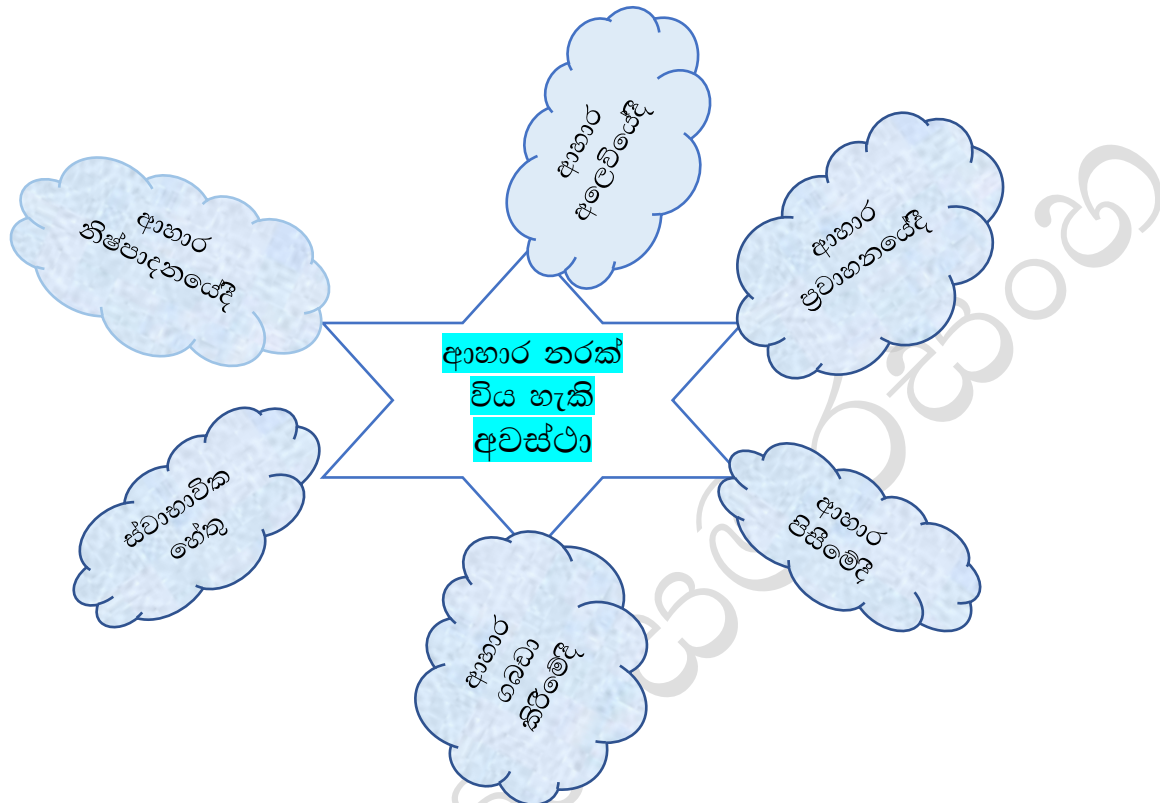


කේමාව :අපේ ආහාර 2020 .06 .01

ආහාර ද්‍රව්‍ය අනුභවයට නුසුදුසු තත්ත්වයට පත්වීම ආහාර නරක් වීම වේ.
ආහාර නරක් විය හැකි අවස්ථා :



ඉහත අවස්ථාවලදී ආහාර නරක්විය හැකි අයුරු

ආහාර ප්‍රවාහනයේදී : එළවළු පලතුරු වැනි දෑ බොහෝ පැටවීමේදී තැලීම හා පොඩිවීම

බොහෝ චේලාවක් ප්‍රවාහනය කිරීමේදී ආහාර තැම්බීම

අතරමගදී ප්‍රවාහන කරදර /වැස්ස /අවිච්ච / සුළඟ /සතුන්ගෙන් හානි/ ගං වතුර කරදර / නාය යාම් වලට හසුවීම



ඉහත අවස්ථාවේ දී ආහාර නරක් වීමට බොහෝ කරුණු බලපාන අයුරු ඔබට පැහැදිලි වනු ඇත.ඒ අනුව පහත අවස්ථාවන් වලදී ආහාර නරක් විය හැකි ආකාර දෙක බැගින් ලියන්න .

ආහාර ගබඩා කිරීමේදී :-----

ආහාර අලෙවියේදී :-----

ආහාර පිසීමේදී :-----

ආහාර නිෂ්පාදනයේදී :-----

ස්වාභාවික හේතු :-----

✓ නරක් වූ ආහාර හඳුනා ගත හැකි ආකාර 3ක් ලියන්න

✓ නරක් වූ ආහාර ගැනීම නිසා අපට සිදුවිය හැකි රෝගාබාධ 3 ක් ලියන්න-----

වැදගත් :

- + නරක් වූ ආහාර භාවිතයට නොගත යුතුය
- + කල් ඉකුත් වූ ආහාර භාවිතයට නොගත යුතුය.
- + ශීතකරණයේ ගබඩා කරන ලද ආහාර නැවත නැවත රත් කර ආහාරයට ගැනීම නුසුදුසුය.

ආහාර නරක් වීම හැකිතාක් අවම කරගන්නේ කෙසේද?

වෙළඳපොළේ ඇති ආහාර රසවත් ආහාරයක් ලෙස අපේ කෑම මේසයට පැමිණීම දක්වා සැලකිලිමත්ව කටයුතු කිරීමෙන් ආහාර නරක් වීම පාලනය කරගත හැකිය.

එසේනම්

- වෙළඳපොළෙන් ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීම
 - ආහාර පිසීම හා පිළියෙළකිරීම
 - ගබඩාකිරීම
 - පිළිගැන්වීම
- ආදී සෑම අවස්ථාවකදීම සැලකිලිමත්ව කටයුතු කළ යුතුය.

✓ වෙළඳපොළෙන් ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරාගැනීමේදී අප සැලකිලිමත් ව කටයුතු කරන්නේ කෙසේද?

- පිරිසිදු හා නැවුම් දීප්තිමත් බවින් වැඩි පලතුරු හා එළවළු තෝරා ගැනීම.
- හැකි සෑම විටම තම ගෙවත්තෙන් පලතුරු හා එළවළු තෝරා ගැනීම.
- තැලුණු, පැලුණු, දුර්වර්ණ වූ පලතුරු හා එළවළු තෝරා නොගත යුතුය .
- කෘමි හානිවලට ලක්වූ සිදුරු වූ හා දුර්ගන්ධයෙන් යුත් පලතුරු නොගත යුතුය.

✓ ආහාර පිසීම හා පිළියෙළ කිරීමේදී අප සැලකිලිමත් ව කටයුතු කරන්නේ කෙසේද?

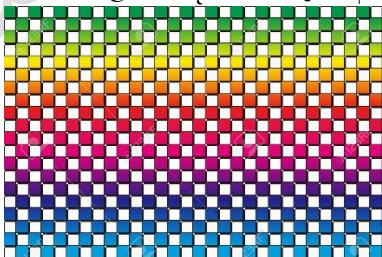
- ආහාර පිසින්නා පිරිසිදු ව සිටිය යුතුය. ඔහු පිරිසිදු ඇඳුම් ඇඳ හිස මනාව පිරා සිටිය යුතුය.
- නියපොතු කොටට කපා සිටිය යුතුය.
- නිරෝගී අයෙක් විය යුතු අතර අනාවරණය වූ ශරීරයේ තුවාල හෝ සැරව ගලන ස්ථාන නොතිබිය යුතුය .
- මුළුතැන්ගෙය හා අවට පෙදෙස කෘමීන්ගෙන් තොර ව පිරිසිදු විය යුතුය.(ආහාර පිසින ස්ථානය)
- ආහාර පිසින භාජන, කපන ලෑලි, පිහි ,පිරිසිදු කිරීමේ රෙදි කැබලි පිරිසිදුව තබා ගත යුතුය.
- ආහාර සැකසීමට පෙර හා අනුභවයට පෙර සබන් යොදා පිරිසිදු ජලයෙන් දැන් සෝදා ගත යුතුය.

සෑම විටම ආහාර නරක් වීමට බලපාන සාධක ඉවත් කළ යුතුය

- ✓ ඉහතින් දක්වන ලද කරුණු හොඳින් කියවා බලා ආහාර පිළිගැන්වීමේදී හා ගබඩා කර තැබීමේ දී සැලකිලිමත් ව කටයුතු කළ යුතු ආකාර තුන බැගින් ලියන්න.

අමතර ක්‍රියාකාරකම්:

කෑම මේසයට දැමීම සඳහා අලංකාර මේස රෙද්දක් පිළියෙළ කරන්න. මේ සඳහා රෙදි පටි,පොල්කොළ ,පන්කොළ යොදා ගත හැකි අතර මැසීම හෝ විවීම ආදී ක්‍රම යොදා ගත හැකිය.



මසා හෝ වියා නිමකරන ලද මේස රෙද්ද වටා වාටියක් මැසීම හෝ ගොතන ලද රෙදි පටියක් තබා මැසීමෙන් එය තවත් අලංකාර කර ගත හැකිය.

ಹಿರಿಯರ ಹಿತಾಸಕ್ತಿ