



මගේ යොමුව
எனது இல.
My Ref.

ED/16/02/02/01/2026 (11)

ඔබේ යොමුව
உமது இல.
Your Ref.

දිනය
திகதி
Date

2026.06. 18

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

ජාතික පෝෂණ මාසය - 2026 ජුනි

“කෙටි ආහාර ගැන නැවත සිතමු : සෞඛ්‍ය සම්පන්න, ස්වභාවික කෙටි ආහාර තෝරමු”

සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් 2026 වර්ෂයේ ජාතික පෝෂණ මාසය ලෙස ජුනි මාසය නිල වශයෙන් නම් කර ඇති අතර “කෙටි ආහාර ගැන නැවත සිතමු : සෞඛ්‍ය සම්පන්න, ස්වභාවික කෙටි ආහාර තෝරමු” යන තේමාව යටතේ ජුනි මාසය තුළ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කළ යුතු බව දන්වමින් අංක 01 – 40/2026 හා 2026.05.25 දිනැතිව එම අමාත්‍යාංශය මගින් චක්‍රලේඛයක් නිකුත් කර ඇත.

02. නිරෝගීභාවය ප්‍රශස්ත ලෙස පවත්වා ගැනීමට මූලික අධිකාලමක් සපයන ප්‍රධානතම සාධකය “පෝෂණය” වන අතර ඒ වෙනුවෙන් කරනු ලබන ආයෝජනය, කෙටිකාලීන මෙන්ම දිගුකාලීන වාසි ද අත්කර දෙමින් නිරෝගී පරපුරක් බිහි කිරීමට දායක වේ. සාම්ප්‍රදායිකව ශ්‍රී ලාංකිකයන් ලබා ගන්නා ප්‍රධාන ආහාරවේල් තුනට අමතරව කෙටි ආහාර ද ලබා ගැනීමට පුරුදු වී සිටින අතර ඒ සඳහා නිවසේ පිළියෙල කළ හා අවම ලෙස සැකසූ ආහාර වෙනුවට සැකසූ/ අතිසැකසූ ආහාර භාවිතයේ ප්‍රවණතාව වැඩි වී ඇති බව නිරීක්ෂණය වේ. එබැවින් 2026 ජාතික පෝෂණ මාසය මගින් අනවශ්‍ය ලෙස කෙටි ආහාර ගැනීම අඩු කිරීම හා කෙටි ආහාර අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී සෞඛ්‍ය සම්පන්න, ස්වභාවික විකල්ප තෝරා ගැනීම අරමුණු කරමින් වැඩසටහන් පැවැත්වීමට උත්තර චක්‍රලේඛය මගින් උපදෙස් ලබා දී ඇත.

03. සමස්ථ ප්‍රජාවගෙන් සැලකිය යුතු පාසල් සිසුන් ප්‍රමාණයක් (අවුරුදු 13-17) සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර සහ පාන වර්ග නිතර පරිභෝජනය කරන බව 2024 වර්ෂයේ දී සිදු කරන ලද සෞඛ්‍ය සමීක්ෂණයට අනුව හෙළි වී ඇත. එම දත්තයන්ට අනුව සිසුන්ගෙන් ඉහළ ප්‍රතිශතයක් දිනපතා කාබනිකෘත බීම වර්ග හා සීනි සහිත පාන වර්ගත් ලුණු අධික කෙටි ආහාර හා අධික මේදය සහිත ආහාර ලබා ගන්නා බවත් සතියක් තුළ අවම වශයෙන් එක් වරක් හෝ ක්ෂණික ආහාර අලෙවිසැල්වලින් හෝ මහ දෙපස වෙළෙන්දන්ගෙන් ලබා ගන්නා බව හෙළි වී ඇත. එ තුළින් බෝ නොවන රෝග ඇති වීමේ ප්‍රවණතාවය ඉහළ මට්ටමක පවතින බව නවතම විද්‍යාත්මක සාක්ෂි මගින් පෙන්වා දී ඇති බැවින් අනවශ්‍ය ලෙස කෙටි ආහාර ගැනීම අවම කර, සමබල පෝෂණදායී ප්‍රධාන ආහාරවේල් නියමිත වේලාවට ගැනීම ප්‍රවර්ධනය කිරීම 2026 පෝෂණ මාසයේ ප්‍රධාන අරමුණ වේ.

04. පෝෂණ මාසයට අදාළ වැඩසටහන් සැලසුම් කිරීමේ දී පහත කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු බවට චක්‍රලේඛය මගින් උපදෙස් ලබා දී ඇත.

පාසල් යන දරුවන් ඉලක්ක කර ගත් ක්‍රියාකාරකම්:

I. පාසල් දරුවන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය ඇගයීම සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකම්:

- අධිබර හා තරබාරු තත්ත්වයන් ඇති දරුවන් කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් ලබා දෙමින් අවශ්‍ය ක්‍රියාකාරකම් / සෞඛ්‍ය උපදෙස් ලබා දීම සහ පසු විපරම් සිදු කිරීම.

II. පහත සඳහන් දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් පැවැත්වීම:

- වයසට අදාළ නිවැරදි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම සහ පෝෂ්‍යදායී, සමබල ආහාර වේලක් ලබා ගැනීමේ වැදගත්කම.
- කෙටි ආහාර ගැනීම, විශේෂයෙන්ම සැකසූ / අති සැකසූ ආහාර පරිභෝජනය අඩු කිරීම සහ ඒවා වෙනුවට ස්වභාවික, පෝෂ්‍යදායී විකල්ප භාවිතා කිරීම.
- ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා වන ආහාර මාර්ගෝපදේශවලට (Food Based Dietary Guidelines for Sri Lankans) අනුකූලව සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර පුරුදුවලට අනුවර්තනය වීමේ වැදගත්කම.

05. ඒ අනුව පාසල්වල පෝෂණ මාසයට අදාළ වැඩසටහන් සැලසුම් කිරීමේ දී හා ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී මෙම උපදෙස් පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන මෙන් කාරුණිකව දන්වමි.



පී.ආර්.කාරියවසම්

අතිරේක ලේකම් (විෂය සමගාමී හා ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන සංවර්ධන) රා.ආ
ලේකම් වෙනුවට

පිටපත්:

01. සියලුම ගරු ආණ්ඩුකාර ලේකම්වරුන්
02. සියලු ම පළාත් ප්‍රධාන ලේකම්වරුන්
03. සියලු ම පළාත් අධ්‍යාපන ලේකම්වරුන්
04. අතිරේක ලේකම් (මහජන සෞඛ්‍ය සේවා)
05. සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
06. නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් (මහජන සෞඛ්‍ය සේවා) 11
07. අධ්‍යක්ෂ, මාතෘ සහ ළමා සෞඛ්‍ය, සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශය
08. අධ්‍යක්ෂ, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන හා ප්‍රචාරණ, සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශය
09. අධ්‍යක්ෂ, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශය
10. අධ්‍යක්ෂ, චක්‍ර හා නාගරික සෞඛ්‍ය, සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශය
11. අධ්‍යක්ෂ, තරුණ, වැඩිහිටි සහ ආබාධිත, සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශය
12. අධ්‍යක්ෂ, බෝ නොවන රෝග, සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශය
13. අධ්‍යක්ෂ, පාරිසරික, වෘත්තීය සෞඛ්‍ය සහ ආහාර ආරක්ෂණ, සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශය
14. අධ්‍යක්ෂ, වෛද්‍ය පර්යේෂණ ආයතනය, සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශය

කරු.දැ.ගැ.පී