අධ්‍යාපන, උසස් අධ්‍යාපන සහ වෘත්තීය අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
கல்வி, உயர் கல்வி மற்றும் தொழிற் கல்வி அமைச்சு
Ministry of Education, Higher Education and Vocational Education
'ඉසුරුපාය', බත්තරමුල්ල, ශ්‍රී ලංකාව.
'இசுருபாய', பத்தரமுல்லை, இலங்கை.
'Isurupaya', Battaramulla, Sri Lanka.
+94112785141-50 +94112785818
info@moe.gov.lk www.moe.gov.lk

මගේ යොමුව / எனது இல. / My Ref. ED/16/02/02/20/2026 (1)
ඔබේ යොමුව / உமது இல. / Your Ref.
දිනය / திகதி / Date 2026.02.23

චක්‍රලේඛ අංක: 03/2026

සියලුම පළාත් ප්‍රධාන ලේකම්වරුන්
සියලුම පළාත් අධ්‍යාපන ලේකම්වරුන්
සියලුම පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන්
සියලුම කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන්
සියලුම කොට්ඨාසභාර නියෝජ්‍ය/සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන්
සියලුම විදුහල්පතිවරුන්
සියලුම පරිවේණාධිපතිහිමිවරුන් වෙත

පාසල් තුළ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආපනශාලා පවත්වා ගෙන යාම

මේ සම්බන්ධයෙන් මෙයට පෙර නිකුත් කර ඇති 35/2015 අංක දරන 2015.12.31 දිනැති චක්‍රලේඛය අභිබවා මෙම චක්‍රලේඛය මින් ඉදිරියට වලංගු වේ.

පාසල් සිසුන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය ඔවුන්ගේ කායික හා මානසික වර්ධනය සහ සංවර්ධනය සඳහා මෙන් ම අධ්‍යාපනික සාධන මට්ටම් කෙරෙහි ද බලපායි. සෞඛ්‍යාරක්ෂිත හා පෝෂ්‍යදායී ආහාරපාන ලබා නොගැනීම නිසා අධ්‍යාපන කටයුතු අඩාල වන අතර කෘෂබව, මිටිබව, අධිබර හා ස්ථුලතාව හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌණතාව වැනි පෝෂණ ගැටලුවලට ගොදුරු වීම ද ඒ නිසා ම හෘද රෝග, දියවැඩියාව, පිළිකා වැනි බෝ නොවන රෝග සහ දන්ත ආබාධ වැනි වෙනත් ආබාධ වැළඳීමේ අවදානම ද වැඩි වී ඇත. එබැවින් නිවැරැදි ආහාර පුරුදු ගොඩනැඟීම සඳහා අත්දැකීම්, පාසල් පරිසරය තුළ දී ම ලබා දීම ඉතා වැදගත් වේ. ඒ සඳහා පාසල් කාලය තුළ දී සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආහාර පරිභෝජනය සඳහා මඟ පෙන්වීම හා එම ආහාර ලබා ගැනීමට හැකි පරිසරයක් ගොඩනැංවීම සඳහා සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආපනශාලාවක් පවත්වා ගෙන යාම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

පාසල් ආපනශාලාව නිසි පරිදි කළමනාකරණය කිරීම මඟින් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර තෝරා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය පරිසරය නිර්මාණය වන අතර එමඟින් සෞඛ්‍යයට හිතකර ආහාර තෝරා ගැනීමට ඇති අවස්ථා ද ඇති වේ. යහපත් ජීවන රටාවක් සඳහා සෞඛ්‍යයට හිතකර පණිවිඩ ලබා දීම සඳහා සහ පාසල් ආපනශාලා පරිශ්‍රය යහපත් ලෙස භාවිතය සිසුන්ගේ නීරෝගීභාවයට බෙහෙවින් ඉවහල් වේ.

සෞඛ්‍යාරක්ෂිත පාසල් ආපනශාලා පවත්වා ගෙන යාම තුළින් පහත ප්‍රතිලාභ අපේක්ෂා කෙරේ.

01. පාසල් සිසුන් සඳහා පෝෂණීය මෙන්ම පිරිසිදු ආහාර ලබා දීම
02. නිවැරැදි ආහාර පුරුදු හා චර්යා රටා පාසල් සිසුන් තුළ ප්‍රවර්ධනය කිරීම
03. නිසි පෝෂණ තත්ත්ව සහිත පාසල් සිසුන්ගේ ප්‍රතිශතය ඉහළ නැංවීම
04. පාසල් සිසුන් බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරුවීමේ ප්‍රවණතාව අඩු කිරීම
05. නිවැරැදි ආහාර පුරුදු හා රටා පිළිබඳව පණිවිඩ පාසල් ප්‍රජාව තුළින් සමාජගත කිරීම.

පාසල් ආපනශාලාව පාසල් සංවර්ධන සමිතිය විසින් පවත්වා ගෙන යාම හෝ ජාතික ප්‍රසම්පාදන කොමිෂන් සභාව මඟින් 2024 වර්ෂයේ නිකුත් කරන ලද ප්‍රසම්පාදන මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයේ දක්වා ඇති ප්‍රසම්පාදන ක්‍රියාවලිය අනුගමනය කොට කොන්ත්‍රාත්කරුවෙකු තෝරා එම කොන්ත්‍රාත්කරු වෙත පැවරීම හෝ පාසල මඟින් සිදු කළ යුතු ය. කෙසේ වුවද පාසල් ආපනශාලාව නිසි ප්‍රමිතියකින් යුක්තව පවත්වාගෙන යාම පිළිබඳ මූලික වගකීම විදුහල්පති සතු වන අතර ගුරුවරුන්, පාසල් ආහාර කමිටුව, පාසල් සංවර්ධන සමිතිය, පාසල් සිසුන්, පාසල් ප්‍රජාව සහ අධ්‍යාපන බලධාරීන් ද මේ සඳහා වගකීමට යටත් වේ.

ගරු අමාත්‍යතුමිය / கௌரவ அமைச்சர் +94112784832 +94112784825
ලේකම් / செயலாளர் +94112784811 +94112785162

සෞඛ්‍යාරක්ෂිත හා පෝෂ්‍යදායී ආහාර සහිත පාසල් ආපනශාලාවක් පවත්වා ගෙන යාම සඳහා ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග හා අනුගමනය කළ යුතු පහත සඳහන් මූලික අංග 04 කෙරෙහි සුවිශේෂ අවධානය යොමු කළ යුතුය.

01. පාසල් ආපනශාලාව හා පරිශ්‍රය නිසි ප්‍රමිතියට අනුව පවත්වා ගෙන යාම
02. නිසි කළමනාකරණය සහ අධීක්ෂණය
03. මානව සම්පත් කළමනාකරණය
04. සෞඛ්‍යාරක්ෂිත හා පෝෂ්‍යදායී ආහාර සැපයීම

01. පාසල් ආපනශාලාව හා පරිශ්‍රය නිසි ප්‍රමිතියට අනුව පවත්වා ගෙන යාම

සෑම පාසලකම ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව සැලකිල්ලට ගනිමින් ආපනශාලා පරිශ්‍රයක්/ කිහිපයක් පිහිටුවීමට කටයුතු කිරීම පාසල් බලධාරීන්ගේ වගකීමකි. සෞඛ්‍යාරක්ෂිත පාසල් ආපනශාලාව සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසල් පරිසරයක අනිවාර්යය අංගයකි. සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශය, අධ්‍යාපන, උසස් අධ්‍යාපන සහ වෘත්තීය අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය සහ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තු මඟින් නිකුත් කරන ලද ආහාර පිළිබඳ අණ පනත්, චක්‍රලේඛ සහ මාර්ගෝපදේශවලට අනුකූල වන පරිදි පාසල් ආපනශාලා පරිශ්‍රය පවත්වා ගත යුතු ය.

1980 අංක 26 දරන ආහාර පනත ආපනශාලා පිළිබඳ ප්‍රධාන නීතිය වන අතර එහි 32 වන වගන්තිය ප්‍රකාරව ක්‍රියාත්මක වන පහත නියෝගවලට අනුකූල වන ලෙස ආපනශාලා සහ විකුණනු ලබන ආහාර සම්බන්ධව ක්‍රියාකළ යුතුය.

- 2010 ආහාර (ඇසිරීමේ ද්‍රව්‍ය සහ අයිතම) නියෝග සහ එහි සංශෝධන
- 2011 ආහාර (ස්වස්ථතා) නියෝග සහ එහි සංශෝධන
- 2019 ආහාර (පරිශ්‍ර ලියාපදිංචි කිරීමේ) නියෝග සහ එහි සංශෝධන
- 2022 ආහාර (ලේබල් කිරීමේ සහ ප්‍රචාරය කිරීමේ) නියෝග සහ එහි සංශෝධන

1.1 පාසල් ආපනශාලාව හා එම පරිශ්‍රය

1.1.1 ආපනශාලා ගොඩනැගිල්ල සිසුන්ට පහසුවෙන් ළඟාවිය හැකි ඉඩකඩ සහිත අනතුරු සඳහා අවදානමක් නොමැති ආරක්ෂිත සහ පිරිසිදු ස්ථානයක් විය යුතුය. (ගෙබිම, බිත්ති, සිවිලිම සහ විදුලි සැපයුම ආරක්ෂිත විය යුතු ය).

1.1.2 ආපනශාලා පරිශ්‍රයට හොඳින් ආලෝකය සහ වාතාශ්‍රය ලැබෙන සේ සකසා තිබිය යුතුය. ආබාධ සහිත දරුවන් සඳහා ආපනශාලාව වෙත ප්‍රවේශ වීමට සහ ආහාර ලබා ගැනීමට නිසි ක්‍රමවේද ප්‍රමාණවත් ලෙස සපයා තිබිය යුතු ය.

1.1.3 දූවිලි, දුර්ගන්ධයෙන් හා දුමෙන් තොර විය යුතු ය. ආහාර ගැනීමට පැමිණෙන සෑම සිසුවෙකුටම ලබා දී ඇති කෙටි කාලය තුළ ආහාර තෝරා ගැනීම සහ ඉල්ලුම් කිරීමට පහසු වන පරිදි ආහාර ප්‍රදර්ශනය කර තිබිය යුතු අතර ආහාර මිලදී ගන්නා කවුන්ටරයට සෑම දෙනාටම ළඟා විය හැකි විය යුතු ය.

1.1.4 ආහාර ගැනීමට රුචිය වඩන ආකර්ෂණීය ස්ථානයක් ලෙස පවත්වා ගෙන යාමට වගබලා ගත යුතු ය.

1.1.5 බල්ලන්, පූසන්, මීයන්, කුරුල්ලන් හෝ වෙනත් සතුන්ට හෝ ආපනශාලා පරිශ්‍රයට ඇතුළුවීමට නොහැකි ලෙස සකසා තිබිය යුතු ය.

1.1.6 ආහාර දූෂණය/ අපවිත්‍රවීම වැළැක්වීම සඳහා ආහාර වෙන් කිරීම, බෙදීම හා ස්ථානගත කිරීමට හැකි වන පරිදි වෙන් වූ ස්ථාන තිබිය යුතු ය.

1.1.7 සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර සහ ජීවන රටා පිළිබඳ සෞඛ්‍ය පණිවිඩ ඇතුළත් රූපසටහන්, පෝස්ටර්, බැනර්, විද්‍යුත් තිර ආපනශාලාව තුළ සහ පාසල් පරිශ්‍රය තුළ සුදුසු පරිදි ප්‍රදර්ශනය කළ යුතු ය.

1.1.8 වයස අවුරුදු 12ට අඩු දරුවන් ඇතුළත් වන ශ්‍රව්‍ය, දෘශ්‍ය හෝ පින්තූර සහිත ආහාර සම්බන්ධ වෙළෙඳ ප්‍රචාරණ සිදු නොකළ යුතු ය.

1.1.9 අතිසැකසූ ආහාර (ultra processed) සහ සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර ප්‍රවර්ධනය කෙරෙන බැනර්, පෝස්ටර්, විද්‍යුත් තිර ආදිය පාසල් පරිශ්‍රය තුළ හා පාසල් ආපනශාලාව තුළ ප්‍රදර්ශනය නොකළ යුතු ය.

1.1.10 ආහාරවල මිල ගණන් පැහැදිලිව ප්‍රදර්ශනය කළ යුතු ය.

1.1.11 හදිසි ගිනි හානි / විදුලි කාන්දු වැනි හදිසි අනතුරු වළක්වා ගැනීමට අවශ්‍ය පිළිවෙත් ආරක්ෂිත උපක්‍රම සකසා තිබිය යුතු අතර ඒ පිළිබඳව ආපනශාලා කාර්ය මණ්ඩලය දැනුවත් විය යුතු ය.

- පාසල් ආපනශාලාව ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයේ ලියාපදිංචි කර සහතිකයක් ලබා ගත යුතු අතර 1980 අංක 26 දරන ආහාර පනතට අනුකූල වන බවට පාසල් ආහාර කමිටුවේ ඉල්ලීම පරිදි ප්‍රදේශයේ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක මඟින් පරීක්ෂා කර ඊට අදාළ සහතිකය ලබා ගැනීම විදුහල්පතිගේ වගකීම වේ.

- ආපනශාලා පරිශ්‍රය සඳහා ලියාපදිංචි සහතිකය ලබා ගැනීම සඳහා පහත කරුණු සපුරා තිබිය යුතු ය.

මේ සමඟ නිකුත් කර ඇති මාර්ගෝපදේශයේ ඇමුණුම 01හි පරිශ්‍රය, උපකරණ සහ මෙවලම් යන මාතෘකා යටතේ පිටු අංක 83 හි සඳහන්ව ඇත.

ආපනශාලාව වෙනත් ස්ථානයක ස්ථානගත කිරීමේ දී නැවත වරක් මෙම සහතිකය ලබා ගත යුතු වේ.

1.2 සනීපාරක්ෂක පහසුකම්

1.2.1 ජල සැපයුම

ආහාර පිළියෙළ කිරීමට, බීමට සහ අත සේදීමට ආරක්ෂිත ජලය අඛණ්ඩව සහ ප්‍රමාණවත් පරිදි ලබා දීම තහවුරු කළ යුතු ය. ඒ සඳහා පහත සඳහන් අයුරින් ක්‍රියාත්මක විය යුතු ය.

1.2.1.1 පානීය ජලය පිරිසිදු ජල මූලාශ්‍රයකින් ලබා ගත යුතු ය.

1.2.1.2 පිරිසිදු පානීය ජලය ලබා ගැනීම සඳහා ආපනශාලාව තුළ ජල පිරිපහදු යන්ත්‍ර (filters) හැකි සෑම විට ම තැබිය යුතු ය. (රසායනික ද්‍රව්‍ය ගබඩා කිරීමට යොදා ගත් බඳුන් භාවිත නොකළ යුතු ය).

1.2.1.3 ජලය රැස් කර තබා ගන්නා අවස්ථාවල දී ආහාර ශ්‍රේණියේ බහාලුම් (food grade containers) යොදා ගත යුතු අතර එම භාජන පිරිසිදු විය යුතු ය.

1.2.1.4 ආපනශාලාවට සපයන ජල ප්‍රභවයේ රසායනික හා ක්ෂුද්‍රජීව විද්‍යාත්මක ගුණාත්මකභාවය ප්‍රදේශයේ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක මඟින් වරින් වර (මාස 3කට වරක් -කාර්තුවකට වරක්) පරීක්ෂා කරවා ගත යුතු වුවත් ප්‍රායෝගික දුෂ්කරතා ඇත්නම් අවම වශයෙන් වසරකට වරක්වත් පරීක්ෂා කළ යුතු ය.

1.2.1.5 සිසුන් සංඛ්‍යාවට ප්‍රමාණවත් පරිදි අත් සේදීමේ පහසුකම් සහිත වෙන් වූ ස්ථානයක් තිබීම අනිවාර්යය වන අතර ප්‍රමාණවත් පරිදි සබන්/ අත් සේදීමේ දියර (hand wash) සපයා තිබිය යුතු ය.

1.2.1.6 අපජලය ක්‍රමානුකූලව බැහැර කිරීමට ආවරණය කරන ලද සහ ආරක්ෂිත වූ, ජලය උරා ගැනීමේ වළක් සකසා තිබිය යුතු ය.

1.2.2 අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය

1.2.2.1 කසල ඉවත් කිරීම සඳහා ප්‍රමාණවත් පරිදි නියමිත වර්ණ කේත සහිත නම් කළ කසළ බඳුන් සිසුන්ට පහසුවෙන් ළඟා විය හැකි ස්ථානයක තැබිය යුතු ය.

1.2.2.2 එම බහාලුම් ආරක්ෂිත පියනකින් ආවරණය කර තිබිය යුතුය. කසළ බඳුන් විවෘත කිරීමට පාද පැඩලයක් තිබීම වඩාත් සුදුසු ය.

1.2.2.3 කසළ බඳුන් කැඩී නොතිබිය යුතු අතර දියර කාන්දු වීම් රහිත විය යුතු ය.

1.2.2.4 කසළ බඳුන් මෙන්ම කසළ බඳුන් තබා ඇති ස්ථානය පිරිසිදුව මෙන්ම ජලය එක්රැස් නොවන පරිදි තබා ගැනීමට වගබලා ගත යුතු ය.

1.2.2.5 එක්රැස් වන වර්ගීකරණය කරන ලද අපද්‍රව්‍ය දෛනිකව පරිසර හිතකාමී ක්‍රමවේදයක් භාවිත කර ඉවත් කිරීමට ක්‍රියාමාර්ග ගත යුතු ය.

1.2.2.6 වැසිකිළි/කැසිකිළි පාසල් ආපනශාලාවේ මුළුතැන්ගෙයට මුහුණලා නොතිබිය යුතු අතර ආහාර සකසන ස්ථානයට යාබද නොවිය යුතු ය.

1.2.2.7 ආපනශාලාව තුළ කසළ බැහැර කිරීම, අත් සේදීම, ආහාර තෝරා ගැනීම පිළිබඳව ප්‍රායෝගික දැනුමක් සිසුන්ට ලබා දිය යුතු ය. මේ සඳහා පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව හා ඊට අදාළ සංගම්වල සහාය ලබා ගත යුතු ය.

1.2.2.8 කසළ බඳුන් සඳහා වර්ණ කේත භාවිත කිරීම

- කොළ - ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කළ හැකි අපද්‍රව්‍ය (ආහාර අපද්‍රව්‍ය සහ ජෛව හායනයට ලක් විය හැකි අපද්‍රව්‍ය)
- තැඹිලි - ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කළ හැකි ප්ලාස්ටික්, පොලිතීන්, බෝතල්, බෑග්, සහ ලෝහමය කෑන් වැනි ද්‍රව්‍ය
- නිල් - ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කළ හැකි කඩදාසි කොළ
- රතු - වීදුරු බෝතල් සහ කැබලි

1.2.3 ආහාර මිලදී ගැනීම, ගබඩා කිරීම, පිළියෙළ කිරීම සහ පිළිගැන්වීම

ආපනශාලාව වෙත ආහාර සැකසීමට අවශ්‍ය වන අමුද්‍රව්‍ය සහ පිසූ ආහාර මිලදී ගැනීමේ දී සහ ප්‍රවාහනයේ දී පහත සඳහන් කරුණු පිළිපැදිය යුතු ය.

1.2.3.1 ආහාර පිළියෙළ කිරීම සඳහා අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය මිලදී ගැනීමේදී පිරිසිදු/ වගකිවයුතු/ ප්‍රමිතීන්ට අනුකූලව පවත්වාගෙන යන පරිශ්‍රයන්ගෙන්/ ආයතනයන්ගෙන් අදාළ අවස්ථාවල දී නියමිත ප්‍රසම්පාදන ක්‍රියාවලියට අනුගත ව මිල දී ගත යුතු ය.

1.2.3.2 පිළියෙළ කළ/ පිසූ ආහාර මිල දී ගන්නා ස්ථාන, ප්‍රදේශයේ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක විසින් අධීක්ෂණයට ලක්කර සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව තහවුරු කළ ආහාර පමණක් මිලදී ගත යුතු ය.

1.2.3.3 සෑම විටම හොඳ තත්ත්වයේ ඇති නැවුම්ව පිළියෙල කළ ආහාර මිලදී ගත යුතු ය.

1.2.3.4 නරක් වූ ආහාර හඳුනාගන්නා ආකාරය පිළිබඳව ආපනශාලා අයිතිකරු හා එහි සේවකයන් දැනුවත් කිරීම සඳහා වැඩසටහන් සකස් කර ක්‍රියාත්මක කළ යුතු ය.

1.2.3.5 අමුද්‍රව්‍ය සහ පිසූ ආහාර මිලදී ගත් ස්ථාන සහ බිල්පත් ඇතුළත් රෙජිස්ට්‍රියක් (ලේඛන) පවත්වා ගත යුතු ය.

1.2.3.6 සෞඛ්‍යයට අහිතකර නරක් වූ සහ කල් ඉකුත් වූ ආහාර මිලදී නොගත යුතු අතර ඒ පිළිබඳව මේ සමඟ නිකුත් කර ඇති මාර්ගෝපදේශයේ ඇමුණුම 02 හා පිටු අංක 84හි ඇති උපදෙස් පිළිපැදිය යුතුය. මේ පිළිබඳව ආපනශාලා හිමිකරු හා සේවකයින් දැනුවත් කිරීම සඳහා වැඩසටහන් සකස් කොට ක්‍රියාත්මක කළ යුතු ය.

1.2.3.7 පිළියෙල කළ ආහාර පාසල් ආපනශාලා වෙත රැගෙන ඒමේ දී සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ලෙස ප්‍රවාහණය කළ යුතු ය.

1.2.3.8 ආහාර ප්‍රවාහනය සඳහා ඇති භාජන සහ බහාලුම් ආහාර ප්‍රවාහනය කිරීම සඳහා හැර වෙනත් ද්‍රව්‍ය ප්‍රවාහනය කිරීමට භාවිත නොකළ යුතු ය.

ඉහත කාර්යයන් පාසල් ආහාර කමිටුවේ නිරීක්ෂණයට හා නියාමනයට ලක් කළ යුතු ය.

1.2.4. ආහාර ගබඩා කිරීම

1.2.4.1 ආහාර අපවිත්‍ර වීම සහ කෘමීන්, මීයන් සහ වෙනත් පළිබෝධකයන්ගෙන් හානියට ලක්නොවී, භාවිතයට ගත හැකි පරිදි ක්‍රමානුකූල ව ආහාර ගබඩා කිරීමට වෙන් වූ ස්ථානයක්/ කාමරයක් තබා ගත යුතු ය.

1.2.4.2 එම ස්ථානයට ප්‍රමාණවත් පරිදි ආලෝකය සහ වාතාශ්‍රය ලැබෙන ලෙස සකස් කර තිබිය යුතු ය.

1.2.4.3 වියළි ආහාර නිර්දේශිත පරිදි, නිසි ප්‍රමිතීන්ගෙන් යුත් වියළි බහාලුම්වල අසුරා ගබඩා කර තිබිය යුතු ය.

1.2.4.4 ගබඩාවේ බිම, සෑමවිටම පිරිසිදුව හා වියළි ලෙස තබා ගත යුතු ය.

1.2.4.5 රාක්ක සහ රාක්කවල ආහාර ගබඩා කරන වේදිකාව බිම් මට්ටමේ සිට අවම වශයෙන් අඟල් 18ක් උසින් සහ බිත්තියෙන් අඟල් 9ක් දුරින් ඉහළින් තිබිය යුතු ය.

1.2.4.6 රාක්ක දූවිලිවලින් තොර, පහසුවෙන් පිරිසිදු කළ හැකි ලෙස තිබිය යුතු අතර දිනපතා පිරිසිදු කළ යුතු ය.

1.2.4.7 කල් ඉකුත් වූ ආහාර/අමුද්‍රව්‍ය ගබඩා නොකළ යුතු ය.

1.2.4.8 සකස් කරන ලද සහ සකස් නොකරන ලද ආහාර සුදුසු ලේබල් යොදා ගබඩා කළ යුතු ය.

1.2.5 පාසල් ආපනශාලා ශීතකරණය තුළ ආහාර ගබඩා කිරීම

1.2.5.1 මාළු හෝ මස් මිලදී ගැනීමෙන් පසු අධිශීතකරණයක ගබඩා කළ යුතු අතර උෂ්ණත්වය (සෙන්ටිග්‍රේට් අංශක 2 කට අඩු) නිසි පරිදි පවත්වා ගත යුතු ය.

1.2.5.2 ශීතකරණ සහ අධිශීතකරණ ප්‍රශස්ත ක්‍රියාකාරීත්වයකින් යුතුව තිබිය යුතු අතර නිතිපතා පිරිසිදු ව පවත්වා ගත යුතු ය.

1.2.5.3 නැවුම් කිරි හෝ කිරි ආහාර හෝ තබා ගන්නේ නම් ඒවා සෙන්ටිග්‍රේට් අංශක 7 හෝ ඊට අඩු උෂ්ණත්වයක තබා ගත යුතු ය.

1.2.5.4 පිසූ ආහාර හා අමු ආහාර ශීතකරණය තුළ ආරක්ෂිත ලෙස වෙන් වෙන් ව ගබඩා කළ යුතු ය.

1.2.5.5 පහසුවෙන් නරක්විය හැකි පිසින ලද සියලු ආහාර සෙන්ටිග්‍රේට් අංශක 4 හෝ ඊට අඩු හෝ උෂ්ණත්වයක පවත්වා ගෙන යා යුතු ය.

1.2.5.6 ආහාරමය නොවන ද්‍රව්‍ය (රසායනික ද්‍රව්‍ය, ඖෂධ වැනි) පාසල් ආපනශාලා ශීතකරණය තුළ ගබඩා නොකළ යුතු ය.

1.2.5.7 ශීතකරණ සහ අධිශීතකරණවල ඇති සියලු ම ආහාර ආවරණය කර තැබිය යුතු ය.

1.2.5.8 ආහාර ගබඩා කර ඇති විට කිසිවිටක ශීතකරණය ක්‍රියා විරහිත නොකළ යුතුය. විදුලිය බිඳ වැටීමක දී ශීතකරණය තුළ ඇති ආහාරවලට සිදුවන බලපෑම අවම වන ලෙස සුදුසු පියවරයන් ගැනීමට වගබලා ගත යුතු ය.

1.2.6 ආරක්ෂිත ව ආහාර පිළියෙළ කිරීම සහ පිළියෙළ කර ගත් ආහාර ගබඩා කිරීම.

ආහාර ආරක්ෂිත ව පිළියෙළ කිරීම සඳහා මූලික පියවර තුනකි.

1.2.6.1 ආරක්ෂිත ව ආහාර පිළියෙල කිරීම
1.2.6.2 පිළියෙළ කර ගත් ආහාර ගබඩා කිරීම
1.2.6.3 ආහාර විකිණීම සඳහා ප්‍රදර්ශනය කිරීම සහ පිළිගැන්වීම

ඉහත පියවර පිළිබඳව මේ සමඟ නිකුත් කර ඇති මාර්ගෝපදේශයේ 4.3 වන පරිච්ඡේදයේ පිටු අංක 09 සිට 12 දක්වා ඇති කරුණු පිළිබඳව පාසල් ආපනශාලා හිමිකරු හා සේවකයින් දැනුවත් කිරීම සඳහා

වැඩසටහනක් සකස් කර ක්‍රියාත්මක කළ යුතු ය. මේ පිළිබඳව විදුහල්පති/ පාසල් ආහාර කමිටුව මඟින් ඊට අදාළ නිරීක්ෂණ හා නියාමන කටයුතු සිදු කර අදාළ වාර්තා තබා ගත යුතු ය.

අලෙවිය සඳහා තබන ආහාර හා ආහාර වට්ටෝරු හැකි සෑම විට ම මේ සමඟ දක්වා ඇති මාර්ගෝපදේශයේ 09 වන පරිච්ඡේදයේ පිටු අංක 46 සිට 82 දක්වා ඇති ආහාර වට්ටෝරු යොදා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු ය. එමෙන් ම පාසල් සිසුන් සඳහා ආහාර ලබා දීමේ රජයේ පෝෂණ වැඩසටහනට අදාළව නිකුත් කර ඇති 2025.04.01 දිනැති අංක 14/2025 චක්‍රලේඛයේ ආහාර වට්ටෝරු ද යොදා ගත හැකි ය.

1.2.7 ආහාර විකිණීම, ප්‍රදර්ශනය කිරීම සහ පිළිගැන්වීම.

1.2.7.1 පිසූ ආහාර කෘමීන් හා දූවිලිවලින් ආරක්ෂා වන පරිදි විනිවිද පෙනෙන ලෙස වැසිය හැකි වීදුරු කබඩ් හෝ වෙනත් සුදුසු ආකාරයකට තැබිය යුතු ය.

1.2.7.2 අලෙවියට තබා ඇති ආහාර ආරක්ෂිත ආවරණවලින් ආවරණය කළ යුතු ය.

1.2.7.3 ආහාර පිසීමේ දී සහ පිළිගැන්වීමේ දී මුද්‍රිත කඩදාසි (පුවත්පත් කඩදාසි , මුද්‍රිත කඩදාසි වැනි) භාවිත නොකළ යුතු ය.

1.2.7.4 ආහාර බෙදීම සඳහා හැඳි සහ අනෙකුත් උපකරණ වෙන් වෙන් ව භාවිත කළ යුතු ය.

1.2.7.5 ලේබල් නොමැති, පැකට් කරන ලද ආහාර අලෙවි නොකළ යුතු ය.

1.2.7.6 මල නොබැඳෙන වානේ, චීන මැටි හෝ වීදුරු පිඟන්වලට ආහාර බෙදා පිළිගැන්විය යුතු ය. ප්ලාස්ටික් බහාලුම් භාවිත කරන විට, ඒවා ආහාර දැමීමට සුදුසු බවට ශ්‍රේණිගත කර ඇති ප්ලාස්ටික්වලින් සාදා තිබිය යුතු ය.

1.2.7.7 ආහාර පිළිගන්වන සෑම තැනැත්තෙක් ම ආහාර පිළිගැන්වීමට, පිරිසිදු උපකරණ භාවිත කළ යුතු ය. (අතින් ඇල්ලීමෙන් වැළකිය යුතු ය).

1.2.7.8 ආහාර පිළිගැන්වීම සඳහා තබන ස්ථාන පිස දැමීම සඳහා පිරිසිදු රෙදි කඩක් භාවිත කළ යුතු ය.

1.2.7.9 ආපනශාලාවේ උපකරණ, මෙවලම් සහ වෙනත් සියලුම භෞතික පහසුකම් සෞඛ්‍යාරක්ෂිත, නියමිත ප්‍රමිතියෙන් යුතු තත්ත්වයේ තිබිය යුතු ය.

1.2.7.10 අලෙවිය සඳහා තබා ඇති ආහාර සහ ඒවායේ මිල ගණන් පැහැදිලිව පෙනෙන සේ ප්‍රදර්ශනය කළ යුතු ය.

02. නිසි කළමනාකරණය සහ අධීක්ෂණය

පාසල් ආපනශාලාව තුළ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර පාසල් සිසුන්ට අඛණ්ඩ ව ලබා දීම තහවුරු කිරීම අරමුණු කර ගනිමින් චක්‍රලේඛ සහ මාර්ගෝපදේශ නිකුත් කර ඇත. එම චක්‍රලේඛය හා මාර්ගෝපදේශය නිසියාකාර ව ක්‍රියාත්මක වන්නේ දැයි නිරන්තරයෙන් නියාමනය හා අධීක්ෂණය කිරීම විදුහල්පති ප්‍රමුඛ පාසල් සංවර්ධන සමිතිය, පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව, පාසල් ආහාර කමිටුව, ගුරුවරුන් සහ කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ විෂයභාර කලාප හා පළාත් නිලධාරීන්ගේ වගකීම වේ.

2.1 පාසල් ආපනශාලාවට අදාළ ප්‍රසම්පාදන කටයුතු

ජාතික ප්‍රසම්පාදන කොමිෂන් සභාව විසින් නිකුත් කරන ලද, ප්‍රසම්පාදන මාර්ගෝපදේශය සහ සංග්‍රහය 2024 හා අංක 54/2023 හා 2023.12.29 දිනැතිව අධ්‍යාපන, උසස් අධ්‍යාපන සහ වෘත්තීය අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය විසින් නිකුත් කරන ලද චක්‍රලේඛයට අනුකූල ව ආපනශාලා කොන්ත්‍රාත්කරු තෝරා ගත යුතු ය.

පාසල් ප්‍රසම්පාදන කමිටුවේ සාමාජිකයෙකු ලෙස පත් කර ඇති කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ ගේ නියෝජිත, පාසල් ආපනශාලා තාක්ෂණික ඇගයීම් කමිටුවේ සාමාජිකයෙකු ලෙස පත් කර ගත යුතු ය.

2.2 පාසල් ආපනශාලාවේ ආදායම වාර්තා කිරීම

පාසල් ආපනශාලාව මඟින් ලැබෙන ආදායම පාසල් සංවර්ධන ගිණුමට බැර කළ යුතු ය. පාසල් ආපනශාලාවේ නඩත්තු කටයුතු හා අලුත්වැඩියා කටයුතු සඳහා අවශ්‍ය වන මුදල්, පාසල් සංවර්ධන සමිතිය මඟින් ලබා දිය යුතු ය.

2.3 පාසල් ආපනශාලාව අධීක්ෂණය කිරීම

2.3.1 පාසල් ආපනශාලාව පවත්වා ගෙන යාම ඇගයීම, නියාමනය හා අධීක්ෂණය ආහාර කමිටුවේ කාර්යයකි.

2.3.2.a නිසි ඇගයීම් ක්‍රියාවලිය මෙන්ම ඒ අනුව නිසි ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම එම ආහාර කමිටුවේ වගකීම වේ.

b මෙම අධීක්ෂණ පිළිබඳ සොයා බැලීම කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ විසින් කළ යුතුය. [කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ / නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (පාසල් පාලන)]

2.3.3 ටෙන්ඩරයට අනුකූල නොවන ඕනෑම අවස්ථාවක ආපනශාලාවල ගිවිසුම අවලංගු කිරීමට ආහාර කමිටුවේ නිර්දේශ මත විදුහල්පතිට බලය පවරා ඇත.

2.4 පාසල් ආහාර කමිටුව

- විදුහල්පති (කමිටු ප්‍රධානී)/ නියෝජ්‍ය විදුහල්පති
- පාසල් පෝෂණ වැඩසටහන් භාර ගුරුවරයා (පෝෂණ වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක වන පාසල් සඳහා)
- පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කටයුතු භාර ගුරුවරයා
- වෙනත් ගුරුවරයෙකු
- පාසල් අයත් ප්‍රදේශයේ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක
- පාසල් සෞඛ්‍ය ශිෂ්‍ය සමාජයේ සාමාජිකයෙකු
- පරිසරහට කණ්ඩායමේ සාමාජිකයෙකු
- ආදි ශිෂ්‍ය සංගමයේ සාමාජිකයෙකු
- පාසල් සංවර්ධන සමිතියේ සාමාජිකයෙකු
- ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායක/ නායිකාව හෝ වෙනත් ශිෂ්‍ය නායක/ නායිකාවන්
- පාසල් පාරිභෝගික කවයක සාමාජිකයෙකු

2.5 පාසල් ආහාර කමිටුවේ කාර්යභාරය

2.5.1 ආපනශාලා A/B ශ්‍රේණියේ පවත්වා ගෙන යාම පාසල් ආහාර කමිටුව සතු වගකීමකි. පාසල් ආහාර කමිටුව විසින් ආපනශාලා අධීක්ෂණ වාර්තා කලාප සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුවට ඉදිරිපත් කළ යුතු ය.

2.5.2 කලාප සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව විසින් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආපනශාලාවක් පවත්වා ගෙන යාමට ආපනශාලා හිමිකරුවන් දැනුවත් කිරීමටත්, සවිබල ගැන්වීමටත් නිසි ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම සිදු කළ යුතු ය.

2.5.3 පාසල් ආහාර කමිටුව මාස 2කට වරක් රැස්වීම.

2.5.4 පළමු කාර්තුවේ දී ප්‍රදේශයේ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක විසින් පාසල් ආපනශාලා සඳහා අදාළ වන H –1306 ට අනුව ශ්‍රේණිගත කිරීමෙන් පසුව එම නිර්දේශ ක්‍රියාත්මක කිරීම හා වසර පුරා පවත්වා ගෙන යාම පාසල් ආහාර කමිටුවේ වගකීමයි.

2.5.5 පාසල් ආහාර කමිටුව විසින් වරින් වර ආපනශාලා සමස්ත අධීක්ෂණය සිදු කළ යුතුය. මේ සඳහා ඇමුණුම 03 හි සඳහන් ඇගයීම් පත්‍රිකාව යොදා ගත යුතු ය.

2.5.6 අධීක්ෂණයේ තොරතුරු අනුව ආපනශාලා හිමිකරුවන් දැනුවත් කර සෞඛ්‍යාරක්ෂිත හා පෝෂ්‍යදායී ආපනශාලා බවට පරිවර්තනය සිදු කළ යුතු ය. අදාළ උපදෙස් පරිදි කටයුතු නොකරන අවස්ථාවල දී ඒ පිළිබඳව කලාප අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ හා කලාප සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව දැනුවත් කළ යුතු ය.

2.5.7 දෙවන පාසල් වාරයේ දී ආපනශාලාවේ තත්ත්වය ප්‍රශස්ත මට්ටමක නොවේ නම් කලාප සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව දැනුවත් කළ යුතු ය.

2.5.8 මෙම රැස්වීමේදී "පාසල් ආහාර කමිටු රැස්වීම් පැවැත්වූවා ද" යන්න ඇගයීමේ නිර්ණායකයක් ලෙස යොදා ගත යුතු ය.

2.5.9 පාසල් වාරයකට වරක් පාසල් ආපනශාලාව පිළිබඳව පිරික්සුම් පත්‍රිකාව (check list) කොට්ඨාස අධ්‍යාපන කාර්යාලය වෙත ඉදිරිපත් කර එමගින් කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව වෙත ඉදිරිපත් කළ යුතු ය.

2.5.10 මෙම අධීක්ෂණයන් පිළිබඳ සොයා බැලීම කලාප සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුවේ වගකීමකි.

2.5.11 මෙම අධීක්ෂණයන්ට අදාළ පසුවිපරම් වාර්තාවලට අනුව අවශ්‍ය ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම පාසල් ආහාර කමිටුවේ වගකීමකි.

2.5.12 පාසල් ආපනශාලා හිමියන් සමඟ ඇති කර ගත් ගිවිසුම අවලංගු කිරීමට ආහාර කමිටුවට නිර්දේශ ලබා දීම / ක්‍රියාමාර්ග ගත හැකි ය.

2.5.13 C ශ්‍රේණියේ ආපනශාලා, අවවාද දී සති 2කින් නිවැරැදි කර ගත යුතුය. එසේ නිවැරැදි කර නොගන්නා ආපනශාලා වසා දැමීම අධ්‍යාපන, උසස් අධ්‍යාපන සහ වෘත්තීය අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ අදාළ බලධාරීන් විසින් සිදු කළ යුතු ය.

2.5.14 සෞඛ්‍ය බලධාරීන්ගේ නිර්දේශ මත ආපනශාලාව තවදුරටත් පවත්වා ගෙන යාම / ගිවිසුම අවලංගු කිරීම සිදු කළ යුතු ය.

2.5.15 ඉහත නිර්දේශය කලාප කාර්යාලයේ අධ්‍යක්ෂ (පාසල් පාලන) හෝ කලාප සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව වෙත හෝ වාර්තා කළ යුතු ය. එවැනි නාම ලේඛන ප්‍රසම්පාදන කමිටුවලට දැන්විය යුතු ය. මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක විසින් ලබා දුන් සහතිකයේ සහතික කරන ලද පිටපත කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය වෙත යැවිය යුතු අතර පාසලේ ලිපි ගොනුවේ ද මෙම වාර්තා පවත්වා ගත යුතු ය. මේ සම්බන්ධ වගකීම පාසලේ සෞඛ්‍ය විෂය භාර ගුරුවරයා සතු වේ.

2.6 සෞඛ්‍ය බලධාරීන් සිදු කරන අධීක්ෂණය

2.6.1 පාසල් පවතින ප්‍රදේශයට අදාළ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී හා මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක විසින් අදාළ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී බල ප්‍රදේශය තුළ පවතින පාසල් පළමු වාරය තුළදී අධීක්ෂණය කරනු ලබයි. පාසල් සෞඛ්‍ය සමීක්ෂණයේ දී අනිවාර්යයයෙන් පාසල් ආපනශාලා අධීක්ෂණය සිදු කළ යුතුය. ඒ පිළිබඳ වාර්තා තබා ගත යුතු ය.

2.6.2 මේ සඳහා අධීක්ෂණ ආකෘතිපත්‍ර H1306 භාවිත කරනු ලැබේ.

2.6.3 පාසල් ආපනශාලාවේ හිමිකරු මෙම පත්‍රිකාවේ අඩංගු කරුණුවලට අවධානය යොමු කර අවශ්‍ය තත්ත්ව නිසි පරිදි පවත්වා ගැනීමට සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

2.6.4 අධීක්ෂණය අවසානයේ දී ලබා ගන්නා අවසාන මුළු ලකුණු මත ආපනශාලාව ශ්‍රේණිගත කිරීමට කටයුතු කළ යුතු ය.

2.6.5 ආපනශාලාවට ලබා දුන් ශ්‍රේණිය ආපනශාලාව තුළ අන් අයට දැකගත හැකි වන සේ ප්‍රදර්ශනය කිරීමට කටයුතු කළ යුතු ය.

2.6.6 ආපනශාලා ශ්‍රේණිගත කිරීම වසරකට වරක් සිදු කළ යුතු ය. මෙය පළමු වාරයේ සිදු කළ යුතු ය.

2.6.7 පාසලේ ප්‍රමිතිය නිර්ණය කිරීමේ දී මෙම ආපනශාලා ශ්‍රේණිගත කිරීම නිර්ණායකයක් ලෙස සලකා බලනු ලැබේ.

H1306 ට අනුව ආපනශාලාව ශ්‍රේණිගත කිරීම

A ශ්‍රේණිය - ආපනශාලාව ආදර්ශවත් ආපනශාලාවක් ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ.
එම තත්ත්වය පවත්වා ගෙන යාමට හා වැඩි දියුණු කර ගැනීමට උනන්දු වන්න.
(ලකුණු 75 හෝ ඊට වැඩි)

B ශ්‍රේණිය - ලබා දෙන නිර්දේශවලට අනුව මාස 3ක් තුළ අදාළ තත්ත්ව වැඩිදියුණු කර ගත යුතු ය.
(ලකුණු 74-61 අතර)

C ශ්‍රේණිය - පාසල් ආපනශාලාව වසා දැමීමට අදාළ නිලධාරීන් පියවර ගනු ඇත.
(ලකුණු 60 සහ ඊට අඩු)

තම පාසලේ ආපනශාලාව A ශ්‍රේණියේ ආපනශාලාවක් ලෙසට පත් කර ගෙන පවත්වා ගෙන යාම පාසල් විදුහල්පති ප්‍රමුඛ ආහාර කමිටුවේ වගකීම වේ.

03. මානව සම්පත් කළමනාකරණය

3.1 පාසල් ආපනශාලාවේ කාර්ය මණ්ඩලය සතුව පහත අංශ පිළිබඳ පුහුණුවක් හෝ දැනුවත් වීමක් ලබා තිබිය යුතු ය.

3.1.1. 1980 අංක 20 දරන ආහාර පනත
3.1.2 2010 ආහාර (ඇසිරීමේ ද්‍රව්‍ය සහ අයිතම) නියෝග සහ එහි සංශෝධන

3.1.3 2011 ආහාර (ස්වස්ථතා) නියෝග සහ එහි සංශෝධන

3.1.4 2019 ආහාර (පරිශ්‍ර ලියාපදිංචි කිරීම්) නියෝග සහ එහි සංශෝධන

3.1.5 2022 ආහාර (ලේබල් කිරීමේ සහ ප්‍රචාරය කිරීමේ) නියෝග සහ එහි සංශෝධන

3.1.6 පාසල් ආපනශාලා පිළිබඳව අධ්‍යාපන, උසස් අධ්‍යාපන සහ වෘත්තීය අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය මඟින් නිකුත් කර ඇති චක්‍රලේඛ, මාර්ගෝපදේශ හා උපදෙස් ලිපි

3.1.7 සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් නිකුත් කර ඇති සෞඛ්‍ය සම්පන්න පාසල් ආපනශාලා පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශ

3.1.8 ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිතභාවය සුරකෙන පරිදි කටයුතු කිරීම (ආහාර මිලදී ගැනීමේදී, පිළියෙල කිරීමේදී හා පිළිගැන්වීමේදී)

3.1.9 පුද්ගල ස්වස්ථතාව

3.1.10 පාසල් ආපනශාලා හිමිකරුවන් සහ කාර්යය මණ්ඩලය ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි කාර්යාලයෙන් පුහුණුව හා සහතිකයක් ලබා තිබිය යුතු ය.

3.1.11 මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක විසින් ලබාදුන් සහතිකය සහ ආපනශාලා චක්‍රලේඛයේ පිටපතක් ආපනශාලා හිමිකරු ළඟ තබා ගත යුතු ය.

3.2 සියලුම ආපනශාලා සේවකයන් ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීගේ නිර්දේශ පරිදි වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට භාජනය කළ යුතු අතර වෛද්‍ය නිලධාරියෙකු විසින් සේවයට සුදුසු බවට සහතික කළ යුතු ය.(මේ පිළිබඳ වැඩිදුර තොරතුරු ප්‍රදේශයේ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකගෙන් විමසා දැනගත හැකි ය).

3.3 ආහාර පරිහරණය කරන්නන් උණසන්නිපාතය වැළැක්වීමේ එන්නත් ලබාගෙන තිබිය යුතු ය.

3.4 සියලුම වෛද්‍ය වාර්තා අවශ්‍ය විටෙක අධීක්ෂණය කරන නිලධාරියා වෙත ඉදිරිපත් කිරීමට හැකිවන පරිදි සකසා තබා ගත යුතු ය.

3.5 කිසියම් සේවකයෙකු සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග තත්ත්වයන්ගෙන් පෙළෙන විට හෝ පාචනය, වමනය, උණ වැනි රෝග ලක්ෂණ ඇති විට හෝ සුව නොවූ තුවාල හෝ වණ ඇති විට හෝ ආපනශාලාවේ රාජකාරි සඳහා යොදා නොගත යුතු ය.

3.6 ආපනශාලාවේ ආහාර හසුරුවන්නන් පිළිබඳ තොරතුරු සහ වාර්තා පාසල තුළ පවත්වා ගත යුතු ය. (නම, ස්ථිර පදිංචිය, ජාතික හැඳුනුම්පත් අංකය, දුරකථන අංකය, පුහුණු සහතිකය)

3.7 සෑම දෙනාම පිරිසිදු ඇඳුම් ඇඳ සිටිය යුතු ය. ඇඳුමට උඩින් ඒප්‍රන් (Aprons) ඇඳිය යුතු අතර එය දිනපතා සෝදා පිරිසිදු කර ගත යුතු ය.

3.8 හිසකෙස් මඟින් ආහාර අපවිත්‍රවීම වළක්වා ගැනීම සඳහා හිසකෙස් සම්පූර්ණයෙන්ම ආවරණය වන පරිදි හිස් ආවරණයක් භාවිත කළ යුතු ය.

3.9 මුඛ ආවරණ පැළඳිය යුතු ය.

3.10 ආහාර නිෂ්පාදන හා සෘජු ව ම කටයුතු කිරීමේ දී ආභරණ, මුදු, ඔරලෝසු, ප්ලාස්ටර් හෝ වෙළුම් පටි හෝ නොපැළඳිය යුතු ය.

3.11 ආපනශාලාවේ කටයුතු කරන සෑම විට ම ඒ සඳහා වෙන්වූ හොඳින් වැසුණු පාවහන් පැළඳිය යුතු ය.

3.12 නියපොතු කොටට කපා තිබිය යුතු අතර නිය ආලේපන හෝ ව්‍යාජ නිය හෝ නොමැතිව පිරිසිදු ව තබා ගත යුතු ය.

3.13 අත් හොඳින් සේදිය යුතු අතර අත් පිස දැමීමට පිරිසිදු සහ වියළි තුවා තිබිය යුතු ය.

3.14 සේවකයින් විසින් වැසිකිළි/කැසිකිළි භාවිත කිරීමෙන් පසු සෑම අවස්ථාවක ම ඔවුන්ගේ දෙඅත් පිරිසිදු ජලයෙන් සෝදා විෂබීජහරණය කරගත යුතු ය.

3.15 පාසල් පරිශ්‍රය, ආපනශාලා පරිශ්‍රය හා ආපනශාලාව තුළ සේවය කරන අතරතුර බුලත්විට, දුම්වැටි, මද්‍යසාර හෝ වෙනත් කුමන ආකාරයේ හෝ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීම තහනම් ය.

3.16 ප්‍රමාණවත් ප්‍රථමාධාර පහසුකම් තිබිය යුතු ය.

04. සෞඛ්‍යාරක්ෂිත හා පෝෂ්‍යදායී ආහාර සැපයීම

සෞඛ්‍යාරක්ෂිත හා පෝෂ්‍යදායී නැවුම් ආහාර පාසල් සිසුන් වෙත සැපයීම සඳහා එම ආහාර වර්ග පාසල් ආපනශාලාවේ අලෙවිය සඳහා තැබිය යුතු ය. එම ආහාර වර්ග පිළිබඳ තොරතුරු චක්‍රලේඛයේ ඇමුණුම 01 හි අන්තර්ගත වේ.

05. පාසල් ආපනශාලා හා පාසල් පරිශ්‍ර තුළ අලෙවි කිරීම තහනම් ආහාර

දරුවන් අතර ඇතිවන පෝෂණ ගැටලු වැඩි වීමටත් පසු කාලීනව දියවැඩියාව, හෘද රෝග, අධිරුධිර පීඩනය, පිළිකා වැනි බෝ නොවන රෝග වැළඳීමේ ප්‍රවණතාවය වැඩිවීමටත්, දරුවන්ගේ වැරැදි ආහාර පුරුදු සහ වැරැදි ජීවන රටාව සෘජු ව ම බලපායි.

වර්තමානයේ වෙළෙඳපොළේ සුලබ ව පවතින සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවන විවිධ ආහාර වර්ග සහ ඒවා පිළිබඳ වූ සදාචාර විරෝධී අලෙවිකරණය නිසා දරුවන් වැරැදි ආහාර රටාවන්ට පුරුදු වී සිටී. එවැනි වූ සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවන ආහාර පරිභෝජනය අවම කරමින් දරුවන්ගේ මනා පෝෂණ තත්ත්වය තහවුරු කිරීම අරමුණු කර ගනිමින්, සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ නිර්දේශ මත, අධ්‍යාපන, උසස් අධ්‍යාපන සහ වෘත්තීය අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය විසින් ඇතැම් ආහාර වර්ග පාසල් ආපනශාලා හා පාසල් පරිශ්‍ර තුළ අලෙවි කිරීමත්, ප්‍රචාරණය කිරීමත් තහනම් කර ඇත.

එම ප්‍රධාන ආහාර කාණ්ඩ වන්නේ,

1. සිරුරට අහිතකර මේදය අඩංගු ආහාර
2. අධික ලුණු සහ කෘත්‍රිම රසකාරක අඩංගු ආහාර
3. සීනි අධික ආහාර
4. පෝෂණ ගුණයෙන් හීන කැලරි අධික ආහාර
5. අතිසැකසූ ආහාර

චක්‍රලේඛයේ ඇමුණුම 02 හි දක්වා ඇති ආහාර වර්ග පාසල් ආපනශාලාව හා පාසල් පරිශ්‍රය තුළ අලෙවි කිරීම සපුරා තහනම් ය.

පාසල් ආපනශාලාව හා පාසල් පරිශ්‍රය තුළ අලෙවිය තහනම් කර ඇති ආහාර වර්ග ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ අරමුණින් විවිධ වෙළෙඳ ආයතන මඟින් ලබා දෙන ආධාර, භාණ්ඩ හෝ උපකරණ කිසිවක් ලබා නොගත යුතු අතර, ඊට අදාළ බැනර්, පත්‍රිකා, පෝස්ටර්, විද්‍යුත් හා වෙනත් ප්‍රචාරක මාධ්‍යයන් හෝ පාසල් ආපනශාලාව හෝ පාසල් පරිශ්‍රය තුළ හෝ ස්ථානගත නොකළ යුතු ය.

පාසල් තුළ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආපනශාලා පවත්වා ගෙන යාම සම්බන්ධයෙන් වන මඟපෙන්වීම සවිස්තරාත්මක ව මේ සමඟ ඔබ වෙත යොමු කරන අතර ඊට අදාළ ව සකස් කරන ලද මාර්ගෝපදේශයට අනුකූල ව ක්‍රියාකිරීමට කටයුතු කළ යුතු ය.

ඉහත ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කිරීම මඟින් පාසල් සිසුන්ගේ සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ තත්ත්වය ප්‍රවර්ධනය වන ආකාරයට පාසල් ආපනශාලා පරිවර්තනය කිරීම අපේක්ෂා කෙරේ.

නාලක කළුවැව
ලේකම්

(ඇමුණුම 01)

දිනපතා ප්‍රවර්ධනය කළ යුතු ආහාර

ප්‍රධාන ආහාර වේල් සඳහා ආහාර වර්ග	කෙටි ආහාර (snacks) ලෙස දිය හැකි ආහාර වර්ග
• බත් වර්ග • කිරිබත් වර්ග • පොන්ගල් බත් • පිට්ටු වර්ග • ඉඳි ආප්ප • ආප්ප/බිත්තර ආප්ප • කොස් කොත්තු/ ඉඳිආප්ප කොත්තු • රොටී වර්ග (පෝෂණ රොටී/ කුරක්කන් රොටී) • තෝසේ/ මුං තෝසේ/ මසාලා තෝසේ • ඉඩ්ලි • එළවළු උත්තාපම් • උප්පමා • හාල්පිටි/ කුරක්කන්/ පාන් පිටි නූඩ්ල්ස් • තම්බා ගත් අල වර්ග, ගා ගත් පොල් සහ ලුණු මිරිස් හෝ උම්බලකඩ සම්බෝල සමඟ • තම්බාගත්/ ව්‍යංජන ලෙස සකසන ලද පියළි ඇට (පරිප්පු/ කඩල/ කව්පි/ සෝයා බෝංචි ඇට/ මුං ඇට) • තෙම්පරාදු කළ පියළි ඇට වර්ග • බිත්තර/ ටූනා සලාද/ එළවළු සැන්ඩ්විච් • එළවළු/ මස්/ මාළු/ බිත්තර රැප්ස් (wraps) • එළවළු සලාද වර්ග • පලා මැල්ලුම • එළවළු ව්‍යංජන • මාළු/ මස් කරි • අච්චාරු වර්ග, මෝජු වර්ග	• පළතුරු • පළතුරු කෙබාබ් • සීනි, ලුණු නොයෙදූ කැපූ මිශ්‍ර පළතුරු කප් • එළවළු අමුවෙන් කැබලි කපා/ තම්බා කප් ලෙස සකසා • බඩ ඉරිඟු ඇට ලෙස/ පොප් කෝර්න්/ (සීනි/ ලුණු/ වර්ණකාරක/ රස කාරක නොයෙදූ) • කඩල ගොටු/කප් • කජු, රටකජු වැනි බීජ සහ ඇට වර්ග අහුරක ප්‍රමාණයක් පැකට්/ කප් ලෙස • මුහුන් යොදා මුදවාගත් කිරි • සීනි අඩුවෙන් යෙදූ වණ්ඩු ආප්ප • කිතුල් පිටි තලප **පාන වර්ග** • ජලය • නැවුම් දියර කිරි • කැඳ වර්ග - හාල් කැඳ/ කුරක්කන් කැඳ/ මිශ්‍ර ධාන්‍ය කැඳ/ පොල් කිරි කැඳ/ කොළ කැඳ/ සවු කැඳ/ මුං ඇට කිරි කැඳ/ කිතුල් පිටි කැඳ (අධික ලෙස සීනි සහ ලුණු නොයෙදූ) • සුප් වර්ග (රස ප්‍රවර්ධක නොයෙදූ) • තේ/ කෝපි (අඩු සීනි සහිතව) • ඖෂධීය පානයන්(ඉරමුසු/රණවරා/බෙලි මල්/ කොත්තමල්ලි) • තැඹිලි, කුරුම්බා, පොල් වතුර • ස්වභාවික, නැවුම් පළතුරු යුෂ (සීනි/ ලුණු අඩුවෙන් යෙදූ)

(ඇමුණුම 02)

පාසල් ආපනශාලා සහ පාසල් පරිශ්‍ර තුළ අලෙවි කිරීම තහනම් ආහාර

- අති සැකසූ මස් සහ මාළු වර්ග (සොසේජස්, මීට් බෝල්ස්, බේකන්, හැම් වැනි)
- අති සැකසූ මස් වර්ග යොදා සකසන ලද ආහාර (සොසේජස්, බන්,බර්ගර්,හොට්ඩෝග්,සබ්මැරීන්,පීසා)
- සීනි සහිත බනිස් වර්ග (ක්‍රීම් බනිස්, ජෑම් බනිස් වැනි)
- පේස්ට්‍රි වර්ග
- ගැඹුරු තෙලේ බැදගත් කෙටි ආහාර වර්ග
- කෘතිම රසකාරක යෙදූ චිලි පේස්ට්
- සුප් කැට, සීසනින් පවුඩර් යෙදූ ආහාර වර්ග සහ ක්ෂණික සුප් වර්ග
- අති සැකසූ සෝස් වර්ග - තක්කාලි සෝස්, සෝයා සෝස් වැනි
- ක්ෂණික නූඩ්ල්ස් වර්ග
- අති සැකසූ පැකට්/ ටින් කරන ලද අච්චාරු වර්ග
- චුවින්ගම්,ටොෆි, ලොලිපොප්, දෝසි, ලොසින්ජර්, කිසස්, ජුජුබ්ස්, බොම්බෙ මොටායි, බුල්ටො වැනි සීනි අධික ආහාර
- අයිස් පැකට්, අයිස් පලම්
- ජෙලි වර්ග සහ අධික ජෙලටින් අඩංගු ආහාර
- බූන්දි, මස්කට්, දොදොල්
- බයිට්ස්, මුරුක්කු වැනි ලුණු යෙදූ ක්ෂණික ආහාර
- Extruded crunchy snacks
- චොකලට් වර්ග
- ඩෝනට්, ඉක්ලෙයාර්ස් වැනි කෙටි ආහාර
- සියලුම බිස්කට් වර්ග
- කේක් වර්ග
- අධික සීනි සහිත පුඩින් වර්ග
- අයිස්ක්‍රීම් සහ අධි ශීතකළ අතුරුපස වර්ග
- කාබනීකෘත බීම වර්ග
- අධික සීනි සහිත බීම වර්ග, කෘතිම රස උසස්කාරක සහ වර්ණකාරක යෙදූ බීම වර්ග සහ බීම පැකට්
- රසකාරක, වර්ණකාරක යෙදූ කිරි වර්ග සහ යෝගට් පානයන්
- ශක්ති ජනක පාන වර්ග
- රස කළ පළතුරු බීම, නෙක්ටාර් සහ කෝඩියල් වර්ග
- ක්ෂණික තේ සහ කෝපි වර්ග