකරයි.
3.15 ආහාර ද්‍රව්‍ය කැපීමට වෙන් කළ ලෑලි /පිහි භාවිත	කරයි. /නොකරයි.
3.16 ආහාර පිසීමට භාවිත කරන උපකරණවල පවිත්‍රතාවය	සතුටුදායකයි. / දුර්වලයි.
3.17 ස්ථානීය සැකැස්ම ක්‍රියාවලියට	ගැලපෙයි. / නොගැලපෙයි.
3.18 ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය	ප්‍රමාණවත් ය./ ප්‍රමාණවත් නැත.
3.19 ගෘහ පාලනය	හොඳයි. / සතුටුදායකයි. / අසතුටුදායකයි.
3.20 විවිධ කාර්යයන් සඳහා සුදුසු පරිදි ජලය සපයා ගැනීම	ඇත. / නැත.
3.21 ආරක්ෂිත ආහාර පරිහරණ ක්‍රම භාවිතය	හොඳයි. / සතුටුදායකයි. /දුර්වලයි.
4. කොටස - ආහාර ගබඩා කිරීම	**තත්ත්වය**
4.1 ගබඩා පහසුකම් හා ගෘහ පාලනය	හොඳයි. / සතුටුදායකයි. /දුර්වලයි.
4.2 අමුද්‍රව්‍ය ගබඩා කිරීම	හොඳයි. / සතුටුදායකයි. /දුර්වලයි.
4.3 පිසූ / අර්ධ සකස් කළ /සකස් කළ ආහාර ගබඩා කිරීම	හොඳයි. / සතුටුදායකයි. /දුර්වලයි.
4.4 නියමිත උෂ්ණත්වයේ ආහාර ගබඩා කිරීම	ඇත. / නැත.
4.5 ශීතකරණ / අධි ශීතකරණවල ආහාර ගබඩා කිරීම	සතුටුදායකයි. / දුර්වලයි.
4.6 ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී දූෂණය වැළැක්වීමට ගෙන ඇති උපක්‍රම	හොඳයි. / සතුටුදායකයි. /දුර්වලයි.

5. කොටස - ජල සැපයුම	තත්ත්වය
5.1 ජල මූලාශ්‍ර	සුරක්ෂිතයි. /අනාරක්ෂිතයි.
5.2 ජලය ගබඩා කිරීමේ ක්‍රමය	සතුටුදායකයි. / අසතුටුදායකයි.
5.3 ජල සාම්පල් වාර්තා (බැක්ටීරියාණුවේ දී ,රසායනවේ දී)	ඇත. / නැත.
6 කොටස - අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය	**තත්ත්වය**
6.1 පියන සහිත කසළ බඳුන් ප්‍රමාණවත්ව සපයා තිබීම	ඇත. / නැත.
6.2 කසළ බඳුන්වල පියන් වසා තිබීම	ඇත. / නැත.
6.3 කසළ බඳුන්වල පවිත්‍රතාවය හා නඩත්තුව	සතුටුදායකයි./ අසතුටුදායකයි.
6.4 කසළ වර්ගීකරණය	කරයි. /නොකරයි.
6.5 කසළ අවසන් බැහැරලීම	සෞඛ්‍යාරක්ෂිතයි. / අනාරක්ෂිතයි.
6.6 අප ජලය කළමණාකරණය	සෞඛ්‍යාරක්ෂිතයි. / අනාරක්ෂිතයි.
7 කොටස - ආහාර පිළියෙල කරන්නන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය හා පුහුණුව	**තත්ත්වය**
7.1 පෞද්ගලික ස්වස්ථතාවය	හොඳයි. / සතුටුදායකයි. /දුර්වලයි.
7.2 ආරක්ෂිත ඇඳුම් භාවිතය	හොඳයි. / සතුටුදායකයි. /දුර්වලයි.
7.3 බෝවන රෝග / චර්ම රෝග	ඇත. / නැත.
7.4 යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු	පිළිපදියි. / නොපිළිපදියි.
7.5 සේවකයින් සඳහා සෞඛ්‍ය/වෛද්‍ය වාර්තා පවත්වා ගැනීම	හොඳයි. / සතුටුදායකයි. /දුර්වලයි.
7.6 සේවකයින්ගේ සෞඛ්‍ය පුහුණුවීම පිළිබඳ වාර්තා පවත්වා ගැනීම	හොඳයි. / සතුටුදායකයි. /දුර්වලයි.

නිලධාරීන්ගේ නිරීක්ෂණ හා යෝජනා

දිනය	හඳුනාගත් ගැටලුව	පරීක්ෂා කරන ලද නිලධාරියාගේ නම

පාසල් ළමුන් සඳහා ආහාර පිළියෙල කරන ස්ථාන තෝරා ගැනීමේ දී අධීක්ෂණය සඳහා සහභාගී වන නිලධාරීන්

අනු අංක	නම	තනතුර	අත්සන
1			
2			
3			

පාසල් සිසුන් සඳහා වන පෝෂණ අවශ්‍යතා							
ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය	වයස (අවුරුදු)	ශක්තිය (කිලෝ කැලරි)	ප්‍රෝටීන් (ග්‍රෑම්)	යකඩ (මිලි ග්‍රෑම්)	කැල්සියම් (මිලි ග්‍රෑම්)	විටමින් A (මයික්‍රො ග්‍රෑම්)	විටමින් C (මිලි ග්‍රෑම්)
පිරිමි	6 – 9	1775	35	16	700	500	35
	10-11	2250	48	23	1000	600	40
	12-15	2875	69	30	1000	600	40
ගැහැණු	6 – 9	1725	34	16	700	500	35
	10-11	2100	50	22	1000	600	40
	12-15	2400	65	36(25)	1000	600	40

(RDA table for sri Lankans 2007-MRI)