Topic/event

National Nutrition Month 2026

Introduction to the topic/event
(limit to 100 words)

ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ තත්ත්වය මේ වන විට සැලකිය යුතු මට්ටමකින් වෙනස් වෙමින් පවතී. මෙහිදී මන්දපෝෂණය තවමත් පවතින අතරම, අධි බර, ස්ථූලතාවය සහ ආහාර හා බැඳුනු බෝ නොවන රෝග (NCDs) මෙන්ම ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතාවයන් ද සීඝ්‍රයෙන් ඉහළ යමින් පවතී (Ministry of Health, 2023). මෙම "විෂම පෝෂණයේ ත්‍රිත්ව ආකාරය" අපගේ ආහාර රටාවන්, ආහාර පරිසරය සහ ජීවන රටාවන්හි සිදුවී ඇති විශාල බලපෑම පිළිබිඹු කරයි. 2025 ජාතික පෝෂණ මාසයට අදාළ දත්ත අනුව, ළමුන් සහ ගර්භිණී මව්වරුන් අතර මන්දපෝෂණය හා රක්තහීනතාවය තවදුරටත් සැලකිය යුතු මට්ටමක පවතින අතර, 2021 STEPS සමීක්ෂණය අනුව වැඩිහිටියන් අතර අධි බර සහ ස්ථූලතාවය ඉහළ මට්ටමක පවතින බව වාතර්ා වී ඇත. (Family Health Bureau, 2025; Ministry of Health & Department of Census & Statistics, 2021).

සාම්ප්‍රදායිකව ශ්‍රී ලාංකික ආහාර රටාව නැවුම් සහ අවම වශයෙන් සැකසූ ආහාර භාවිතයෙන් සකස් කරන ලද ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුනක් මත පදනම් වී තිබුණි. කෙසේ වෙතත්, සීනි, ලුණු සහ අහිතකර මේදය වැඩි ප්‍රමාණයක් අඩංගු සැකසූ සහ අති සැකසූ ආහාර හා කෙටි ආහාර පරිභෝජනය වැඩිවීම මෙම පෝෂණ සංක්‍රාන්තියට ප්‍රධාන හේතුවක් බවට පත්ව ඇත (Bandara et al., 2021; WHO, 2026). එම ආහාර ඕනෑම තැනකින් පහසුවෙන් ලබාගත හැකි වීම සහ ආක්‍රමණශීලී වෙළඳ ප්‍රචාරණය හේතුවෙන් ඒවා කෙටි ආහාර ලෙස මෙන්ම ප්‍රධාන ආහාර වේල්වලට ආදේශක ලෙස ද නිතර භාවිතා කිරීමට පෙළඹී ඇත.

2024 ගෝලීය පාසල් පාදක ශිෂ්‍ය සෞඛ්‍ය සමීක්ෂණය (Global School-based Student Health Survey) අනුව, යෞවනයින් අතර සීනි අධික පාන වගර්, ලුණු අධික කෙටි ආහාර, අධික මේදය සහිත ආහාර සහ ක්ෂණික ආහාර (Fast Foods) පරිභෝජනය ඉහළ මට්ටමක පවතින බව අනාවරණය වී ඇත (පවුල් සෞඛ්‍ය කායර්ාංශය, 2024).

කැලරි අධික අති සැකසූ ආහාර නිතර කෙටි ආහාර ලෙස ගැනීම මගින් සමස්ත කැලරි පරිභෝජනය වැඩි විය හැකි අතර, කුසගින්න පාලනය කිරීමේ ස්වභාවික ක්‍රියාවලියට ද බාධා ඇති කරන බව නූතන පයෙර්ෂණ සාක්ෂි අනුව පෙන්වා දෙයි. එමෙන්ම, ඉන්සියුලින් ප්‍රතිරෝධය, දියවැඩියාව සහ හෘද රෝග ඇතිවීමේ අවදානමද වැඩි කළ හැකි බව පෙන්වා දී ඇත (Almoraie et al., 2021; Monteiro et al., 2025).

මේ අනුව, නිතිපතා ලබාගන්නා සමබල හා පෝෂ්‍ය පදාථර් බහුල ප්‍රධාන ආහාර වේල් සහ අඩුවෙන් පරිභෝජනය කරන කෙටි ආහාර මගින්, වඩා යහපත් පරිවෘත්තීය සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් සහ බෝ නොවන රෝග ඇතිවීමේ අඩු අවදානමක් ඇති කල හැකි බව පෙන්වා දී ඇත (Ministry of Health, 2021).

එබැවින්, 2026 පෝෂණ මාසයේ තේමාව යටතේ අනවශ්‍ය කෙටි ආහාර ගැනීම අවම කිරීම ප්‍රවධර්නය කරන අතර, අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී සෞඛ්‍ය සම්පන්න, ස්වාභාවික හා අවම වශයෙන්

සැකසූ කෙටි ආහාර තෝරාගැනීම දිරිමත් කරයි. විශේෂයෙන්ම පෝෂණමය වශයෙන් අවදානම් කණ්ඩායම් සඳහා මෙම පණිවිඩය වැඩි අවධානයක් යොමු කරයි.

කෙටි ආහාර ගැන නැවත සිතමු

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ස්වාභාවික කෙටි ආහාර තෝරමු

The main content

(event/message / information / notice)

(limit to 200 words)

ප්‍රධාන මහජන සෞඛ්‍ය පණිවුඩ

- බොහෝ සෞඛ්‍ය සම්පන්න වැඩිහිටියන් සඳහා, නිරන්තරයෙන් කෙටි ආහාර (Snacking) ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය නොවේ.
- සෞඛ්‍ය සම්පන්න, පෝෂ්‍යදායි ප්‍රධාන ආහාර වේල් පරිභෝජනය කරන්න.
- නිතර නිතර කෙටි ආහාර ගැනීම, විශේෂයෙන් අති සැකසූ ආහාර, පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවලියට හානිකර විය හැක.
- කෙටි ආහාර ලබා ගන්නා විට, ඒවා ස්වභාවික, පෝෂ්‍යදායි, සෞඛ්‍යමත්, අවම වශයෙන් සැකසූ, පෝෂණ ඝනත්වයෙන් ඉහළ විය යුතු අතර නියමිත ප්‍රමාණයන්ගෙන් ලබා ගැනීම වඩා වැදගත් වේ.
- සමබල ආහාර වේල් සඳහා ප්‍රමුඛතාවය ලබා දිය යුතු අතර අනවශ්‍ය ලෙස කෙටි ආහාර ගැනීම සීමා කළ යුතුය.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාරවල කාර්යභාරය – අවශ්‍ය අවස්ථාවන්හිදී

බොහෝ පුද්ගලයන්ට කෙටි ආහාර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය නොවුණද, නිසි ලෙස තෝරාගත්, නිවැරදි වේලාවට ලබාගන්නා සහ මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයෙන් පරිභෝජනය කරන කෙටි ආහාර ඇතැම් පුද්ගලයන් සඳහා ප්‍රයෝජනවත් විය හැකිය.

කෙටි ආහාර පරිභෝජනය කරන විට, ඒවා පෝෂණ ගුණයෙන් වැඩි, ස්වභාවික, සෞඛ්‍ය සම්පන්න, අවම ලෙස සැකසූ සහ දේශීයව පහසුවෙන් ලබාගත හැකි ආහාර විය යුතු අතර, එය සමබල ප්‍රධාන ආහාර වේල් වෙනුවට ආදේශකයක් නොව, අතිරේකයක් ලෙස පමණක් ගැනීම පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතුය.

අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵල:

- **දැනුම** - සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාර රටාවන් පිළිබඳව සහ නිතර අහිතකර කෙටි ආහාර ගැනීමෙන් ඇති විය හැකි අවදානම් පිළිබඳව මහජනතාව දැනුවත් කිරීම.
- **වයර්ාව** - අනවශ්‍ය ලෙස කෙටි ආ අවස්ථාවලදී ස්වාභාවික, සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාර පරිභෝජනය ඉහළ නැංවීම.
- **සෞඛ්‍ය බලපෑම** - පරිවෘත්තීය සෞඛ්‍ය බලපෑම් වැඩි දියුණු කිරීම, ස්ථූලතාවයේ පැතිරීම අඩු කිරීම, ආහාර ආශ්‍රිත බෝ නොවන රෝගවලින් වන අවධානම අඩු කිරීම.

If it is an event

(mention Date /Time/Venue)

Date -03.06.2026

Time- 9.30am – 12.30pm

Venue- HPB

Details of your institute/program and the contact numbers

Nutrition Division, Ministry of Helath

- The total Press release / Briefing should be limited to 350 words, and the release should be sent in both Sinhala and English languages (if possible, send it in Tamil language).

The drafted Press release or Briefing should be forwarded to the director, HP