

Writeup for the Ministry website

Content Originating Unit – Nutrition Division

Content Topic – National Nutrition Month 2021

To be published on website until December 31st

National Nutrition Month 2021

“Nutrition for Protection”

National Nutrition Month 2021 will be held under the theme of “**Nutrition for Protection**” with the emphasis on achieving proper nutrition through healthy eating which is important during this COVID 19 pandemic era. Healthy eating is crucial for maintaining proper balance of the immune system. A Healthy diet promotes immune defensive functions of intestines, reduces systemic inflammatory responses and ensures proper functioning of immune cells. Unhealthy diet increases the risk of diet related NCDs such as diabetes mellitus, cancers and cardiovascular disease, promotes inflammation and sometimes increases the risk of certain autoimmune diseases.

Food Based Dietary Guidelines for Sri Lankans (FBDGs) provide guidance for adapting culturally appropriate country specific healthier dietary pattern via 14 general and 4 age specific key messages for healthy eating and lifestyle. Five key messages, which contribute to overall health and immunity, will be emphasized during the National Nutrition Month 2021. They are as follows;

1. Add colour to your daily meals balancing the correct amounts
2. Eat whole grains and their products including less polished or parboiled rice, instead of refined grains and their products
3. Eat at least two vegetables, one green leafy vegetable and two fruits daily
4. Eat fish or egg or lean meat with pulses at every meal
5. Limit sugary drinks, biscuits, cakes, sweets and sweeteners

For further details, please contact Nutrition Division, Ministry of Health on 011-2368320/21/23 or email to nutritiondivision@health.gov.lk

ජාතික පෝෂණ මාසය - දෙසැම්බර් 2021

"නිසි පෝෂණයෙන් රැකවරණය"

මෙවර ජාතික පෝෂණ මාසය 2021 , "නිසි පෝෂණයෙන් රැකවරණය" යන තේමාව යටතේ COVID 19 වසංගත සමයේදී වඩාත් වැදගත් වන සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ගැනීම තුළින්

ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ නිසි සමතුලිතතාවය පවත්වා ගැනීමේ අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීම, අවධාරණය කිරීම උදෙසා පැවැත්වේ. සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර මගින් බඩවැල්වල ප්‍රතිශක්තිකරණ ආරක්ෂක ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රවර්ධනය කරයි, ප්‍රදාහමය ප්‍රතිචාර අඩු කරයි. එමෙන්ම ප්‍රතිශක්තිකරණ සෛලවල නිසි ක්‍රියාකාරිත්වය සහතික කරයි. සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවන ආහාර ගැනීම දියවැඩියාව, පිළිකා සහ හෘද වාහිනී රෝග වැනි ආහාර ආශ්‍රිත බෝ නොවන රෝග වල අවදානම වැඩි කරයි, ප්‍රදාහයන් ප්‍රවර්ධනය කරයි. ඇතැම් සමහර ස්වයං ප්‍රතිශක්තිකරණ රෝග ඇතිවීමේ අවදානම වැඩි කරයි.

ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා වන ආහාර පණිවුඩ පදනම් කරගත් ආහාර මාර්ගෝපදේශ (FBDGs) සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවකට අනුගත වීම සඳහා ආහාර ගැනීම සහ ජීවන රටාව පවත්වා ගැනීමට යෝග්‍ය පොදු වයස් කාණ්ඩ සඳහා පණිවුඩ 14ක් ද, වයස 10 ට අඩු පිරිස වෙත පණිවුඩ 04ක් ද, වන පරිදි සංස්කෘතික වශයෙන් අප රටට වඩාත් යෝග්‍ය මාර්ගෝපදේශ සපයනු ලබයි. 2021 ජාතික පෝෂණ මාසය තුළ සමස්ත සෞඛ්‍යයට සහ ප්‍රතිශක්තියට දායක වන ප්‍රධාන පණිවිඩ පහක් අවධාරණය කෙරේ. ඒවා පහත පරිදි වේ;

1. වර්ණවත් හා විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර නියමිත ප්‍රමාණවලින් දිනපතා ගන්න
2. පාහීන ලද ධාන්‍ය සහ නිෂ්පාදන වෙනුවට තම්බන ලද හෝ නිවුඩු සහිත සහල් ඇතුළු කුරුටට සහිත ධාන්‍ය හා නිෂ්පාදන ආහාරයට ගන්න
3. දිනකට අවම වශයෙන් එළවළු වර්ග දෙකක්, පළා වර්ගයක් සහ පලතුරු දෙකක් ආහාරයට ගන්න
4. සෑම ආහාර වේලකටම පියළි ඇටවර්ගයක් සමග, මාළු හෝ බිත්තර හෝ තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස් එකතු කර ගන්න
5. පැණිබීම, බිස්කට්, කේක්, රසකැවිලි සහ සීනි ආදේශක **සීමා කරන්න**

වැඩි විස්තර සඳහා කරුණාකර 011-2368320/21/23 හෝ nutritiondivision@health.gov.lk විද්‍යුත් තැපෑලෙන් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශය අමතන්න.

தேசிய போசாக்கு மாதம் – மார்கழி 2021 ”பாதுகாப்பிற்கான போசாக்கு”

தேசிய போசாக்கு மாதம் 2021 ஆனது, ”பாதுகாப்பிற்கான போசாக்கு” என்ற தொனிப்பொருளின் கீழ், இந்த கோவிட் 19 உலகப் பெருந்தொற்றுநோய் யுகத்தில், ஆரோக்கியமான உணவு மூலம், நோயெதிர்ப்பு தொகுதியின் முறையான சமநிலையை பேணுவதன் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துகிறது. நோயெதிர்ப்பு தொகுதியின் முறையான சமநிலையை சரியான பராமரிக்க ஆரோக்கியமாக உண்பது அவசியமானது. ஆரோக்கியமான உணவு, குடலின் நோயெதிர்ப்பு தற்காப்பு செயற்பாடுகளை ஊக்குவிக்கிறது: தொகுதிவாரி அழற்சிக்கான பதில்களைக் (systemic inflammatory response) குறைப்பதுடன், நோயெதிர்ப்பு கலங்களின் சரியான செயற்பாட்டை உறுதி செய்கிறது. ஆரோக்கியமற்ற உணவு, நீரிழிவு நோய், புற்றுநோய் மற்றும் இருதய நோய் போன்ற உணவு தொடர்பான தொற்றாநோய்களின் அபாயத்தை அதிகரிப்பதுடன், அழற்சியையும் ஊக்குவித்து, சில நேரங்களில் சில தன்னுடல் தாக்கும் நோய்களின் (Autoimmune disease) அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது.

இலங்கையர்களுக்கான உணவு அடிப்படையிலான போசாக்கு உணவு வழிகாட்டுதல்கள் (FBDGs) ஆனது, ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் வாழ்க்கை முறைக்கான 14 பொது

மற்றும் 4 வயதுதொடர்பான முக்கிய செய்திகள் மூலம் கலாசார ரீதியாக பொருத்தமானதும், நாட்டிற்கு தனித்துவமானதுமான ஆரோக்கியமான உணவு முறைகளுக்குரிய வழிகாட்டுதலை வழங்குகிறது. தேசிய போசாக்கு மாதம்

2021-ன் போது ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியம் மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கு பங்களிக்கும் ஐந்து முக்கிய செய்திகள், வலியுறுத்தப்படும். அவை பின்வருமாறு:

1. உங்கள் தினசரி உணவில் அனைத்து போசணைகளின் சரியான அளவுகளை சமநிலைப்படுத்தும் பலவாண் உணவுகளைச் சேர்க்கவும்.
2. தீட்டப்பட்ட தானியங்களுக்கும் அவற்றின் தயாரிப்புகளுக்கும் பதிலாக புழுங்கல் அரிசி அல்லது குறைவாக தவிடு நீக்கப்பட்ட அரிசி, முழுத்தானியங்கள் மற்றும் அவற்றினாலான தயாரிப்புக்களை உண்ணவும்.
3. ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 2 வகை காய்கறிகள், 1 கீரை வகை மற்றும் 2 வகை பழங்களை உண்ணவும்.
4. ஒவ்வொரு உணவு வேளைக்கும் பருப்பு வகைகளுடன் மீன் அல்லது முட்டை அல்லது கொழுப்பகற்றிய இறைச்சியைச் சேர்த்து உண்ணவும்
5. இனிப்புச் சுவையூட்டப்பட்ட பானங்கள், பிஸ்கட்டுகள், கேக்குகள், இனிப்புப்பண்டங்கள் மற்றும் சீனி சுவையூட்டிகள் சேர்த்த உணவுகளை மட்டுப்படுத்தவும்.

மேலும் விபரங்களுக்கு, தயவு செய்து சுகாதார அமைச்சின் போசாக்கு பிரிவின் தொ.பே.இல. 011-2368320/21/23 அல்லது மின்னஞ்சல் முகவரி nutritiondivision@health.gov.lk களில் தொடர்புகொள்ளவும்.