දුරකථන - 0112669192 , 0112675011
தொலைபேசி - 0112694033, 0112675280
Telephone - 0112675449

ෆැක්ස් - 0112693866
பெக்ஸ் - 0112693869
Fax - 0112692913

විද්‍යුත් තැපැල - postmaster@health.gov.lk
மின்னஞ்சல் முகவரி -
e-mail -

වෙබ් අඩවිය - www.health.gov.lk
இணையத்தளம் -
website -

සුවසිරිපාය
சுவசிரிபாய
SUWASIRIPAYA

මගේ අංකය -
எனது இல -
My No. - MH/ND/2/A/99/Circular/2025

ඔබේ අංකය -
உமது இல -
Your No. -

දිනය - 3.12.2025
திகதி -
Date -

සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශය
சுகாதார மற்றும் வெகுஜன ஊடக அமைச்சு
Ministry of Health & Mass Media

චක්‍රලේඛ අංක: 01-49/2025

සියලුම පළාත් ප්‍රධාන ලේකම්වරුන්ට
සියලුම පළාත් සෞඛ්‍ය ලේකම්වරුන්ට
සියලුම පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂවරුන්ට
සියලුම ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂවරුන්ට
සියලුම සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන් වෙත
සියලුම ආයතන ප්‍රධානීන් වෙත

<u>හදිසි අවස්ථා වලදී පීඩාවට පත් පුද්ගලයින් සඳහා ආහාර සහ පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාලීම සඳහා මාර්ගෝපදේශය</u>

ආහාර මූලික මිනිස් අවශ්‍යතාවයක් වන අතර, හදිසි ආපදා අවස්ථා වලදී ආරක්ෂිත ආහාර, පිරිසිදු ජලය සහ අත්‍යවශ්‍ය සනීපාරක්ෂක සේවා අඛණ්ඩව ලබා ගත හැකි බව සහතික කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. හදිසි ප්‍රතිචාර දැක්වීමේදී, ආහාර ලබා දීම මූලික ආකාර දෙකකින් සිදු කළ හැකිය:

I. පිසූ ආහාර
II. වියළි සලාක

මෙම මාර්ගෝපදේශයෙහි, ශ්‍රී ලංකාව තුළ උද්ගතවන හදිසි ආපදා අවස්ථාවක, එහි මූලික අවධියේ දී සහ නැවත යථා තත්ත්වයට පත්වන කාලය තුළදී, අවතැන් වූ පුද්ගලයින් සඳහා ආහාර සහ පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාලීමේදී (පිසූ ආහාර සහ වියළි සලාක ආහාර ලබා දීමේදී) අනුගමනය කළ යුතු නිර්දේශයන් සහ මාර්ගෝපදේශ දක්වා ඇත.

I. පිසූ ආහාර ලබා දීම

ගංවතුර, නායයෑම් සහ සමූහ අවතැන්වීම් වැනි හදිසි ආපදා අවස්ථා වලදී බලපෑමට ලක් වූ ජනයාට බොහෝ විට ඔවුන්ගේ සුපුරුදු ආහාර ප්‍රභවයන් වෙත ප්‍රවේශය අහිමි වේ. එබැවින්, විපතට පත් ජනතාව මුදවා ගැනීමේ මූලික මෙහෙයුම් ක්‍රියාත්මක වන අවධියේදී, පිසූ ආහාර අවතැන් වූවන් රැඳී සිටින නිවෙස්, තාවකාලික නවාතැන් හෝ ඉවත් කිරීමේ කඳවුරු වෙත ලබා දීමට අවශ්‍ය වනු ඇත.

එම ආහාර පිළියෙළ කිරීම සඳහා ප්‍රජා මුළුතැන්ගෙවල් හෝ ජංගම ආහාර පිසීමේ ඒකක භාවිතා කළ හැකිය. එසේ ආහාර පිළියෙළ කිරීමේදී ආහාර වල ආරක්ෂිතතාවය මෙන්ම පෝෂණ ගුණය ද සහතික කිරීම සඳහා මෙම මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කළ යුතු වේ.

385, පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත, කොළඹ 10. 385, வணக்கத்துக்குரிய பத்தேகம விமலவங்ச தேரோ மாவத்தை, கொழும்பு 10.
385, Rev. Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha, Colombo 10, Sri Lanka.

ආහාර සැලසුම් කිරිම සහ ආහාර වට්ටෝරු සැකසීම

1. සමබල සහ සංස්කෘතිකමය වශයෙන් ගැලපෙන ආහාර වේල් ලබා දීම
   - බලපෑමට ලක් වූ ජනතාවගේ සාම්ප්‍රදායික මෙන්ම සංස්කෘතිකමය වශයෙන් ගැළපෙන සහ පෝෂ්‍යදායී වූ සමබල ආහාර වේලක් ලබා දිය යුතුය.
   - මෙහිදී ලබාදෙන්නාවූ ආහාර වේල් මගින් එම පුද්ගලයින්ගේ ශක්ති අවශ්‍යතාවය මෙන්ම ප්‍රෝටීන සහ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අවශ්‍යතාවයද සපුරාලිය යුතුය.

2. වැඩි අවදානම් සහිත පුද්ගලයින් හඳුනා ගැනීම

ළදරුවන් (මාස 6-12), කුඩා දරුවන් (අවුරුදු 1-2), පෙර පාසල් දරුවන් (අවුරුදු 2-5), ගැබිනි සහ කිරි දෙන මව්වරුන්, වැඩිහිටි පුද්ගලයින් සහ බෝ නොවන රෝග (NCDs) ඇති පුද්ගලයින් යනු විශේෂ අවධානයක් යොමු කළ යුතු පුද්ගල කණ්ඩායම් වේ. හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම, මෙම කණ්ඩායම් සඳහා සුදුසු ආහාර වර්ග (උදා: වැඩිහිටියන් සඳහා සැපීමට සහ ගිලීමට පහසු මෘදු ආහාර, බෝ නොවන රෝගීන් සඳහා ලුණු, සීනි අඩුවෙන් යෙදූ ආහාර) ලබා දිය යුතුය.

ළදරුවන්ට මාස 6ක් වනතුරු අනිවාර්යයෙන්ම මව්කිරි පමණක් ලබා දිය යුතු අතර, අවුරුදු 2 දක්වා කුඩා දරුවන්ට ප්‍රමාණවත් පෝෂණය ලබා දීම සහ රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා මව්කිරි දීම දිගටම කළ යුතුය. කිසිවිටෙකත් ළදරු කිරිපිටි (Infant formula) ලබා දීම නොකළ යුතුය.

ආපදා මූලික අවධියේදී, ආරක්ෂිත සහ පෝෂ්‍යදායී අමතර ආහාර පිළියෙල කිරීමට කටයුතු සූදානම් කරන තුරු, අමතර ආහාරයක් ලෙස ත්‍රිපෝෂ/ වෙනත් ආහාර අතිරේක (දිනකට 100g බැගින්) ලබා දිය හැකි අතර ඒවා නොමැති අවස්ථාවකදී, වෙනත් සුදුසු ධාන්‍යමය අතිරේක ලබා දිය හැකිය. (මේ සම්බන්ධයෙන් පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයෙන් මඟ පෙන්වීමක් ලබා ගත හැක).

3. සෑම ආහාර වේලක් සඳහාම ප්‍රධාන ආහාර කාණ්ඩ වලට අයත් ආහාර වර්ග ඇතුළත් කිරීම

සෑම ප්‍රධාන ආහාර වේලකටම (උදේ ආහාරය, දිවා ආහාරය, රාත්‍රී ආහාරය) පහත පරිදි අවම වශයෙන් ප්‍රධාන ආහාර කාණ්ඩයකින් එක් ආහාරයක්වත් ඇතුළත් කිරීමට හැකි සෑම විටම කටයුතු කළ යුතුය. තවද, අධික ලෙස සීනි සහ ලුණු යෙදූ ආහාර මෙන්ම අති සැකසූ ආහාර ද හැකිතාක් සීමා කළ යුතුය (ඇමුණුම I - ආදර්ශ ආහාර වට්ටෝරු).

   a. ශක්තිජනක ප්‍රධාන ආහාර (පිටි සහිත සහ ධාන්‍යමය ආහාර)

   නිර්දේශිත ආහාර: අඩුවෙන් පාහින ලද හෝ තම්බන ලද සහල් වල (වැඩි පෝෂණ ගුණයක් සඳහා), තිරිඟු හෝ සහල් පිටිවලින් සකස් කළ ආහාර (රොටි, ඉදිආප්ප වැනි), අල වර්ග (මඤ්ඤොක්කා, බතල වැනි), කොස් හෝ දෙල් (ප්‍රදේශයේ පහසුවෙන් ලබා ගැනීමට තිබේ නම්)

   b. ප්‍රෝටීන් සහිත ආහාර

   නිර්දේශිත ශාකමය ආහාර: පරිප්පු, කඩල, කව්පි, මුං ඇට වැනි ධාන්‍ය වර්ග, රනිල කුලයට අයත් බෝග වර්ග සහ සෝයා මීට්.

   නිර්දේශිත සත්ත්වමය ආහාර: ටින් කළ මාළු, කරවල, හාල්මැස්සන්, බිත්තර, තෙල් සහ මේද කොටස් ඉවත් කළ මස් (කුකුල් මස්)

   මහා පරිමාණයෙන් ආහාර පිළියෙළ කිරීමේදී මෙම ආහාර වර්ග ආර්ථිකමය වශයෙන් ලාබදායී වන අතර පෝෂණ ගුණයෙන්ද ඉහල වේ.

c. එළවළු සහ පළතුරු වර්ග

නිර්දේශිත ආහාර: සමූහයක් සඳහා ඉක්මනින් පිස ගත හැකි සහ විශේෂයෙන් ගංවතුර වැනි අවස්ථාවලදී ආරක්ෂිත එළවළු වර්ග තෝරා ගතයුතුය (උදා: වට්ටක්කා, බෝංචි, කැරට් වැනි). හැකි සෑම විටම, ප්‍රාදේශීයව අඩු මිලට ලබා ගත හැකි එළවළු වර්ග අවම වශයෙන් දෙකක්වත් සහ පලතුරු (උදා: කෙසෙල්, දොඩම්) ලබා දියයුතුය. ගංවතුර කාලවලදී ආහාර දූෂනය වීම වැඩි බැවින් පලා වර්ග ලබා දීමෙන් වළකින්න. සියලුම එළවළු වර්ග හොඳින් පිසි ගතයුතුය. ආහාර ආරක්ෂිතතාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා අමු සලාද ලබා දීමෙන් වළකින්න.

<u>ආහාර ආරක්ෂිතතාවය සහ සනීපාරක්ෂාව</u>

විශේෂයෙන් හදිසි ආපදා අවස්ථා වලදී ආහාර මගින් බෝවන රෝග වැළැක්වීම සඳහා ආහාර ආරක්ෂිතතා පියවර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

1. අමුද්‍රව්‍ය
   - සියලුම අමුද්‍රව්‍ය ප්‍රවේශමෙන් තෝරා ගැනීම, ගබඩා කිරීම සහ පරිහරණය කිරීම සිදු කළ යුතුය.
   - එළවළු, ධාන්‍ය සහ අනෙකුත් අමුද්‍රව්‍ය සේදීම සඳහා පිරිසිදු සහ ආරක්ෂිත ජලය භාවිතා කළ යුතුය.
   - ආහාර හරස් දූහනය වැළැක්වීම සඳහා පිළියෙළ කිරීමේදී අමු සහ පිසූ ආහාර වෙන වෙනම හැසිරවිය යුතුය.

2. ආහාර පිළියෙළ කිරීම
   - සියලුම ආහාර සම්පූර්ණයෙන්ම හා හොඳින් පිස ගැනීම හෝ සුදුසු පරිදි සකස් කිරීම කළ යුතුය.
   - අර්ධ වශයෙන් පිසූ ආහාර ලබා දීමෙන් වැළකිය යුතුය.
   - ආහාර පිළියෙළ කිරීමේදී සෑම විටම සනීපාරක්ෂක පිළිවෙත් අනුගමනය කළ යුතුය.

3. ආහාර හැසිරවීම සහ ගබඩා කිරීම
   - සියලුම ආහාර හසුරුවන්නන් අත් සේදීමේ ක්‍රමවේදයන්ට අනුගත විය යුතුය.
   - සෑම විටම පිළියෙළ කරගත් ආහාර නිසි ලෙස ආවරණය කර තබා ගත යුතුය.
   - ආහාර ගබඩා කර තබන ප්‍රදේශ වල පිරිසිදු, වියළි සහ ආරක්ෂා සහිත බව සහතික කළ යුතුය.
   - ආහාර ගබඩා කිරීම සඳහා හොඳින් වැසිය හැකි පියනක් සහිත පිරිසිදු බහාලුම් භාවිතා කළ යුතුය.
   - පිසූ ආහාර බෙදා දීම සඳහා පැකට් කිරීමේදී අත් හොඳින් පිරිසිදු කර තිබිය යුතු අතර ආහාර පිසීම සහ බෙදීම සඳහා පිරිසිදු භාජන සහ හැඳි භාවිතා කළ යුතුය.
   - පිසූ ආහාර හැකි ඉක්මනින් බෙදා දිය යුතු අතර කාමර උෂ්ණත්වයේ දිගු කාලයක් තැබීමෙන් වැළකිය යුතුය.

4. පිරිසිදු ජලය සහ සනීපාරක්ෂාව
   - පානීය කටයුතු සඳහා පිරිසිදු සහ ආරක්ෂිත ජලය සැපයිය යුතු අතර නල ජලය උණුකර භාවිතා කළ යුතුය.
   - ප්‍රජා මුළුතැන්ගෙවල්වල සහ සහන මධ්‍යස්ථානවල අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම නිසි පරිදි සිදුකිරීම සහතික කළ යුතුය.

II. වියළි සලාක සැපයීම

ආපදා තත්වයේ මූලික අවස්ථාව පසුව් ජනතාවට තමන්ගේ ආහාර පිළියෙළ කිරීමේ හැකියාව නැවත තහවුරු වූ පසු, එම පවුල් සඳහා වියළි සලාක ලබා දීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. සාමාන්‍ය ආහාර සැපයුම් දාම යථා තත්ත්වයට පත් වන තෙක් ආපදාවට ලක්වූ ජනයාගේ නිසි පෝෂණ තත්ත්වය සහතික කිරීම සඳහා වියළි

සලාක ලබා දීම ඉතා වැදගත් වේ. මෙම වියළි සලාක, ගබඩා කිරීමට පහසු මෙන්ම පිළියෙළ කිරීමට පහසු සරල ආහාර හා අමුද්‍රව්‍ය වීම ඉතා වැදගත් වේ.

<u>වියළි සලාක මල්ලක තිබිය යුතු ආහාර ද්‍රව්‍ය (ඇමුණුම II)</u>

සාමාන්‍ය නිවසක් (සාමාජිකයින් 3–5) සඳහා සම්මත වියළි සලාක මල්ලක සියලුම ප්‍රධාන ආහාර කාණ්ඩවල ආහාර ඇතුළත් විය යුතුය:

1. ප්‍රධාන ආහාර/ ධාන්‍ය වර්ග (ශක්තිය සැපයීම සඳහා)
   - සහල්
   - තිරිඟු පිටි / ආටා පිටි
   - නූඩ්ල්ස් (ක්ෂණික නොවන) / පැස්ටා
2. පියළි වර්ග/ රනිල කුලයට අයත් බෝග (ප්‍රෝටීන් ලබා දීම සඳහා)
   - පරිප්පු
   - කව්පි
   - කඩල
   - මුං ඇට
   - සෝයා මීට්
3. ප්‍රෝටීන් බහුල සත්ත්වමය ආහාර
   - ටින් කළ මාළු වර්ග
   - කරවල
   - හාල් මැස්සන්
   - බිත්තර
4. තෙල් වර්ග
   - පොල් තෙල් (මුද්‍රා තැබූ බහාලුම් වල ඇති)
5. එළවළු සහ පලතුරු
   - හැකි සෑම විටම නැවුම් නිෂ්පාදන ඇතුළත් කළ යුතුය.
   - ඒවා පිරිසිදු, දූෂිත නොවූ සහ දින කිහිපයක් ගබඩා කළ හැකි විය යුතුය.
6. අඩංගු කළ හැකි වෙනත් අනුපූරක අයිතම
   - බෝතල් කළ වතුර
   - ලුණු
   - කුළුබඩු (කහ, මිරිස් කුඩු, තුනපහ වැනි)
   - තේ හෝ කෝපි (ක්ෂණික නොවන)

<u>වියළි සලාක ලබාදීමේදී ආහාර ආරක්ෂිතතාව හා තත්ත්ව ප්‍රමිතීන්</u>

වියළි බව, පිරිසිදුකම සහ ආරක්ෂාව සහතික කිරීම සඳහා:

- මුද්‍රා තැබූ, හානි නොවූ ඇසුරුම් කළ ආහාර පමණක් බෙදා හැරිය යුතුය.
- තැලුනු, මළකඩ බැඳුනු, පළුදුවූ හෝ පිම්බුනු කෑන් හෝ පළුදු වූ ඇසුරුම් සහිත ආහාර බෙදා දීම නොකළ යුතුය.
- සලාක ආහාර මලු පිරිසිදු, වියළි හා උස ස්ථාන වල (ගං වතුරෙන් හෝ වෙනත් දූෂනය වන ක්‍රම වලින් තොරව) ගබඩා කර තැබිය යුතුය.
- අපිරිසිදු පෙට්ටි/ බෑග්වල ආහාර ඇසුරුම් කිරීමෙන් වළකින්න. මෙහිදී ආහාර ශ්‍රේණියේ ඇසුරුම් පමණක් භාවිතා කළ යුතුය.
- හැකි සෑම විටම කල් ඉකුත් වීමේ දිනයන් සහ අසාත්මිකතා තොරතුරු පැහැදිලිව ලේබල් කළ යුතුය.

385, පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත, කොළඹ 10. 385, வணக்கத்துக்குரிய பத்தேகம விமலவங்ச தேரோ மாவத்தை, கொழும்பு 10.
385, Rev. Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha, Colombo 10, Sri Lanka.

මෙම හදිසි තත්ත්වය තුළ ඔබ විසින් ලබා දෙන සහයෝගය හා කැපවීම පිලිබඳ අපගේ කෘතඥතාවය පලකරන අතර මෙම උපදෙස් ඔබගේ පරිපාලන ප්‍රදේශයේ සියලුම නිලධාරීන්ගේ අවධානයට යොමු කරන ලෙස මෙයින් දන්වමි.

වෛද්‍ය අසේල ගුණවර්ධන
සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය අසේල ගුණවර්ධන
සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව
"සුවසිරිපාය"
385, පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත,
කොළඹ 10.

පිටපත් :

1. ලේකම්, සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශය
2. අතිරේක ලේකම් (මහජන සෞඛ්‍ය සේවා)
3. නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් (මහජන සෞඛ්‍ය සේවා) II
4. අධ්‍යක්ෂ, මාතෘ සහ ළමා සෞඛ්‍ය
5. අධ්‍යක්ෂ, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන හා ප්‍රචාරණ
6. අධ්‍යක්ෂ, පෝෂණ අංශය
7. අධ්‍යක්ෂ, වතු හා නාගරික සෞඛ්‍ය ඒකකය
8. අධ්‍යක්ෂ, තරුණ, වැඩිහිටි සහ ආබාධිතවූවන්ගේ ඒකකය
9. අධ්‍යක්ෂ, බෝ නොවන රෝග අංශය
10. අධ්‍යක්ෂ, පාරිසරික සෞඛ්‍ය හා වෘත්තීය සෞඛ්‍ය ඒකකය
11. ආපදා කළමනාකරණ ඒකකය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

385, පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත, කොළඹ 10. 385, வணக்கத்துக்குரிய பத்தேகம விமலவங்ச தேரோ மாவத்தை, கொழும்பு 10.
385, Rev. Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha, Colombo 10, Sri Lanka.

ඇමුණුම I - පිසින ලද ආහාර

වැඩිහිටි පුද්ගලයින් සඳහා

පිසූ ආහාර ලබා දීමේදී හැකිතාක් සමබර, පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ලබා දෙන්න.

	ආහාර වේල 1	**ආහාර වේල 2**	**ආහාර වේල 3**
පිෂ්ඨය සහිත ආහාර	• බත් - පිරිසි කෝප්ප 2 (සෑම පුද්ගලයෙකු සඳහාම)	• තැම්බූ අල වර්ග (බතල, මයියොක්කා වැනි) කෝප්ප 1 1/2	• ඉඳි ආප්ප 10
ප්‍රෝටීන් සහිත ආහාර	පහත ආහාර වලින් එකක් වත් • තැම්බූ බිත්තර 1 • පිසින ලද ටින් කළ මාළු ග්‍රෑම් 50 • පිසින ලද මාළු ග්‍රෑම් 30 (ලොකු ගිනි පෙට්ටියක ප්‍රමාණයේ) • පිසූ/ බදින ලද හාල් මැස්සන් ග්‍රෑම් 30 (හාල් මැස්සන් 10ක් පමණ) • සෝයා මීට් ග්‍රෑම් 15	• කුනිස්සෝ මැල්ලුම් - මේස හැඳි 3 හෝ • උම්බලකඩ යෙදූ ලුණු මිරිස්	පහත ආහාර වලින් එකක්වත් • පිසින ලද ටින් කළ මාළු ග්‍රෑම් 50 • පිසින ලද මාළු ග්‍රෑම් 30 (ලොකු ගිනි පෙට්ටියක ප්‍රමාණයේ) • පිසූ/ බදින ලද හාල් මැස්සන් ග්‍රෑම් 30 (හාල් මැස්සන් 10ක් පමණ)
එළවළු	• පිසින ලද ඕනෑම වර්ගයේ එළවළුවක් - මේස හැඳි 3 (වට්ටක්කා, වම්බටු, මැ කරල් වැනි)	• ගා ගත් පොල් - මේස හැඳි 3	• මිශ්‍ර එළවළු ව්‍යංජනය - මේස හැඳි 3
පරිප්පු ව්‍යංජනය - මේස හැඳි 3			
මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ කෙසෙල් ගෙඩියක්/ දොඩම් ගෙඩි 1			

*ආහාර දූෂනය වීමේ හැකියාව නිසා පලා වර්ග පිළියෙළ කිරීමෙන් වළකින්න.

ඇමුණුම II

ආහාර සලාකා මලු (සාමාජිකයින් 4 සහිත පවුලක් ට සතියක් සඳහා)
වැඩිහිටි පිරිමි පුද්ගලයෙක් + වැඩිහිටි ගැහැණු පුද්ගලයෙක් + නව යොවුන් වියේ පිරිමි ළමයෙක් + අවුරුදු 5 පමණ දරුවෙක්

ආහාර ද්‍රව්‍ය	ප්‍රමාණය ආසන්න වශයෙන්
තැම්බූ සහල්	8 kg
පරිප්පු	3 kg
සෝයා (TVP)	500g (පැකට් 5 පමණ)
පිටි කළ පොල් කිරි	500 g
පොල්/ එළවළු තෙල්	400ml
ලූනු	200 g
සීනි	600 g
තේ කොළ	200 g
කුළු බඩු (කහ, මිරිස්, තුන පහ)	කුඩා පැකට්ටු
සත්ත්වමය ප්‍රෝටීන ප්‍රභවයක් ලෙස පහත ආහාර ද්‍රව්‍ය වලින් එකක් හෝ ඇතුලත් කළ යුතුය	
වියළි හාල්මැස්සන්	500g
වියළි කුනිස්සන්	250g
ටින් කළ මාළු	ටින් 4 (400g ටින්)

දුරකථන / தொலைபேசி / Telephone - 0112669192, 0112675011 - 0112694033, 0112675280 - 0112675449

ෆැක්ස් / பெக்ஸ் / Fax - 0112693866 - 0112693869 - 0112692913

විද්‍යුත් තැපෑල / மின்னஞ்சல் முகவரி / e-mail - postmaster@health.gov.lk

වෙබ් අඩවිය / இணையத்தளம் / website - www.health.gov.lk

සුවසිරිපාය
சுவசிரிபாய
SUWASIRIPAYA

මගේ අංකය / எனது இல / My No. - MH/ND/2/A/99/circular/2025

ඔබේ අංකය / உமது இல / Your No. -

දිනය / திகதி / Date - 3/12/2025

සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශය
சுகாதார மற்றும் வெகுஜன ஊடக அமைச்சு
Ministry of Health & Mass Media

சுற்று நிருப இல: 01-49/2025

அனைத்து மாகாண பிரதம செயலாளர்கள்
அனைத்து மாகாண சுகாதார செயலாளர்கள்
அனைத்து மாகாண சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்கள்
அனைத்து பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்கள்
அனைத்து சுகாதார வைத்திய அதிகாரிகள்
அனைத்து நிறுவனத் தலைவர்கள்

அவசரகாலங்களின் போது பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு உணவு மற்றும் போசாக்கு வழங்குவதற்கான வழிகாட்டுதல்கள்

உணவு என்பது ஒரு அடிப்படை மனிதத் தேவையாகும், மேலும் அவசரகாலங்களின் போது பாதுகாப்பான உணவு, சுத்தமான நீர் மற்றும் அத்தியாவசிய சுகாதார சேவைகளுக்கு தடையற்ற அணுகலை உறுதி செய்வது மிக முக்கியம். அவசரகால நடவடிக்கைகளின் போது, உணவு இரண்டு முதன்மை வடிவங்களில் வழங்கப்படலாம்:

I. சமைத்த உணவு
II. உலர் உணவுப் பொருட்கள்

இலங்கையில் கடுமையான மற்றும் மீட்பு கட்டங்களின் போது அவசரநிலைகளால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு உணவு மற்றும் போசாக்கு ஆதரவுக்கான (சமைத்த உணவு மற்றும் உலர் உணவுகளை வழங்குதல்) குறைந்தபட்ச தரநிலைகளை இந்த வழிகாட்டுதல்கள் வழங்குகின்றன.

I. சமைத்த உணவு வழங்குதல்

வெள்ளம், நிலச்சரிவுகள் மற்றும் பெருமளவிலான இடப்பெயர்வு போன்ற திடீர் அவசரநிலைகளின் போது, பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் பெரும்பாலும் தங்கள் வழக்கமான உணவு ஆதாரங்களை அணுகுவதை இழக்கின்றனர். மீட்பு மற்றும் ஆரம்ப நிவாரண கட்டத்தில், பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் வீடுகள், தற்காலிக தங்குமிடங்கள் அல்லது வெளியேற்ற முகாம்களுக்கு சமைத்த உணவைப் பெற வேண்டியிருக்கும்.

அத்தகைய உணவுகளைத் தயாரிக்க சமூக சமையலறைகள் அல்லது நடமாடும் சமையல் அலகுகள் பயன்படுத்தப்படலாம். போதுமான அளவு போசாக்கு மற்றும் உணவுப் பாதுகாப்பை உறுதி செய்வதற்கு பின்வரும் தரநிலைகள் பின்பற்றப்பட வேண்டும்.

385, පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත, කොළඹ 10. 385,வணக்கத்துக்குரிய பத்தேகம விமலவங்ச தேரோ மாவத்தை, கொழும்பு 10.
385, Rev. Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha, Colombo 10, Sri Lanka.

உணவு திட்டமிடல் மற்றும் உணவுவகை பட்டியல் மேம்பாடு

1. சமச்சீரான மற்றும் கலாச்சார ரீதியாக பொருத்தமான உணவுகள்

- பாதிக்கப்பட்ட மக்களின் கலாச்சார மற்றும் பாரம்பரிய உணவு நடைமுறைகளிற்கு பொருந்த வேண்டும்.
- சமநிலையான போசாக்கை வழங்குதல், சக்தி, புரதம் மற்றும் நுண்ணூட்டச்சத்துக்களை வழங்குதல்.

2. பாதிக்கப்படக்கூடிய குழுக்களை கருத்தில் கொள்ளுதல்

உணவில் சிறப்பு கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டியவர்கள்: சிசுக்கள் (6-12 மாதங்கள்), இளம் குழந்தைகள் (1 - 2 வயது), முன் பள்ளி பிள்ளைகள் (2-5 வயது), கர்ப்பிணி மற்றும் பாலூட்டும் தாய்மார்கள், முதியோர் மற்றும் தொற்றா நோய்கள் (NCDs) உள்ளவர்கள்.முடிந்தால், இந்தக் குழுக்களுக்கு ஏற்ற பொருத்தமான மாற்று உணவு விருப்பங்களை வழங்குங்கள் (உ.தா, வயதானவர்களுக்கு மென்மையான அமைப்புள்ள உணவு, தொற்றா நோயாளிகளுக்கு குறைந்த உப்பு உணவு).

ஆறு மாதங்கள் வரையான குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுக்கப்பட வேண்டும் என்பதையும், அதன் பிறகான சிசுக்களுக்கும் மற்றும் சிறு குழந்தைகளுக்கும் போதுமான ஊட்டச்சத்தை வழங்கவும், நோயிலிருந்து பாதுகாக்கவும் தொடர்ந்து தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும் என்பதையும் வலியுறுத்த வேண்டும். குழந்தை பால்மா (infant formula) கொடுக்கக்கூடாது.

கடுமையான கட்டத்தில், பாதுகாப்பான மற்றும் சத்தான குறைநிரப்பு உணவைத் தயாரிப்பதற்கான ஏற்பாடுகள் செய்யப்படும் வரை திரிபோஷா அல்லது பிற தானியப் பொருட்களை குறைநிரப்பு உணவாக (ஒரு நாளைக்கு 100 கிராம்) பயன்படுத்தலாம் (இது தொடர்பாக குடும்ப சுகாதாரப் பணியகத்திலிருந்து தனி வழிகாட்டுதல் உள்ளது).

3. ஒவ்வொரு உணவிலும் முக்கிய உணவுக் குழுக்களைச் சேர்த்தல்

சாத்தியமான இடங்களில், ஒவ்வொரு முக்கிய உணவும் (காலை உணவு, மதிய உணவு, இரவு உணவு) உணவுக் குழுவிலிருந்து குறைந்தது ஒரு முக்கிய உணவுப் பொருளை கீழ் காட்டப்பட்டவாறு உள்ளடக்கியிருக்க வேண்டும் (இணைப்பு I – உணவு பட்டியல் உதாரணம்)

a. சக்தி மற்றும் பிரதான உணவுகள் (தானியங்கள் மற்றும் மாச்சத்துள்ள உணவுகள்)

பரிந்துரைக்கப்பட்ட பொருட்கள்: அரிசி (சிறந்த ஊட்டச்சத்துக்காக புழுங்கல் அரிசி அல்லது குறைவாக தீட்டப்பட்ட அரிசி விரும்பத்தக்கது)
கோதுமை அல்லது அரிசி மாவுடன் தயாரிக்கப்பட்ட உணவு (ரொட்டி, இடியப்பம்),
கிழங்கு (மரவள்ளிக்கிழங்கு, வத்தாளைக் கிழங்கு) பலாப்பழம் அல்லது ஈரப்பலா (கிடைத்தால்)

b. புரத மூலங்கள்

பரிந்துரைக்கப்பட்ட பொருட்கள்: தாவர மூலங்கள்: அடிப்படையிலான (பருப்பு வகைகள் மற்றும் பயறு வகைகள்): பருப்பு, கொண்டைக்கடலை,கௌபி, பாசிப்பயறு, சோயா மீட்
விலங்கு மூலங்கள்: ரின் செய்யப்பட்ட மீன், உலர்ந்த மீன் (கருவாடு),நெத்தலி கருவாடு, முட்டை, கொழுப்பு குறைந்த இறைச்சிகள் (கோழி)
இவை சிக்கனமானவை, சத்தானவை, மொத்தமாக தயாரிக்க ஏற்றவை.

385, පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත, කොළඹ 10. 385,வணக்கத்துக்குரிய பத்தேகம விமலவங்ச தேரோ மாவத்தை, கொழும்பு 10.
385, Rev. Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha, Colombo 10, Sri Lanka.

c. மரக்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்

பரிந்துரைக்கப்பட்ட பொருட்கள்: வெள்ளப்பெருக்கின் போது விரைவாக சமைக்கும் மற்றும் பாதுகாப்பான மரக்கறிகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும் (உ.தா., பூசணி, போஞ்சி, கரட்)
உள்ளூரில் கிடைக்கும், குறைந்த விலை மரக்கறிகளில் குறைந்தது இரண்டு வகைகளை வழங்குங்கள்.
முடிந்த போதெல்லாம் குறைந்த விலையில், உள்ளூரில் கிடைக்கும் பழங்களை (உ.தா. வாழைப்பழம் தோடம்பழம்) வழங்குங்கள்.
வெள்ளத்தின் போது மாசுபடும் அபாயம் இருப்பதால் பச்சை இலைக் காய்கறிகளைத் தவிர்க்கவும்.
உணவுப் பாதுகாப்பைப் பராமரிக்க அனைத்து மரக்கறிகளையும் சமைக்கவும்; பச்சையான சலட்களைத் தவிர்க்கவும்.

<u>உணவு பாதுகாப்பு மற்றும் சுகாதாரம்</u>

குறிப்பாக அவசரகாலங்களின் போது, உணவு மூலம் பரவும் நோய்களைத் தடுக்க கடுமையான உணவுப் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் அவசியம்.

1. மூலப்பொருட்கள் மற்றும் உள்ளடங்கும் பொருட்கள்

- அனைத்து மூலப்பொருட்களையும் கவனமாக தேர்ந்தெடுத்து, சேமித்து, கையாளவும்
- மரக்கறிகள், தானியங்கள் மற்றும் பிற பொருட்களைக் கழுவுவதற்கு குடிக்கக்கூடிய, பாதுகாப்பான தண்ணீரைப் பயன்படுத்துங்கள்
- தயாரிப்பின் அனைத்து நிலைகளிலும் பச்சையான மற்றும் சமைத்த உணவுகளை தனித்தனியாக கையாளுவதன் மூலம் குறுக்கு-மாசுபாட்டைத் தடுக்கவும்.

2. உணவு தயாரித்தல்

- அனைத்து உணவுகளும் முழுமையாக சமைக்கப்பட வேண்டும் அல்லது சரியான முறையில் பதப்படுத்தப்பட வேண்டும்.
- பகுதியளவு சமைக்கப்பட்ட உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.
- எல்லா நேரங்களிலும் சுகாதாரமான சமையல் நடைமுறைகளைப் பின்பற்றவும்.

3. உணவு கையாளுதல் மற்றும் சேமிப்பு

- அனைத்து உணவு கையாளுபவர்களும் கை கழுவுதல் விதிமுறைகளை கடைபிடிக்க வேண்டும்.
- எப்போதும் உணவை சரியாக மூடி வைக்கவும்.
- அனைத்து உணவு சேமிப்பு பகுதிகளும் சுத்தமாகவும், உலர்ந்ததாகவும், நன்கு பாதுகாக்கப்பட்டதாகவும் இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.
- உணவை சேமித்து பரிமாறுவதற்கு இறுக்கமான மூடிகளுடன் கூடிய சுத்தமான கொள்கலன்களைப் பயன்படுத்தவும்.
- உணவுப் பொதிகளை பரிமாறும்போது அல்லது பொதி செய்யும்போது, உங்கள் கைகளை சுத்தம் செய்து, சுத்தமான கரண்டிகள் மற்றும் பிற பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்
- சமைத்த உணவை அறை வெப்பநிலையில் நீண்ட நேரம் வைப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

4. சுத்தமான நீர் மற்றும் சுகாதாரம்

- குடிநீருக்கு சுத்தமான மற்றும் பாதுகாப்பான நீர் வழங்கப்பட வேண்டும். குழாய் நீரை கொதிக்க வைக்க வேண்டும்.
- சமூக சமையலறைகள் மற்றும் நிவாரண மையங்களில் கழிவுகளை முறையாக அகற்றுவதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

385, පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත, කොළඹ 10. 385,வணக்கத்துக்குரிய பத்தேகம விமலவங்ச தேரோ மாவத்தை, கொழும்பு 10.
385, Rev. Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha, Colombo 10, Sri Lanka.

II. உலர் உணவுப் பொருட்கள் வழங்குதல்

உடனடியாக சமைத்த உணவுத் தேவைகள் குறைந்து, மக்கள் சுயாதீனமாக உணவு தயாரிக்கும் திறனை மீண்டும் பெறும் போது, குடும்பங்களுக்கு உலர் உணவுப் பொருட்கள் அவசியம். சாதாரண உணவு விநியோகச் சங்கிலிகள் மீட்டெடுக்கப்படும் வரை அவை ஊட்டச்சத்தின் தொடர்ச்சியை உறுதிப்படுத்த உதவுகின்றன. உலர் உணவுப் பொருட்கள் கலாச்சார ரீதியாக பொருத்தமானதாகவும், சேமிக்க எளிதானதாகவும், குறைந்தபட்ச வளங்களுடன் எளிய உணவுகளைத் தயாரிப்பதற்கு ஏற்றதாகவும் இருக்க வேண்டும். சீனி மற்றும் உப்பு அதிகம் உள்ள உணவுகளை குறைவாகவே உட்கொள்ள வேண்டும்.

தரமான உலர் உணவு பொட்டலத்தின் கலவை (இணைப்பு **II**)

ஒரு சராசரி குடும்பத்திற்கு (3–5 உறுப்பினர்கள்) ஒரு தரமான உலர் உணவு பொட்டலத்தில் அனைத்து முக்கிய உணவுக் குழுக்களின் பொருட்களும் இருக்க வேண்டும்:

1. பிரதான உணவுகள் / தானியங்கள் (சக்தி வழங்க)
   - அரிசி
   - கோதுமை மா / ஆட்டா மா
   - உடனடி அல்லாத நூடுல்ஸ் / பாஸ்தா
2. பருப்பு வகைகள் / பயறு வகைகள் (மலிவு விலையில் புரதத்தை வழங்க)
   - பருப்பு (பருப்பு)
   - கௌபி
   - கொண்டைக்கடலை
   - பாசிப்பயறு
   - சோயா மீட்
3. புரதம் நிறைந்த விலங்கு மூலங்கள்
   - ரின்னில் அடைக்கப்பட்ட மீன்
   - கருவாடு
   - நெத்தலிக்கருவாடு
   - முட்டை
4. எண்ணெய் மற்றும் கொழுப்புகள்
   - சீல் வைக்கப்பட்ட கொள்கலன்களில் தேங்காய் எண்ணெய்
5. மரக்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்
   - முடிந்த போதெல்லாம் புதிய விளைபொருட்களைச் சேர்க்கலாம்.
   - ஆனால் அவை சுத்தமாகவும், மாசுபடாமலும், பல நாட்கள் சேமித்து வைக்கக்கூடியதாகவும் இருக்கும் பட்சத்தில் மட்டுமே.
6. குறைநிரப்பு பொருட்கள்
   - போத்தலில் அடைக்கப்பட்ட நீர்
   - உப்பு
   - மசாலாப் பொருட்கள் (மஞ்சள், மிளகாய்த் தூள், கறித்தூள்)
   - உடனடி தேநீர் அல்லது உடனடி கோப்

உலர் உணவு பொருட்களுக்கான உணவு பாதுகாப்பு மற்றும் தரநிலைகள்

உலர் தன்மை, தூய்மை மற்றும் பாதுகாப்பை உறுதி செய்ய:

- சீல் செய்யப்பட்ட, சேதமடையாத பொதிகளை மட்டுமே விநியோகிக்கவும்.
- பள்ளங்கள், அல்லது துருப்பிடித்த பொருட்களைத் தவிர்க்கவும்.
- வீங்கிய கேன்கள் அல்லது கிழிந்த பொதிகள் உள்ள பொருட்களைத் தவிர்க்கவும்.
- வெள்ள நீர் மற்றும் மாசுபடுத்தும் பிற வழிகள் இல்லாத சுத்தமான, உலர்ந்த, உயரமான பகுதிகளில் உலர் பொட்டலங்களை சேமிக்கவும்.
- அசுத்தமான பைகளில் உணவை மீண்டும் பொதி செய்வதை தவிர்க்கவும் - உணவு தர பொதிகளை மட்டும் பயன்படுத்தவும்.
- முடிந்த போதெல்லாம் காலாவதி தேதிகள் மற்றும் ஒவ்வாமை தகவல்களை தெளிவாக லேபிளிடவும்.

இந்த அவசர சூழ்நிலையில், உங்கள் ஆதரவு மற்றும் அர்ப்பணிப்புக்கு எங்கள் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம், மேலும் இந்த அறிவுறுத்தல்கள் உங்கள் நிர்வாகப் பகுதியில் உள்ள அனைத்து அதிகாரிகளின் கவனத்திற்கும் கொண்டு வரப்பட வேண்டும் என்பதை இதன் மூலம் உங்களுக்குத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

Dr. ASELA GUNAWARDENA
Director General Of Health Services
Department of Health Service
"Suwasiripaya"
385, Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha
Colombo 10.

வைத்தியர் அசேல குணவர்தன
சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகம்

பிரதிகள் :-

1. செயலாளர், சுகாதார மற்றும் வெகுஜன ஊடக அமைச்சு
2. மேலதிக செயலாளர் (பொது சுகாதார சேவைகள்)
3. பிரதி பணிப்பாளர் நாயகம் (பொது சுகாதார சேவைகள்) II
4. பணிப்பாளர், தாய், சேய் நல பிரிவு
5. பணிப்பாளர், சுகாதார கல்வி மற்றும் விளம்பரம்
6. பணிப்பாளர், போசாக்குபிரிவு
7. பணிப்பாளர், பெருந்தோட்ட மற்றும் நகர்ப்புற சுகாதாரம்
8. பணிப்பாளர், இளைஞர்கள், முதியோர் மற்றும் ஊனமுற்றோர்
9. பணிப்பாளர், தொற்றா நோய்கள்
10. பணிப்பாளர், சுற்றுச்சூழல் சுகாதாரம், தொழில்சார் சுகாதாரம் மற்றும் உணவுப் பாதுகாப்பு
11. பேரிடர் மேலாண்மை பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு

இணைப்பு I - சமைத்த உணவுப் பொதி

பெரியவர்களுக்கான மாதிரி உணவு பட்டியல்

சமைத்த உணவுகளில் முடிந்தவரை சம்நிலை போசாக்கு வழங்கவும்

	உணவு அட்டவணை 1	உணவு அட்டவணை 2	உணவு அட்டவணை 3
மாச்சத்து /கார்போஹைட் ரேட்டுகள்	சமைத்த அரிசி ஒவ்வொருவருக்கும் 2 தேநீர் கோப்பைகள்	வேகவைத்த கிழங்கு (வத்தாளைக்கிழங்கு/மரவள்ளிக்கிழங்கு) 1 1/2 தேநீர் கோப்பைகள்	இடியப்பம் 10
புரதங்கள்	கீழே உள்ள பொருட்களில் ஒன்று • வேகவைத்த முட்டை1 • சமைத்த கேனில் அடைக்கப்பட்ட மீன் 50 கிராம் • சமைத்த மீன் 30 கிராம் (பெரிய தீப்பெட்டி அளவு) • உலர்ந்த நெத்தலி மீன்கள் சமைத்த /பொரித்த 30 கிராம்-10 நெத்தலி மீன்கள் தோராயமாக • சோயா மீற் 15 கிராம்	இறால் கருவாடு சாம்பல் 3 மேசைக்கரண்டி மாசியுடன் லுனுமிரிஸ்	கீழே உள்ள பொருட்களில் ஒன்று • சமைத்த ரின் மீன் 50 கிராம் • சமைத்த மீன் 30 கிராம் (பெரிய தீப்பெட்டி அளவு) • உலர்ந்த நெத்தலி மீன்கள் சமைத்த /பொரித்த 30 கிராம்-10 அண்ணளவாக
மரக்கறிகள்	ஏதாவது பழங்கள், சமைத்த மரக்கறிகள் 3 மேசைக்கரண்டி (பூசணி/முள்ளங்கி/கத்திரிக்காய்/ நீளமான போஞ்சி போன்றவை)	தேங்காய் துருவல் 3 மேசைக்கரண்டி	கலப்பு மரக்கறி கறி 3 மேசைக்கரண்டி
பருப்பு கறி 3 மேசைக்கரண்டி			
நடுத்தர அளவு வாழைப்பழம்/ தோடம்பழம்			

பச்சை இலைக் காய்கறிகள் மாசுபடுவதற்கான வாய்ப்புள்ளதால் அவற்றை தவிர்க்கவும்

இணைப்பு II

உணவுப் பொதி எடுத்துக்காட்டுகள் (4 பேர் கொண்ட குடும்பத்திற்கு 1 வாரத்திற்கு)
வயது வந்த ஆண் + வயது வந்த பெண் + பருவ வயது சிறுவன் +5 வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தை

பொருட்கள்	அண்ணளவான அளவுகள்
புழுங்கல் அரிசி	8 kg
மைசூர் பருப்பு (பருப்பு)	3 kg
பதப்படுத்தப்பட்ட காய்கறி புரதம்(Textured vegetable protein-TVP)	500g (அண்ணளவாக 5 பொதிகள்)
தேங்காய் பால் மா	500 g
சமையல் எண்ணெய் (மரக்கறி/ தேங்காய்)	400ml l
உப்பு	200 g
சீனி	600 g
தேயிலை	200 g
உலர்ந்த கறிவேப்பிலை	50 g
மசாலா பொருட்கள் (மஞ்கள், மிளகாய் தூள், கொத்தமல்லி)	வகைப்படுத்தப்பட்ட சிறிய பக்கட்கள்

விலங்கு புரத மூலங்கள் (கீழே உள்ள ஏதேனும் ஒன்றை விகிதத்தில் சேர்க்கவும்) அண்ணளவான மதிப்புகள்	
பொருள்	அளவு
நெத்தலி கருவாடு	500 g
கூனிக் கருவாடு	250 g
ரின் மீன்கள்	4 ரின்கள் (ஒவ்வொன்றும் 400g)

දුරකථන : 0112669192 , 0112675011
தொலைபேசி : 0112694033 , 0112675280
Telephone : 0112675449

ෆැක්ස් : 0112693866
பெக்ஸ் : 0112693869
Fax : 0112692913

විද්‍යුත් තැපැල : postmaster@health.gov.lk
மின்னஞ்சல் முகவரி :
e-mail :

වෙබ් අඩවිය : www.health.gov.lk
இணையத்தளம் :
website)

මගේ අංකය : MH/ND/2/A/99/Circular/2025
எனது இல :
My No. :

ඔබේ අංකය :
உமது இல :
Your No. :

දිනය : 3 / 12 / 2025
திகதி :
Date :

සුවසිරිපාය
சுவசிரிபாய
SUWASIRIPAYA

සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශය
சுகாதார மற்றும் வெகுஜன ஊடக அமைச்சு
Ministry of Health & Mass Media

Circular No: 01-49/2025

All Provincial Chief Secretaries,
All Provincial Secretaries of Health,
All Provincial Directors of Health Services,
All Regional Directors of Health Services,
All Medical Officers of Health,
All Heads of Institutions,

Guidelines for Providing Food and Nutrition to Affected People During Emergencies

Food is a basic human need, and ensuring uninterrupted access to safe food, clean water, and essential sanitation services is crucial during emergencies. In emergency response, food can be provided in two primary forms:

I. Cooked food

II. Dry rations

These guidelines provide minimum standards for food and nutrition support (providing cooked meals and dry rations) for populations affected by emergencies during the acute and recovery phases of emergencies in Sri Lanka.

I. Provision of cooked food

During sudden-onset emergencies such as floods, landslides and mass displacement, affected populations often lose access to their usual food sources. In the rescue and early relief phase, most people will require cooked meals delivered to their homes, temporary shelters, or evacuation camps.

385, පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත, කොළඹ 10. 385,வணக்கத்துக்குரிய பத்தேகம விமலவங்ச தேரோ மாவத்தை, கொழும்பு 10.
385, Rev. Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha, Colombo 10, Sri Lanka.

Community kitchens or mobile cooking units may be used to prepare such meals. The following standards should be followed to ensure nutritional adequacy and food safety.

Meal planning and menu development

1. Balanced and culturally appropriate meals

Meals should be in congruence with the cultural and traditional food practices of the affected population and provide balanced nutrition, supplying energy, protein, and micronutrients.

2. Consideration of vulnerable groups

Special dietary attention should be given to: infants (6–12 months), young children (1–2 years), preschoolers (2-5 years), pregnant and lactating mothers, elderly persons and people living with non-communicable diseases (NCDs). Where possible, provide appropriate meal options suitable for these groups (e.g., soft-textured food for the elderly, low-salt meals for NCD patients).

It must be emphasized that infants up to 6 months of age should be exclusively breastfed, and thereafter, infants and young children (up to 2 years) should continue to be breastfed to provide adequate nutrition and protect them from illness. Infant formula should not be given.

During the acute phase, Thriposha / any other supplementary food (100g per day) or, if those are not available, a suitable cereal product can be used as complementary food until arrangements are made to prepare safe and nutritious complementary food (separate guidance is available in this regard from the Family Health Bureau).

3. Inclusion of main food groups in each meal

It is encouraged that, wherever practicable, every main meal (breakfast, lunch, and dinner) should include at least one item from the major food groups (Annexure I - Menu Example). Foods high in sugar and salt, as well as ultra-processed foods, should be limited.

a. Energy and staple foods (cereals & starchy foods)

Recommended items: rice (preferably parboiled or less-polished rice for better nutrition), food prepared with wheat or rice flour (roti, string hoppers), yams (manioc/cassava, sweet potato), jackfruit or breadfruit (if available).

b. Protein sources

Recommended items: Plant-based (pulses and legumes) - dhal (lentils), chickpeas, cowpea, green gram, soya meat. Animal-based - canned fish, dried fish (karawala), sprats, eggs, lean meats (chicken). These are economical, nutritious, and suitable for bulk preparation.

c. Vegetables and fruits

Recommended items: vegetables that can be cooked quickly and are safe during floods (e.g., pumpkin, beans, carrots). Provide at least two types of locally available low-cost vegetables. Provide low-cost, locally available fruits (e.g., banana, orange) when possible.
Avoid green leafy vegetables during floods due to contamination risk. Cook all vegetables; avoid raw salads to maintain food safety.

Food safety and hygiene

Strict food safety measures are essential to prevent foodborne illnesses, especially during emergencies.

1. Raw materials and ingredients

- Select, store, and handle all raw materials carefully.
- Use potable, safe water for washing vegetables, grains, and other ingredients.
- Prevent cross-contamination by handling raw and cooked foods separately at all stages of preparation.

2. Food preparation

- All food must be fully cooked or appropriately processed.
- Avoid partially cooked foods.
- Always follow hygienic cooking practices.

3. Food handling and storage

- All food handlers must adhere to hand washing practices.
- Always keep food properly covered.
- Ensure all food storage areas are clean, dry, and well-protected.
- Use clean containers with tight-fitting lids for storing and serving food.
- When serving or packing food parcels, clean your hands and use clean spoons and other utensils.
- Avoid leaving cooked food at room temperature for extended periods.

4. Clean water and sanitation

- Clean and safe water to be provided for drinking purposes. Pipe water should be boiled.
- Ensure proper waste disposal in the community kitchens and relief centres.

385, පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත, කොළඹ 10. 385,வணக்கத்துக்குரிய பத்தேகம விமலவங்ச தேரோ மாவத்தை, கொழும்பு 10.
385, Rev. Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha, Colombo 10, Sri Lanka.

II. Provision of dry rations

Dry rations become essential for families once the immediate need for cooked food decreases and people regain the ability to prepare meals independently. They help ensure continuity of nutrition until normal food supply chains are restored. Dry rations should be culturally appropriate, easy to store, and suitable for preparing simple meals with minimal resources.

<u>Composition of a standard dry ration pack</u> **(Annexure II)**

A standard dry ration pack for an average household (3–5 members) should include items from all key food groups:

1. Staple food/cereals (to provide energy)
    - Rice
    - Wheat flour / Atta flour

2. Non-instant noodles/pasta
    - Pulses/legumes (to provide affordable protein)Dhal (lentils)
    - Cowpea
    - Chickpeas
    - Green gram
    - Soya meat

3. Protein-rich animal sources
    - Canned fish
    - Dried fish / sprats
    - Eggs (only for immediate use if transported safely)

4. Oil and fats
    - Coconut oil in sealed containers

5. Vegetables and fruits
    - Fresh produce may be included whenever possible, provided it is clean, free from contamination, and capable of being stored for several days.

6. Complimentary items
    - Bottled water
    - Salt
    - Spices (turmeric, chilli powder, curry powder etc.)
    - Non-instant tea or non-instant coffee

385, පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත, කොළඹ 10. 385.வணக்கத்துக்குரிய பத்தேகம விமலவங்ச தேரோ மாவத்தை, கொழும்பு 10.
385, Rev. Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha, Colombo 10, Sri Lanka.

Food safety and quality standards for dry rations

To ensure dryness, cleanliness, and safety:

- Distribute only sealed, undamaged packages without tears.
- Avoid cans with dents, rust and bulging
- Store ration packs in clean, dry, elevated areas away from floodwater and other contaminants.
- Avoid placing food into unclean bags / boxes using food-grade packaging only.
- Clearly label expiry dates and allergen information whenever possible.

Your cooperation and commitment during this emergency is highly appreciated. You are requested to bring this directive to the attention of all relevant officers under your administrative purview.

Dr. Asela Gunawardena
Director General of Health Services
Ministry of Health and Mass Media

Dr. ASELA GUNAWARDENA
Director General Of Health Services
Department of Health Service
"Suwasiripaya"
385, Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha
Colombo 10.

Copies:

1. Secretary, Ministry of Health and Mass Media
2. Additional Secretary (Public Health Services)
3. Deputy Director General (PHS) II
4. Director, Maternal and Child Health
5. Director, Health Education and Publicity
6. Director, Nutrition
7. Director, Estate and Urban Health
8. Director, Youth, Elderly and Disability
9. Director, Non-Communicable Diseases
10. Director, Environmental Health, Occupational Health & Food Safety
11. Disaster Preparedness & Response Division, Ministry of Health

385, පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත, කොළඹ 10. 385,வணக்கத்துக்குரிய பத்தேகம விமலவங்ச தேரோ மாவத்தை, கொழும்பு 10.
385, Rev. Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha, Colombo 10, Sri Lanka.

Annexure I - Cooked Food Package

Sample Menu for Adults

In cooked meals, provide balanced nutrition as much as possible:

Food groups	Meal 1	Meal 2	Meal 3
Starch / carbohydrates	Rice - cooked 2 teacups for each person	Boiled yams (sweet potatoes / manioc) 1 and ½ cups	String hoppers - 10
Proteins	One of below items Boiled egg - 1 Canned fish cooked 50 g Fish cooked 30 g (size of a large match box) Dried sprats cooked / fried 30 g -10 sprats approximately Soya meat - 15g	Dried shrimps sambol - 3 tablespoons Lunumiris with maldive fish	One of below items Canned fish cooked 50 g Fish cooked 30 g - (size of a large match box) Dried sprats cooked/fried 30 g - 10 sprats approximately
Vegetables	Any vegetable cooked 3 tablespoons - pumpkin / radish / brinjals / long beans, etc.)	Coconut scraped 3 tablespoons	Mixed vegetable curry 3 tablespoons
Dhal curry 3 tablespoons			
Medium-sized banana / orange			

Avoid green leaves due to the possibility of contamination

Annexure II - Examples of Food Package (for a family of four for one week)

Adult male + adult female + adolescent boy + above 5 years child

Item	Approximate quantity
Parboiled rice	8 kg
Red lentils (dhal)	3 kg
Soya meat	500 g (approximately 5 packs)
Coconut milk powder	500 g
Cooking oil (vegetable or coconut)	400 mL
Salt	200 g
Sugar	600 g
Tea leaves	200 g
Spices (turmeric, chili powder, coriander)	Assorted small packets

Animal protein sources (add any one of below to the ration) approximate values	
Dried sprats	500 g
Dried shrimp	250 g
Canned fish	4 cans (400 g each)