

வேலைத் தளங்களில் ஆரோக்கியமான உணவகத்துக்கான வழிகாட்டிகள்



சுகாதார அமைச்சின்
போசாக்குப் பிரிவின் வெளியீடு



வேலைத் தளங்களில்
ஆரோக்கியமான உணவகத்துக்கான
வழிகாட்டிகள்



சுகாதார அமைச்சின் போசாக்குப் பிரிவின் வெளியீடு
2013

உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் உதவியுடன் வெளியிடப்பட்டது



உலக சுகாதார
நிறுவனம்

உள்ளடக்கம்

பக்கம்

முன்னுரை	03
முகவுரை	04
பின்னணி	05
1.0 ஆரோக்கியமாக உண்ணுதல்	06
1.1 உணவு பிரிவுகள்	06
1.2 பலவகையான உணவுகள்	06
1.3 புதிய பழங்கள்	07
1.4 புதிய காய்கறிகள்	07
1.5 புரதம் அதிகமான உணவுகள்	08
1.6 பால் மற்றும் பால் உற்பத்திகள்	08
1.7 ஆரோக்கியமான எண்ணெய் மற்றும் கொட்டைகள்	09
1.8 உணவுகள் தயாரித்தலில் எண்ணெய்யின் பாவனை	09
1.9 உணவுகள் தயாரித்தலில் உப்பின் பாவனை	09
1.10 சீனியின் பயன்பாடு	10
1.11 பாதுகாப்பானதுமான குடிநீர்	10
2.0 உணவுப் பட்டியலின் தேர்வு	11
2.1 காலை உணவு	11
2.2 மதிய உணவு	11
2.3 இரவு உணவு	12
2.4 ஈற்றுணவுகள்	12
2.5 சிற்றுண்டிகள்	12
3.0 நுகர்வோர் விழிப்புணர்வு	14
3.1 வழிகாட்டிகளின் காட்சியமைப்புகள்	14
3.2 வர்ணக் குறியீட்டு முறை	15
3.3 பச்சை உணவுப் பிரிவு - சிறந்த தெரிவு	15
3.4 அம்பர் (செம்மஞ்சள்) உணவுப் பிரிவு – கவனமாக தெரிவு செய்யவேண்டும்	17
3.5 சிவப்பு உணவுப் பிரிவுகள் - எப்போதாவது	18
4.0 உணவு மற்றும் பானங்களின் வழிகாட்டி	20
5.0 உணவுப் பாதுகாப்பு	26
6.0 பிற்சேர்க்கை	35



முன்னுரை

ஒரு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உறுதிப்படுத்துவதில் போசாக்கு ஒரு இன்றியமையாத பங்கினை வகிக்கின்றது என்பது நன்கு அறியப்பட்ட ஒன்றாகும். உப்பு, சீனி மற்றும் கொழுப்பு போன்றவற்றைக் கட்டுப்படுத்தல் போன்ற உணவு மாற்றங்களின் மூலமும் மற்றும் வழக்கமான உடல்ரீதியான செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் மூலமும் பல வகையான நாட்பட்ட நோய்களை தடுக்க முடிகிறது.

இலங்கையர்களுக்கான உணவு சார்ந்த போசாக்கு வழிகாட்டிகள், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்குரிய உணவு அணுகுமுறைகளின் கருத்தாக்கங்களை வரையறுக்கிறது. ஆரோக்கியமான உணவகங்களின் கருத்தாக்கங்கள் ஊடாக மேலே குறிப்பிட்ட வழிகாட்டிகளை செயற்படுத்துவதற்கு நடவடிக்கைகளை போசாக்கு பிரிவு எடுத்துள்ளது என்று நான் பாராட்டுகிறேன்.

உணவக வளாகத்தில் உணவுத் தேர்வுகளையும் மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவுகள் பானங்களை போன்றவற்றை மேம்படுத்துவதன் மூலம் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை ஊக்குவிக்கின்ற ஒரு சூழலை உருவாக்க உதவுகின்றது. இது மிகவும் தெளிவாக எடுத்துக் காட்டப்பட்டுள்ளது என்பதுடன் இது ஆரோக்கியமற்ற விருப்பங்களைக் கட்டுப்படுத்தவும் உதவுகிறது.

இந்த வழிகாட்டிகளுடன் வெளியிடப்பட்டுள்ள சுவரொட்டிகள் ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளின் சிறந்த தேர்வுகளுக்கும், ஒவ்வொரு தனிநபருக்கும் தேவையான நாளாந்த உணவின் அளவுகளை கணிப்பதற்கும் மற்றும் இறுதியாக அவர்களை ஊக்குவிக்கின்ற பல்வேறு உடல்ரீதியான செயல்பாடுகளின் தேர்வுகளுக்கும் உதவுகின்ற ஊழியர்களுக்கான வழிகாட்டியாக செயற்படும் என நான் நம்புகின்றேன்.

ஆரோக்கியமான உணவக வழிகாட்டல்களின் பயனுள்ள செயற்பாடுகளினால் வாழ்க்கை முறை மற்றும்

உணவு தொடர்பான நீண்ட கால நோய்கள் போன்றவற்றை தொழிலாளர்கள் பெறுவதை தடுப்பது மட்டும் அல்லாது அவை மேலும் தொழிலாளர்களின் உற்பத்தித்திறனையும் பெற்றுக்கொள்ள வழிவகுக்கும்.

மைத்திரிபால சிரிசேன

சுகாதார அமைச்சு

இலங்கை ஜனநாயக சோசலிச குடியரசு
சுவசிறிபாய
மதிப்புக்குரிய, பத்தேகம விமலவன்ச
தேரோ மாவத்தை
கொழும்பு - 10

முகவுரை

இலங்கை அதிகரிக்கின்ற குறைபோசனையாலும் அதேபோல் மிகை போசனையாலும் உணவு மற்றும் வாழ்க்கை முறை தொடர்பான நாட்பட்ட நோய்களின் ஒரு கூர்மையான உயர்வுக்கு முன்னணியிலுள்ள ஒரு நாடாக மாறிக்கொண்டிருக்கின்றது. சமீபத்திய இலங்கை புள்ளிவிபரங்கள் இனப்பெருக்க வயதையுடைய பெண்கள் (15 - 49 வருடங்கள்) மத்தியில் மிகை போசனையில் மற்றும் உடல் பருமனில் ஒரு நிலையற்ற தன்மையை ஏற்படுத்தி மக்கள் சனத்தொகையில் 31.2 % ஆக உயர்ந்துள்ளது என்றும் அதேவேளை அவ்வயதுக் குழுவினர்களுக்கு மத்தியில் குறை போசனை 16.2 % ஆக உள்ளது என்றும் குறிப்பிடுகின்றது. இதய குருதி ஓட்டத்தடை நோயானது இலங்கையினருக்கு மரணத்தை ஏற்படுத்துகின்ற ஒரு பொதுவான காரணமாக உள்ளது. நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம், குருதிக் கலன் சுவர்களின் தடிப்பு (அத்திரேஸ்கி- னிரோசிஸ்) நோய் அதேபோல் புற்று நோய் போன்றன நாட்டின் பொருளாதாரத்தில் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க சுமையை ஏற்படுத்தும் உயர்வான காரணிகளாக இருக்கின்றன.

இலங்கையின் உணவு முறை முக்கியமாக காய்கறிகளை உள்ளடக்கிய முழுமையான சோறு மற்றும் கறிகள் சாப்பாடான பாரம்பரிய தட்டு உணவுகளிலிருந்து துரித உணவுகள் மற்றும் அவசரச் சாப்பாடுகளுக்கு மாற்றப்பட்டுள்ளது. உழைக்கும் மக்கள் பெரும்பான்மையினருள் அனேகமானவர்கள் உழைக்கும் நேரங்கள் முழுவதும் உட்கார்ந்தே பணியாற்றுகின்ற வாழ்க்கை முறையை வாழ்வதனால் தொற்றாத நோய்களுக்கான அதிக ஆபத்தில் உள்ளனர். வேலை இடங்களின் உணவு விடுதிகளில் பொதுவாக இரண்டு முக்கியமான உணவுகளான காலை

உணவு, மதிய உணவு மற்றும் அநேகமாக ஒன்று அல்லது இரண்டு சிற்றுண்டிகள் வழங்கப்படுகின்றது. இலங்கையில் அனேகமான உணவுக் கடைகளில் விசேடமாக உப்பு, சீனி மற்றும் எண்ணெய் போன்றவற்றை அதிகமாக கொண்டுள்ள பல ஆரோக்கியமற்ற உணவுப்பொருட்கள் சேமிக்கப்படுகின்றன. ஆகையால், நுகர்வோர்கள் அதிகரிக்கின்ற ஆபத்தான தொற்றாத நோய்களுக்கு உள்ளாகின்றார்கள்.

தொழிலாளர்கள் வேலை செய்யும் இடங்களில் ஒரு நியமமான வழிகாட்டுதலைப் பயன்படுத்தி ஆரோக்கியமான உணவகத்தை நிறுவுவதால் மட்டும் அவ் உழைப்பாளி மக்களின் ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்க முறைகளிலிருந்து வெளிவர உதவாது. ஆனால் அவர்கள் வீட்டில் மற்றும் பரந்த சமூகத்தில் ஆரோக்கியமான உணவை தெரிவு செய்வதற்கான அவர்களின் செல்வாக்கு அணுகு முறைகளை மாற்றவேண்டும்.

இந்த பயிற்சியின் நோக்கம் தொடர்புடைய அதிகாரிகளை ஊக்குவித்து வேலைத்தளங்களின் உணவகங்களை இந்த வழிகாட்டலுக்கு இணங்க நிறுவுதல் அல்லது மேம்படுத்துதல் ஊழியர்களுக்கு பெரும் நன்மையானதாக இருக்கும்.

வைத்திய நிகால் ஐயதிலக
செயலாளர்
சுகாதார அமைச்சு
இலங்கை ஜனநாயக சோசலிச குடியரசு
சுவசிறிபாய
மதிப்புக்குரிய, பத்தேகம விமலவன்ச
தேரோ மாவத்தை
கொழும்பு - 10

பின்னணி

நாளப்பட்ட நோய்கள் வெகு நாட்களுக்கு நீடித்துக் கொண்டே செல்வதால் அவ் வீடுகளில் போசனைக்குறையையும் மற்றும் அதிக போசனையையும் எதிர்கொள்ளும் ஒரு நாடாக இலங்கை மாறிக் - கொண்டிருக்கின்றது. வேலை செய்கின்ற பெரும்பாலான மக்கள் தங்களின் பணி இயல்பு காரணமாக உட்கார்ந்தே பணியாற்றுகின்ற ஒரு வாழ்க்கை முறையை மேற்கொள்ளுகின்றார்கள்.

ஒரு வேலைத் தளத்தினது உணவகம் தினசரி உணவில் பெரும்பாலும் மூன்றில் இரண்டு பங்கை வழங்கலாம், அனேகமாக காலை உணவு, மதிய உணவு மற்றும் கிட்டத்தட்ட ஒன்று அல்லது இரண்டு சிற்றுண்டிகள் என்பவையாகும். எனவே உணவகங்களில் விற்கப்படுகின்ற உணவுகள் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க ஆரோக்கியமான விளைவுகளைக் கொண்டதாக இருக்கவேண்டும்.

காலை மற்றும் மதிய உணவுகள் இரண்டும் உணவகத்தில் இருந்து உட்கொள்ளுவதாயின் தினசரி உட்கொள்ளும் ஊட்டச்சத்தின் ஒரு கணிசமான அளவை மாத்திரமே மாதிரி உணவகம் வழங்க முடியும். சுவையானதும், சுவாரசியமானதும் மற்றும் மலிவானதும் ஆன ஆரோக்கியமான உணவுத் தேர்வுகளை மாதிரி உணவகம் வழங்கலாம். வீட்டில் மற்றும் பரந்த அளவிலான சமூகத்தில் இந்த உணவுத் தேர்வுகள் தாக்கத்தை ஏற்படுத்த முடியும்.

அனைத்து உணவகங்களும் பாதுகாப்பான உணவு வழங்கும் பொறுப்பைக் கொண்டிருக்கிறது. பாதுகாப்பான உணவு என்பது ஊட்டச்சத்துகளை தக்கவைத்துக் கொள்வதற்கும் மற்றும் பகீரியா (நுண்ணுயிர்) மாசுறுதலையும் வளர்ச்சியையும் குறைப்பதற்குமான முறையில் அது பதப்படுத்தி சமைக்கப்பட்டு, கொண்டுசெல்லப்பட்டு மற்றும் பரிமாறப்பட்டு இருக்கவேண்டும். மிகவும் மோசமாக உணவைக் கையாளுதல் உணவு நஞ்சாதலை



ஏற்படுத்தும். இது பரிமாறப்படுகின்ற போது உணவின் தரத்தைக் குறைக்கலாம். ஆகையால் சரியான சுத்தமான நிலைமைகளின் கீழ் உணவு தயாரிக்கப்படுதல் அவசியமாதல் வேண்டும்.

ஒரு சுகாதாரமான உணவகம் கொண்டிருக்க வேண்டிய குறிக்கோள்கள்

1. தொழிலாளர்களுக்கு ஊட்டச்-சத்துரீதியில் ஒரு முழுமையான மற்றும் பாதுகாப்பான உணவை வழங்குதல்
2. தொழிலாளர்களுக்கு முறையான உணவுப் பழக்கங்களைப் பற்றி அறிவுபடுத்தல் மற்றும் தெளிவுபடுத்துதல்
3. தொழிலாளர்களின் உணவு சம்பந்தமான உடல்நலப் பிரச்சினைகளையும் மற்றும் நாட்பட்ட நோய்கள் வராமல் தடுப்பதற்கும், உடல்பருமன் மற்றும் ஊட்டச்சத்து பற்றாக்குறைகள் பற்றி உரையாற்றுதல்
4. உழைக்கும் திறனை மேம்படுத்துவதற்கும் மற்றும் தொழிலாளர்களின் உணவுத் தவிர்ப்புத் தன்மையை தவிர்த்தல்
5. தொழிலாளர்களின் குடும்பம் மற்றும் சமுதாயத்தில் சரியான உணவு பழக்கங்களை ஊக்குவித்தல்

1.0 ஆரோக்கியமாக உண்ணுதல்

1.1 உணவு பிரிவுகள்

உணவகங்களில் ஒவ்வொரு நாளும் பின்வரும் ஆறு உணவு பிரிவுகளையும் உள்ளடக்கிய ஒரு போசாக்கான பூரண உணவைப் பெற்றுக்கொள்ளக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.

ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு சக்தி மற்றும் ஊட்டச்சத்தை வழங்குகின்ற ஆறு உணவு பிரிவுகள் உள்ளன, மேலும் ஒவ்வொரு உணவுகளுக்கும் உடலுக்கு தேவையான வெவ்வேறு வகையான ஊட்டச்சத்துக்களை வழங்குகிறது.

ஆகையால் பரிமாறப்படுகின்ற ஒவ்வொரு உணவுகளுக்கும் அனைத்து ஆறு உணவு பிரிவுகளையும் உள்ளடக்கிய சிறந்த உணவாக இருத்தல் வேண்டும்.

பிரிவு 01

தானியங்கள், கிழங்குகள், அரிசி மற்றும் அரிசி மா உற்பத்திகள், பாண் மற்றும் கோதுமை மா உற்பத்திகள், போன்றன.

பிரிவு 02

பழங்கள் - வாழைப்பழம், தோடம் பழம், மாம்பழம், அன்னாசிப்பழம், வத்தரிப்பழம், கொய்யாப்பழம், ரம்புட்டான், ஆனைக் கொய்யாப்பழம் (Avacado) மற்றும் வேறு பழங்கள்.

பிரிவு 03

காய்கறிகள் மற்றும் பச்சையான இலைகள் போன்றன.

பிரிவு 04

புரதம் நிறைந்த உணவுகள் - மீன், முட்டைகள், இறைச்சி, சோயா, சோயா உற்பத்திகள், கருவாடு (உலர் மீன்), சிறிய மீன்கள், பருப்புகள் மற்றும் அவரையினங்கள் போன்றன.

பிரிவு 05

பால் மற்றும் பால் உற்பத்திகள் - யோக்கட், தயிர், உடன் பால் போன்றன.

பிரிவு 06

எண்ணெய்த் தன்மையான கொட்டைகள் விதைகள் - நிலக்கடலை, மரமுந்திரிகை(கயூ) கொட்டை மற்றும் எள்ளினாலான உணவுகள்.

1.2 பலவகையான உணவுகள்

உணவகத்தினால் வழங்கப்படுகின்ற உணவுகள் பல்வேறுபட்ட வகைகளைக் கொண்டிருக்க வேண்டும்

ஒரு உணவுப் பொருளின் போசாக்குத் தரமானது மற்றய உணவுப் பொருளிலிருந்து வேறுபடும். பல்வேறு உணவு வகைகள் பரந்த போசாக்கினை கொண்டுள்ளன என உறுதியளிக்கின்றமையால், பரந்த வீச்சினையுடைய உணவுப் பொருட்களை உள்ளடக்கியதாக உணவு வேளைகள் இருத்தல் வேண்டும்.





- ஒரு சிறந்த தெரிவுக்காக அனைத்து ஆறு உணவு வகைகளையும் உள்ளடக்கிய ஒரு பரந்த வீச்சினையுடைய உணவு வகைகள் உணவகங்களில் பெறக்கூடியவையாக இருத்தல் வேண்டும்.
- அடிக்கடி உணவு வகைகளை மாற்றுங்கள்.

1.3 புதிய பழங்கள்

உணவகத்தில் விற்பனைக்காக புதிய பழங்கள் பெறக்கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும்

பழங்களானது விற்றமின்கள், கனியுப்புகள், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தித் தன்மை (antioxidants) மற்றும் நார்ப்பொருட்கள் போன்றவற்றின் மிகச்சிறந்த மூலமாகும். அவை நல்ல ஆரோக்கியத்தை பேணிக்-காப்பதில் உதவுகின்ற உடலின் இன்றியமையாத செயற்பாட்டிற்கு தேவையாக இருக்கின்றது. எனினும், உழைக்கும் மக்கள் பழங்களை உட்கொள்வது கணிசமான அளவிற்கு குறைவாக உள்ளது. இவை பல போசாக்கில் சமச்சீரின்மையை ஏற்படுத்தி அவர்களை பாதிப்புக்கு உள்ளாக்கச் செய்கின்றது. உணவகங்களில் இந்த போக்கினை மாற்றுவதற்காக விற்பனைக்கு புதிய பழங்கள் பெறக்கூடியவையாக இருத்தல் வேண்டும்.

- குறைந்த செலவிலான பருவகால பழங்களுக்கு சலுகை கொடுங்கள்.
- அவற்றை உட்கொள்வதற்கு தயாரான நிலையில் வழங்குங்கள்.

சீனி சேர்க்கப்படாமல் அல்லது மிகவும் குறைந்தளவிலான சீனி சேர்க்கப்பட்ட பழச்சாறுகளை பரிமாறுவது விரும்பத்தக்கதாகும்.

- உணவுகளைத் தயாரிப்பதில் சுகாதாரமான நடைமுறைகள் பின்பற்றப்பட்டு இருத்தல் வேண்டும்.

1.4 புதிய காய்கறிகள்

புதிய காய்கறிகள் மற்றும் கீரைகள் (காய்கறிக் கலவையாக மற்றும் சமைத்த உணவுகளாக) விற்பனைக்கு கிடைக்கக்கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும்.

காய்கறிகளானது விற்றமின்கள், கனிப்பொருட்கள், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தித் தன்மை மற்றும் நார்ப்பொருட்கள் ஆகியவற்றை அதிகமாக கொண்டுள்ளன மற்றும் அவற்றில் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு உதவுகின்ற உணவுகளினது அத்தியாவசியமான கூட்டுப்பொருட்களாகவும் உள்ளன.

- பச்சையான, பதப்படுத்தப்படாத காய்கறிகள் வெட்டுவதற்கு முன்னர் நன்றாக கழுவுதல் வேண்டும்.
- வெட்டிய காய்கறிகளை கழுவுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- காய்கறிகளைத் தயாரிக்கும் போதும் மற்றும் சமைக்கும் போதும் அவற்றிலுள்ள விற்றமின்கள் இழக்கப்படுகின்றன. குறுகிய சமையல் நேரத்தைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் இதைக் குறைத்துக் கொள்ள முடியும்.
- சலட் (பச்சடி) மற்றும் பச்சை இலைகளுக்கு சிறிதளவு எலும்பிச்சம் பழச்சாறு சேர்த்துக் கொள்வது விரும்பத்தக்கதாகும்.

- ஒரு நாளைக்கு குறைந்தபட்சம் ஐந்து பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது, ஒரு நாளைக்கு குறைந்தபட்சம் 1-2 பழங்கள் மற்றும் ஒரு பச்சை இலைவகை உட்பட 2-3 காய்கறிகளும் கிடைக்கக்கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும்.

1.5 புரதம் அதிகமான உணவுகள்

ஒவ்வொரு பிரதான உணவுகளிலும் குறைந்தது புரதம் நிறைந்த ஒரு உணவாவது பெறக்கூடியதாக இருக்கவேண்டும்.

பருப்புகள், அவரையினங்கள், சோயா, மீன், கருவாடு (உலர் மீன்), நெத்தலி மீன்கள், முட்டை, கோழி இறைச்சி மற்றும் இறைச்சி போன்றவை புரதத்தை அதிகமாகக் கொண்டுள்ள உணவுகளாகும், இவை மனித உடலின் வளர்ச்சிக்கும் மற்றும் பேணிக்காப்பதற்கும் உதவும். ஆகையால் இவை அத்தியாவசியமாக உணவுகளுடன் சேர்ந்து இருத்தல் வேண்டும்.

- ஒரு ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு புரதம் நிறைந்த உணவுகள் உண்பது அத்தியாவசியமானதாகும்.
- இறைச்சி தயாரிக்கின்ற போது கோழி இறைச்சியின் தோலை அல்லது ஏனைய இறைச்சிகளில் புலப்படும் கொழுப்புகளை அகற்றுதல் விரும்பத்தக்கதாகும்.
- சமைப்பதற்கு முன்னர் அதிகளியில் உறைய வைக்கப்பட்ட உணவுகளின் மையத்தில் குளிர் உருகியிருக்கின்றதா என்பதை உறுதிப்படுத்துவதுடன் இளம்சிவப்பு நிறம் முழுமையாக மாறும் வரை மீன் மற்றும் இறைச்சி போன்றவற்றை நன்றாக சமைக்க வேண்டும்.

1.6 பால் மற்றும் பால் உற்பத்திகள்

உணவகத்தில் பால் மற்றும் பால் உற்பத்திகள் பெறக்கூடியவையாக இருக்கவேண்டும்.

பாலானது சக்தி, புரதம், கனியுப்புக்கள் மற்றும் விற்றமின்கள் போன்றன உள்ளடங்கலாக பல ஊட்டச்சத்துக்களை வழங்குகிறது. இது அதிக அளவிலான நிரம்பிய கொழுப்புகளைக் கொண்டுள்ளது, ஆகையால் நடுத்தரமான அளவுகளில் பாலை உட்கொள்ளுதல் ஒரு ஆரோக்கியமான நடைமுறையாக கருதப்படுகிறது.

புதிய பால் வழங்கக்கூடிய சாத்தியத்தை ஆராயுங்கள். அல்லது அதற்கு மாற்றுவழியாக சுகாதாரமான முறையில் கிருமி நீக்கப்பட்ட, கிருமி அழிக்கப்பட்ட அல்லது அல்ட்ரா கதிர்களினால் சூடாக்கப்பட்ட பாற் பொருட்களை வழங்குங்கள்.

- பால் உற்பத்திகளான யோக்கட், தயிர் போன்றன கிடைக்கக்கூடியவையாக இருத்தல் வேண்டும்.
- பால் பொருட்கள் மற்றும் கிருமி நீக்கப்பட்ட பால் போன்றன ஒழுங்காக குளிர்ந்த குளிர்சாதனப் பெட்டிகளில் களஞ்சியப்படுத்தப்பட்டுள்ளனவா என்று உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள் (4°C குறைவான).
- வயது வந்தவர்களுக்கு கொழுப்பு நீக்கிய அல்லது கொழுப்பு குறைந்த உற்பத்திகள் ஆரோக்கியமான தெரிவாகும்.



8



1.7 ஆரோக்கியமான எண்ணெய் மற்றும் கொட்டைகள்

ஆரோக்கியமான எண்ணெய்களைக் கொண்டுள்ள கொட்டைகள் மற்றும் சில பழங்கள் போன்றன கொள்வனவு செய்யக்கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும்.

விதைகளும் சில பழங்களும் ஆரோக்கியமான எண்ணெய்களைக் கொண்டிருக்கின்றன அவை உடலில் கொலஸ்டிரோலின் மட்டத்தை கட்டுப்படுத்தவதற்கும் இதய நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்தை குறைப்பதற்கும் உதவுகிறது.

- நிலக்கடலை, எள்ளு, மரமுந்திரிகைக் கொட்டை (கயு) மற்றும் அவற்றின் உற்பத்திகள் ஆரோக்கியமான எண்ணெய்களைக் கொண்டுள்ளது.
- ஆணைக்கொய்யாப் பழம் (அவகாடே) ஆரோக்கியமான எண்ணெய்களைக் கொண்டுள்ள ஒரு பழம் ஆகும். இது கிடைக்கும் காலங்களில் வழங்குவது சிறந்ததாகும்.

1.8 உணவுகள் தயாரித்தலில் எண்ணெயின் பாவனை

உணவுகளைத் தயாரிக்கும் போது குறைந்தளவு எண்ணெயை பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.

அளவுக்கதிகமான எண்ணெய் பாவனை, குறிப்பாக அவை நிரம்பிய கொழுப்புகளை அதிகமாக கொண்டுள்ளமையால் மிகவும் ஆபத்தான நாட்பட்ட நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகளைத் தனிநபர்களுக்கு வெளிக்காட்டும்.

- உணவகத்தில் ஆழமாக பொரித்த உணவுப் பொருட்களின் விற்பனையைக் குறைத்தல்.

- ஆழமான பொரியலுக்குப் பயன்படுத்திய எண்ணெய்களை (நிரம்பாத கொழுப்பு எண்ணெய்) மீண்டும் பயன்படுத்தும் போது எண்ணெய்யில் ஆரோக்கியமற்ற ரான்ஸ் கொழுப்புகள் உருவாகும். ஆகையால், தேங்காய் எண்ணெய் (நிரம்பிய எண்ணெய்கள்) ஆழமான பொரியலுக்கு மிகவும் விரும்பத்தக்க எண்ணெய்யாக உள்ளது. பயன்படுத்திய எண்ணெய்களை மீண்டும் ஆழமான பொரியலுக்குப் பயன்படுத்துவது ஊக்கவிக்கப்படக்கூடாது.

- குறைந்தளவிலான எண்ணெயை தாழ்த்தல் மற்றும் வறுத்தல் போன்றவற்றுக்காக பயன்படுத்த வேண்டும். நிரம்பாத எண்ணெய்கள் தாழ்த்தல் மற்றும் வறுத்தல் மற்றும் சலட் அலங்காரம் போன்றவற்றிற்கு விரும்பத்தக்கவை ஆகும்.

உதாரணம் : எள்ளு, ஒலிவ், கனோலா, சூரியகாந்தி, சோளம் மற்றும் சோயா போன்றவற்றின் எண்ணெய்கள்

1.9 உணவுகள் தயாரித்தலில் உப்பின் பாவனை

உணவினை தயாரிக்கும்போது உப்பினை குறைத்தல்

உணவுகளில் சோடியத்தின் முக்கிய பங்களிப்பாளராக உப்பு இருக்கிறது, உடலில் சமனிலையிலுள்ள அத்தியவசியமான போசாக்குகள் பொதுவாக நன்கு பராமரிக்கப்பட்டு வருகிறது. அளவுக்கு அதிகமான உப்புப் பாவனையின் விளைவாக அதிக ஆபத்தான நாட்பட்ட நோய்கள் ஏற்படும். ஆகையால், தினமும் ஒரு நபரினால் 5 கிராமுக்கும் குறைவான (ஒரு தேக்கரண்டிக்கும் குறைவான) உப்பு உள்ளெடுக்கப்பட வேண்டும் என்று பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது.



உணவு தயாரிக்கும்போது மேலே குறிப்பிட்டுள்ள அளவுக்கு அதிகமான உப்பு சேர்க்க வேண்டாம்.

தினசரி உணவுப்பட்டியலிலும் மற்றும் சிற்றுண்டிகளிலும் உப்பு சேர்ந்த உணவுப் பொருட்களின் எண்ணிக்கையைக் கட்டுப்படுத்தவும்.

உதாரணம்:- கருவாடு, பப்படம், ஊறுகாய், சோஸ், சோசேச்சஸ், பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி மற்றும் சிற்றுண்டிகள் (குக்கிஸ், பொரியல்கள் (bites) மற்றும் உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ் போன்றன).

எல்லா நேரங்களிலும் கொதித்தாறிய குளிர்மையான நீரை வழங்குங்கள்.

ஒவ்வொருவரும் நாள் ஒன்றுக்கு குறைந்தது 6 – 8 குவளை நீர் குடிப்பதற்கான இலக்கை கொண்டிருக்க வேண்டும்.

1.10 சீனியின் பயன்பாடு

உணவுகள் மற்றும் பானங்களை தயாரிக்கின்ற போது சுத்திகரிக்கப்பட்ட சீனியை குறைத்தல் வேண்டும்.

உணவகங்களில் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய தேனீர் மற்றும் பிற பானங்கள் போன்றவற்றுக்கு சீனி சேர்க்கப்பட கூடாது. ஒவ்வொரு நுகர்வோரினது வேண்டுகோளின் படி மட்டும் தேனீருக்கு அல்லது பழச் சாறுகளுக்கு சீனி சேர்க்கப்படலாம். (குறைந்த அளவினாலான சீனி விரும்பத்தக்கதாக உள்ளது)

1.11 பாதுகாப்பான குடிநீர்

உணவகத்தில் சுத்தமானதும் பாதுகாப்பானதுமான குடிநீர் கிடைக்கக்கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும்.

உடலின் சமிபாட்டுத் தொழிற்பாடுகளுக்கு நீர் முக்கியமானது ஆகும். ஒரு நாளைக்கு ஒருவருக்கு தேவையான நீரின் அளவு நாள் முழுவதிலும் பகிர்ந்தளிக்கப்பட வேண்டும்.



2.0. உணவுப் பட்டியலின் தேர்வு

2.1 காலை உணவு

காலை உணவுகள் தானியங்களினால் ஆனவையாக அல்லது பருப்புகள் அல்லது அவரை இனங்களினால் ஆனவையாக, அல்லது வேர் உணவுகளாக பரிமாறப்படலாம்.

சில விருப்பமான தெரிவுகள் பின்வருமாறு:-

- புழுங்கல் அரிசி. மற்றும் இலேசாக பளபளப்பாக்கப்பட்ட அரிசி.
- அரிசி மாவினாலான உற்பத்திகள்.
உதாரணம் :- இடியப்பம், அப்பம், பிட்டு, ரொட்டி, தோசை மற்றும் இட்டலி போன்றவை.
- அரிசிமாவுடன் குரக்கன் மா, உழுத்தம்மா மற்றும் ஆட்டாமா கலந்த தயாரிப்புகள்.
உதாரணம் :- இடியப்பம், பிட்டு, ரொட்டி, தோசை, இட்டலி மற்றும் சப்பாத்தி.
- பாற்சோறு மற்றும் பயறுடனான பாற்சோறு
- பாண் மற்றும் கோதுமை மாவினாலான உற்பத்திகள்.
உதாரணம் :- இடியப்பம், ரொட்டி மற்றும் பிட்டு.
- கோதுமை மாவுக்குப் பதிலாக அரிசி மாவினாலான உற்பத்திகளுக்கு முன்னுரிமை கொடுக்கவேண்டும். எப்படியாவது, குருதிச்சீனியில் கூர்மையான அதிகரிப்பை ஏற்படுத்துகின்ற மாவினாலான உணவுகளை விட அரிசி மாவினாலான உணவுகள் விரும்பத்தக்கவை ஆகும்.
- அவரையினங்கள் மற்றும் பருப்புகள்
உதாரணம் : - கௌபி, தானியங்கள், பயறு போன்றவை

- அவித்த மரவள்ளி, வத்தாளங்கிழங்கு, மற்றும் வேறு கிழங்கு வகைகள்
- தொழிலாளர்களுக்கு தேவையான உணவு பிரிவுகளை உள்ளடக்கியதாக பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் புரதம் அதிகம் அடங்கிய பால் மற்றும் பால் உற்பத்திகள் போன்ற உணவுகள் காலை உணவாக பெறக் கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும்

2.2 மதிய உணவு

பிரதான மதிய உணவாக சோறு இருத்தல் வேண்டும்.

- சோறு (புழுங்கல் அரிசி அல்லது இலேசாக பளபளப்பாக்கிய அரிசி விரும்பத்தக்கது) மதிய உணவுக்கு சிறந்த உணவாகும். நூடில்ஸ், மாச்சுருள்(மக்கரோணி) மற்றும் ஏனைய மாத்தன்மையான உணவுகள் மாற்றுவழியாக பயன்படுத்தலாம்.
- மதிய உணவில் குறைந்தபட்சம் இரண்டு காய்கறிக் கறிகள், ஒரு தட்டு பச்சை இலைகள் மற்றும் ஒரு தட்டு புரதம் நிறைந்த உணவுகள் (விலங்கு மற்றும் தாவர அடிப்படையானவை) இருத்தல் வேண்டும்.
- பரிமாறுகின்ற சோற்றின் அளவு சாப்பாட்டுத் தட்டின் அரைப்பங்காக இருக்கவேண்டும் என்பதுடன்





மற்றைய அரைப்பங்கானது காய்கறிகள், பச்சை இலைகள் மற்றும் அதிக புரதத்தைக் கொண்டுள்ள உணவுகளிலிருந்து பெறப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

- உணவகங்களில் ஈற்றுணவுகளாக புதிய பழங்கள் அல்லது புதிய சலட் (பச்சடி) போன்றன பெற்றுக்கொள்ளக் கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும்.

2.3 இரவு உணவு

சோறு அல்லது மாச்சத்துக்-கொண்ட மாற்று உணவுகள் இரவுச் சாப்பாட்டிற்கு பரிமாறப்படலாம்.

- மாச்சத்துடைய மாவினாலான உணவுகளினால் குருதியில் சீனி மிகவும் அதிகரிப்பதனால் சோறு விரும்பத்தக்கதாக உள்ளது.
- மாற்றீடாக மாச்சத்து உணவுப் பொருட்களுடன் காய்கறிகள், பச்சையான இலைகள், புரதம் நிறைந்த உணவுகள் மற்றும் பழங்கள் போன்றன பரிமாறப்படலாம்.

2.4 ஈற்றுணவுகள் (Desserts)

உணவகத்தில் பரந்தளவில் ஆரோக்கியமான பல்வேறு வகையான ஈற்றுணவு வகைகள் பெறக் கூடியவையாக இருத்தல் வேண்டும்.

நாளந்தம் புதிய பழங்கள் அல்லது புதிய பழச்சலட் (பச்சடி) போன்றன பெற்றுக்கொள்ளக் கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும்.

- தயிர், யோக்கட், உலர்த்திய பழங்கள் மற்றும் சீனி குறைவான எள்ளினாலான உற்பத்திகள் போன்றன வழங்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.
- வர்ணக் குறியீட்டு முறைமைக்கு இணங்க காட்டப்பட்டுள்ள (பிற்சேர்க்கை - 04) அதிக அளவினாலான கொழுப்பு, சீனி அல்லது உப்பு போன்றவற்றினாலான ஈற்றுணவுகளை ஊக்குவிக்கக் கூடாது.

2.5 சிற்றுண்டிகள் (Snacks)

உணவகத்தில் ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டி உணவுகளை பெறக்கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும்.

- பழங்கள் - வாழைப்பழம், தோடம்பழம், கொய்யாப்பழம் மற்றும் பழக்கலவைகள் போன்றன.
- சீனி சேர்க்கப்படாத இயற்கையான பழச் சாறுகள், தேசிக்காய், கொடித்தோடை, தோடம்பழம், விளாம்பழம், ஆனைக்கொய்யாப் பழம் (அவகாடே) மற்றும் பழக்கலவைகளின் சாறு போன்றன.
- உழுந்து வடை மற்றும் பருப்பு வடை போன்றன.
- சீனி குறைவான எள்ளினாலான உற்பத்திகள்.
- பாலினாலான உற்பத்திகள் - புதிய பால், பால் பக்கெட்டுகள் அல்லது போத்தல்கள் (சீனி குறைவான), யோக்கட், தயிர் போன்றன.



- சோயாப் பால்.
- எண் ணெ ய் த் தன் மையான கொட்டைகள் - மரமுந்திரிகைக் கொட்டைகள் (கயூ), நிலக்கடலைகள் மற்றும் அவற்றினாலான உற்பத்திகள்.
- அவித்த பயறு, கடலை மற்றும் கௌபி போன்றன.
- சோளப் பொரி.
- இலைக்கஞ்சி
- வர்ணக் குறியீட்டு முறைமைக்கு இணங்க காட்டப்பட்டுள்ள (பிற்சேர்க்கை - 04) அதிக கொழுப்பு, அதிக சீனி அல்லது அதிக உப்பு போன்றவற்றால் ஆன சிற்றுண்டிகளை ஊக்குவித்தல் கூடாது.



உடற் செயற்பாடுகளை உடைய சுவரொட்டிகளானது சரிவிகிதத்தில் உணவை உட்கொள்ளல் மற்றும் வழக்கமான உடற் செயல்பாடுகள் மூலம் ஆரோக்கியமான உடல் நிறையைப் பேணுவதற்கு தொழிலாளர்களுக்கு உதவும்.

வர்ணக் குறியீட்டு முறை (பிற்சேர்க்கை 04)



நுகர்வோரை (தொழிலாளர்) தெளிவுபடுத்தும் முகமாக பல்வேறான உணவுகளின் ஆரோக்கிய விளைவுகளையும் மற்றும் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டிய உணவுகளை அடையாளம் காண்பதற்கும் வர்ணக் குறியீட்டு முறைமைகள் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டு இருத்தல் வேண்டும்.

உதம் :- அதிக கொழுப்பு, அதிக சீனி, அதிக உப்பு உடைய உணவுகள்

3.2 வர்ணக் குறியீட்டு முறை

போசாக்கு மற்றும் ஆரோக்கிய காரணிகள் போன்றவற்றின் அடிப்படையில் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய பல்வேறு உணவுப் பொருட்களை தீர்மானிப்பதற்காக ஒரு வர்ணக் குறியீட்டு முறைமையை பயன்படுத்த திட்டமிடப்பட்டது. இந்த வர்ணக் குறியீட்டு முறைமையானது ஆரோக்கியமான உணவுகளையும் கட்டுப்படுத்தப்பட

வேண்டிய உணவுகளையும் கண்டறிவதற்கு தொழிலாளர்களுக்கு உதவுகிறது. உணவுகள் அவற்றின் உள்ளடக்கங்கள், அளவுகள் மற்றும் ஒவ்வொரு உணவுப் பொருட்களும் தயாரிக்கப்படும் தன்மைகள் போன்றவற்றைப் பொறுத்து அவை பச்சை (Green), அம்பர் (Amber) மற்றும் சிவப்பு (red) பிரிவுகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. விற்பனைக்கு வைக்கப்பட்டுள்ள உணவுப் பொருட்கள் பச்சை, அம்பர் மற்றும் சிவப்பு ஆகிய வர்ணங்களினாலான பின்னணியின் கீழ் வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். உணவுப் பொருட்களுக்கான வழிகாட்டிகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

3.3 பச்சை உணவுப் பிரிவு - சிறந்த தெரிவு

பச்சைப் பிரிவிலுள்ள உணவுகள் அடிப்படை ஆறு உணவு வகைகளைக் கொண்டுள்ளது.

இந்தப் பிரிவிலுள்ள உணவுகளைத் தெரிவு செய்வது மிகவும் சிறந்தது ஆகும் ஏனெனில் அவை :

- தினசரி வாழ்க்கைக்கு அத்தியாவசியமான ஊட்டச்சத்துக்களின் நல்ல மூலங்களாகும்.
- நிரம்பிய கொழுப்பு, சேர்க்கப்பட்ட சீனி மற்றும் உப்பு போன்றவற்றை குறைவாக கொண்டுள்ளன.
- அதிகளவிலான கலோரி உட்கொள்ளுவதை தவிர்ப்பதற்கு உதவும்.



அட்டவணை - 01 : பச்சை உணவுப் பிரிவு

உணவு வகை	உதாரணம்
தானியங்கள் மற்றும் கிழங்குகள்	புழுங்கல் அரிசி மற்றும் இலேசாக தீட்டப்பட்ட அரிசி முழு அரிசி மாவினாலான தயாரிப்புக்கள் உ+ம் :- பிட்டு, இடியப்பம் மற்றும் ரொட்டி கோதுமை மாவினாலான தயாரிப்புக்கள் (குரக்கன் மற்றும் ஆட்டாமா கலக்கப்பட்ட கலவை) உ+ம் :-இடியப்பம், அப்பம், பிட்டு, மற்றும் ரொட்டி பாண் (மண்ணிறம் மற்றும் வெள்ளை) மற்றும் அனைத்து வகையான பனிஸ்கள்(Buns) சோளம் பொரி மரவள்ளி, வத்தாளங்கிழங்கு மற்றும் மற்றைய கிழங்குகள்
அவரைகள் மற்றும் பருப்புகள்	பயறு, இளம் பட்டாணி, கௌபி, சோயா அவரை மற்றும் சோயா தயிர் (tofu) உணவுகள் உழுந்தினாலான உணவுகள் உ+ம் :- தோசை, இட்லி
பழங்கள்	புதிய பழங்கள், புதிய பச்சடி, உலர்த்திய பழங்கள் மற்றும் சீனி சேர்க்கப்படாத இயற்கையான பழச் சாறுகள்
காய்கறிகள் மற்றும் பச்சை இலைகள்	சமைக்காத அல்லது சமைத்த காய்கறிகள் மற்றும் பச்சை இலைகள்
பால் உற்பத்திகள்	கொழுப்பு குறைவான அல்லது கொழுப்பற்ற பால் உற்பத்திகள் (வயதுவந்தவர்களுக்கு மிகவும் நல்லதாகும்) புதிய பால் (பால் பக்கட் மற்றும் போத்தல்) யோக்கட், தயிர் மற்றும் சீஸ் பால் பொருட்களுக்கான மாற்றீடுகள் - சோயாப்பால்
மீன் பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி கோழி, வாத்துப் போன்ற இறைச்சி முட்டை மற்றும் மாற்றீடுகள்	அனைத்து வகையான மீன்கள் மாட்டிறைச்சி மற்றும் பன்றியிறைச்சி தோல் அற்ற கோழி இறைச்சி முட்டை உலர்த்திய மீன்கள், நெத்தலி மீன்கள் மற்றும் தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட மீன்

கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள்	உப்பு சேர்க்கப்படாத நிலக்கடலை மற்றும் கபூ, சீனி குறைவான எள்ளு உற்பத்திகள்
பானங்கள்	நீர், தேனீர், கோப்பி, சூப்புகள், இலைக்கஞ்சி, இளநீர் தண்ணீர் மற்றும் வேறு மூலிகைப் பானங்கள்

பச்சைப் பிரிவுக்குள் பல்வேறு வகையான உணவுகளை தெரிவு செய்வதற்கு இது முக்கியமானதாக உள்ளது. ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளைத் தெரிவு செய்வதற்கு இது ஒரு வாய்ப்பினை வழங்கும்.

3.4 அம்பர் (செம்மஞ்சள்) உணவுப் பிரிவு – கவனமாக தெரிவு செய்யவேண்டும்

அம்பர் உணவுகள் முக்கியமாக பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் ஆகும், அவற்றிற்கு சிறிதளவு சுத்திகரிக்கப்பட்ட சீனி, உப்பு அல்லது கொழுப்பு சேர்க்கப்பட்டிருக்கும். இந்த உணவுகள் கவனமாக தெரிவு செய்யப்பட வேண்டும் என்று பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது, அவை

- ஊட்டச்சத்து பெறுமானங்கள் சிலவற்றை கொண்டுள்ளது
- மிதமான அளவு நிரம்பிய கொழுப்புக்களை கொண்டுள்ளது மற்றும்/அல்லது சேர்க்கப்பட்ட சீனி மற்றும்/அல்லது உப்பைக் கொண்டுள்ளது.
- பெரிய அளவிலான பரிமாறல்களாலும் அல்லது அடிக்கடி உண்பதாலும் கிடைக்கப்பெறுகின்ற மேலதிகமான சக்திகளின் விளைவாக நாட்பட்ட நோய்கள் தோன்றுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் ஏற்படலாம்.

உணவுப் பட்டியலில் அம்பர் உணவுகள் ஆதிக்கம் செலுத்தக் கூடாது.

அம்பர் உணவுப் பிரிவில் காணப்படுகின்ற உணவுகள் வசதிகளை வழங்கும் ஆனாலும் அவை உணவுப் பட்டியலில் ஆதிக்கம் செலுத்தக் கூடாது. மற்றும் உணவுப் பட்டியலில் அம்பர் உணவுகளின் எண்ணிக்கை மிகவும் குறைந்த அளவில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

பெரிய அளவிலான பரிமாறல்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

- பெரிய அளவினாலான பரிமாறல்களைத் தவிர்த்து நடுத்தர அளவிலான பரிமாறல்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும் ஆனால் அடிக்கடி உண்பதைத் தவிர்க்கவும். அடிக்கடி உண்பதால் நாட்பட்ட நோய்கள் ஏற்படலாம்.
- அம்பர் பிரிவில் உள்ள ஏனைய உணவுகளுடன் ஒப்பிடும் போது அவை சில ஊட்டச்சத்து பெறுமானங்களையும் மற்றும் குறைந்த அளவினாலான கொழுப்பு, உப்பு மற்றும் சீனியை கொண்டுள்ள ஆரோக்கியமான தெரிவுகளாக இருக்க முடியும்.
- அம்பர் பகுதியில் ஆரோக்கியமான தயாரிப்புகளை தெரிவுசெய்தல் மிகவும் சிறந்ததாகும் மற்றும் வாரத்தில் ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்களுக்கு அம்பர் உணவுகளைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.

அட்டவணை 02 : அம்பர் உணவுப் பிரிவுகள்

உணவு வகை	உதாரணம்
பொரித்த உணவுகள்	பொரித்த நூடில்ஸ், பிரைட் றய்ஸ் (fried rice), உழுந்து மற்றும் பருப்பு வடை, கடலட்டு, பற்றிஸ் மற்றும் ரோல்ஸ் போன்றன.
கோதுமை மாத் தயாரிப்புகள்	நாண், பறாட்டா மற்றும் பெஸ்ரிஸ்
பால் உணவுகள் மற்றும் ஈற்றுணவுகள்	புதியபால், யோகட்டு, தயிர் மற்றும் சீஸ் (முழு ஆடைப்பால்) ஐஸ்கிரீம், புடிங் போன்றன.
சுவையூட்டப்பட்ட பால்ப் பானங்கள்	பால்க் கலவை, சொக்கலேட்டுப் பால் மற்றும் மேல்ட் பால்
பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி	சோசேச்சஸ் , இறைச்சி உருண்டைகள், கோழி இறைச்சி ரோல்ஸ், மீன் உருளைகள் (fish fingers)
பரப்பிகள்	பட்டர் மற்றும் மாஜரீன்கள்
சுவையூட்டப்பட்ட தயாரிப்புகள்	பீஸ்சா மற்றும் பேகர்
சிறுறுண்டிகள் உணவுச் சட்டங்கள்	காலை இனிப்பு தானிய உணவு
கேக்	பட்டர் கேக், பழக் கேக் மற்றும் பஞ்சுக் கேக், கிரீம் அற்ற பிஸ்கட்டுகள்
பிஸ்கட்டுகள்	உலர்ந்த பழங்களும் விதைகளுடனான பிஸ்கட்டு குக்கீஸ்கள், கிரோக்கர்ஸ்
இனிப்பூட்டப்பட்ட உணவுகள்	கலப்பை, றவை அலுவா, தேங்காய்ப்பூ இனிப்பு, பான்கேக் மற்றும் இனிப்பூட்டிய இடியப்பலகாரம்
பானங்கள்	சீனிச் சுவையூட்டப்பட்ட பழச் சாறுகள்

3.5 சிவப்பு உணவுப் பிரிவுகள் - எப்போதாவது

- வர்ணக் குறியீட்டின் சிவப்பு பிரிவில் உள்ளடக்கப்படும் உணவுகள் எப்போதாவது உட்கொள்ள வேண்டும், ஏனெனில் அவை,
- தேவையான ஊட்டச்சத்து பெறுமதி குறைவாக காணப்படல்.
- அதிகளவில் நிரம்பிய கொழுப்பையும் சேர்க்கப்பட்ட சீனியையும் உட்படையும் கொண்டுள்ளன.

- அளவுக் கதிகமான சக்தியை வழங்குவதுடன் அதன் விளைவாக நாட்பட்ட நோய்களையும் ஏற்படுத்தும்.
- இந்தப் பிரிவின் கீழ்லுள்ள உணவுகளை ஒரு மாதத்திற்கு ஒரு முறைக்கும் குறைவான சந்தர்ப்பங்களுக்கு என மட்டுப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

அட்டவணை 03 : சிவப்பு உணவுப் பிரிவுகள்

உணவு வகை	உதாரணம்
சீனிச் சுவையூட்டப்பட்ட பானங்கள்	மென்பானங்கள்(காபனேற்றப்பட்டது) கோலாக்கள், சக்திப்பானங்கள், விளையாட்டுப் பானங்கள் மற்றும் உற்சாக பானங்கள்
ஆழமான பொரியல் உணவுகள்	அனைத்து வகைகளும்
பற்ரீஸ்கள்	அனைத்து வகைகளும்
இனிப்புப் பண்டங்கள்	ரொபிகள், லெலீஸ் (lollies), சொக்கலேட்டுச் சட்டங்கள்
சுவையூட்டப்பட்ட சிற்றுண்டி (Savoury snakes) உணவுகள்	முறுக்குகள் (crisps), உருளைக்கிழங்குச் சிப்ஸ் (potato chips), மற்றும் அதேபோன்ற பிற உற்பத்திப் பொருட்கள்
ஐஸ் கிரீம்	ஐஸ்கிரீம் பெரிய பகுதிகள், ஐஸ் சொக்ஸ், ஐஸ் பழம்
ஈற்றுணவுகள்	ஜெலி
கேக்குகள் மற்றும் பனீஸ்கள்	கிரீம் நிரப்பிய பனீஸ்கள், டோனட்ஸ், ஐசிங் கேக்குகள்
பிஸ்கட்டுகள்	கிரீம் பிஸ்கட்டுகள், இனிப்பூட்டிய பிஸ்கட், இனிப்பு ரொட்டி
எண்ணெய்க் கேக்குகள்	கொண்டை பலகாரம், குக்கீஸ், சீனி அரியதரம் மற்றும் பயிற்றம் பலகாரம்
பரப்பிகள்	கொழுப்புப் பரப்பிகள் (அதிகளவிலான ரான்ஸ் கொழுப்பைக் கொண்டுள்ள)
இனிப்பூட்டப்பட்ட உணவுகள்	தொதல், மஸ்கற் மற்றும் பம்பாய் சுவீட்ஸ்
சோஸ் மற்றும் உணவுகளை சுவையூட்டும் பொருட்கள்	தக்காளி சோஸ் சில்லி சோஸ், சோயா சோஸ் மற்றும் சட்னி

எப்போதாவது



4.0 உணவு மற்றும் பானங்களின் வழிகாட்டி

இந்த அட்டவணை பொதுவாக உணவகங்களினால் வழங்கப்படுகிற உணவுகள் மற்றும் பானங்களுக்கு வழிகாட்டியாக அமைகிறது. அனேகமாக உணவுகளும் பானங்களும் பச்சை, அம்பர் மற்றும் சிவப்பு போன்ற பிரிவுகளுக்கு பொருந்தக்கூடிய வகையில் வகுக்கப்பட்டு இருக்க வேண்டும். சேர்மானப் பொருட்களின் பாவனையால் அல்லது சமைக்கின்ற நுட்பங்களினால் பல்வகையான உணவுகளும் பானங்களும் வேறுபடக் கூடும். ஆகையால், அட்டவணை 04 இல் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு சில உணவுகள் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பிரிவுகளில் பொருந்தக் கூடும்.

அட்டவணை 04 - உணவகங்களில் உணவு மற்றும் பானங்களின் வழிகாட்டி

உணவுகள்	பச்சை	அம்பர்	சிவப்பு	கருத்துக்கள்
புழுங்கல் அரிசி மற்றும் இலேசாக தீட்டப்பட்ட அரிசி	●			
பாற்சோறு	●			
பயறுடனான சோறு	●			
அவித்த சோளம்	●			
பொப் கோன்	●	●		உப்பிடப்பட்ட மற்றும் சுவையூட்டப்பட்ட பொப் கோன் அம்பர் பிரிவில் பகுக்கப்பட்டுள்ளது.
அவித்த தானியங்கள், கௌபி, பயறு மற்றும் சோயா அவரை சமைத்த பருப்பு, தானியங்கள், சோயா அவரை மற்றும் சோயா தயிர்(tofu)	●			
அவித்த மரவள்ளிக் கிழங்கு, வத்தாளங் கிழங்கு மற்றும் வேறு கிழங்குகள்	●			
பிறய்ட் சோறு (Fried rice) மஞ்சள் சோறு புரியாணி		●		
முழு அரிசி மாவினாலான தயாரிப்புக்கள்: இடியப்பம், அப்பம், பிட்டு, மற்றும் ரொட்டி	●			

உணவுகள்	பச்சை	அம்பர்	சிவப்பு	கருத்துக்கள்
கோதுமை மாவுடன் குரக்கன், சோயா மற்றும் பயிற்றம் மா கலந்த தயாரிப்புக்கள்: இடியப்பம், பிட்டு மற்றும் ரொட்டி	●			
கோதுமை மாவுடன் ஆட்டா மாவினாலான தயாரிப்புக்கள்: சப்பாத்தி	●			
காய்கறி ரொட்டி		●		
அணைத்து பனீஸ்களும் (கிறிம்கள் அற்றவை)	●			
பருப்பு வடை மற்றும் உழுந்து வடை		●		
பீஸ்சா மற்றும் பேகர்		●		
பராட்டா, நாண் மற்றும் கொத்து		●	●	அதிக அளவிலான பாம்பண்ணெய் மற்றும் உப்பு பயன்படுத்தப்பட்டு இருந்தால் அவை சிவப்புப் பிரிவில் வகுக்கப்பட்டு உள்ளது.
Dough nut & Eclaris			●	
பேஸ்ரி (காய்கறிகள், கோழிக் இறைச்சி, இறைச்சி மற்றும் மீன்)		●	●	அதிக அளவிலான நிரம்பிய கொழுப்பு, ரான்ஸ் கொழுப்பு மற்றும் உப்பு போன்றன இருக்குமாயின் அவை சிவப்புப் பிரிவில் வகுக்கப்பட்டு இருக்கும்.
கட்லட்டு, ரோல்ஸ், பற்றீஸ் மற்றும் ஹாட் டாக்		●		
காய்கறிகள் அல்லது மீன் பசையுடன் வெள்ளை அல்லது மண்ணிறப் பாண்	●			
பட்டர் அல்லது மாஜரீனுடன் வெள்ளை அல்லது மண்ணிறப் பாண்		●		
பருப்பு, மீன் அல்லது காய்கறிக் கறிகளுடன் வெள்ளை அல்லது மண்ணிறப் பாண்	●			
பஸ்தா மற்றும் நூடில்ஸ் (வெறும்)	●			

உணவுகள்	பச்சை	அம்பர்	சிவப்பு	கருத்துக்கள்
பொரித்த பஸ்தா மற்றும் நூடில்ஸ்		●		
தோசை மற்றும் இட்லி	●			
வெட்டிய புதிய பழங்கள் பழச் சலட் உலர்த்திய பழங்கள் இயற்கையான பழச் சாறுகள் (சீனி இல்லாமல்)	●			
காய்கறி சலட் சமைத்த காய்கறிகள் சமைத்த பச்சை இலைகள் தேங்காய்ச் சம்பல்	●			
சீனிச் சம்பல்		●		
கொழுப்பு நீக்கிய அல்லது குறைந்த கொழுப்புள்ள பால் உற்பத்திகள்: பால் யோகட் தயிர் சீஸ் சோயாப் பால்	●			
முழுக் கொழுப்புள்ள பால் உற்பத்திகள்: பால் யோகட் தயிர் சீஸ் சோயாப் பால்		●		ஆதிக அளவிலான நிரம்பிய கொழுப்பைக் கொண்டுள்ள முழுக் கொழுப்புள்ள பால் உற்பத்திகள் அம்பர் பிரிவில் வகுக்கப்பட்டு உள்ளது.
ஐஸ் கிரீம்		●	●	ஐஸ் கிரீமின் பெரிய அளவிலான பரிமாறலானது சிவப்பு பிரிவினுள் வகைப் படுத்தப்பட்டுள்ளது.
ஐஸ் சொக்ஸ் ஐஸ் பழம்			●	
மீன் கொழுப்பற்ற மாட்டிறைச்சி மற்றும் பன்றி இறைச்சி தோலற்ற கோழி இறைச்சி முட்டை கோழி இறைச்சி பாகங்கள் (சமைத்தது அல்லது வாட்டியது)	●			

உணவுகள்	பச்சை	அம்பர்	சிவப்பு	கருத்துக்கள்
உலர்த்திய மீன் (கருவாடு) நெத்தலி மீன்கள் தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட மீன்	●	●		அதிக உப்பு மற்றும் உப்புக் கரைசலில் இடப்பட்ட சிறு மீன்கள், உலர்த்திய மீன் மற்றும் தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட மீன் போன்றன அம்பர் பிரிவில் வகுக்கப்பட்டு உள்ளது
இறைச்சி உருண்டை சோசேச்சஸ் பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி (Burger) கோழி இறைச்சி நகெட்ஸ் Chicken nuggets மீன் உருண்டைகள் (fish fingers)		●		
ஆழமான எண்ணெய்யில் பொரித்த கோழிப் பாகங்கள் ஆழமான எண்ணெய்யில் பொரித்த மீன் ஆழமான எண்ணெய்யில் பொரித்த இறைச்சி ஆழமான எண்ணெய்யில் பொரித்த காய்கறிகள்			●	
உப்பு சேர்க்கப்படாத நிலக்கடலை உப்பு சேர்க்கப்படாத மரமுந்திரிகை (கயூ) குறைந்த சீனியுடனான எள்ளுத் தயாரிப்புகள்	●			
உப்பு சேர்க்கப்பட்ட நிலக்கடலை உப்பு சேர்க்கப்பட்ட மரமுந்திரிகை (கயூ) அதிக சீனியுடனான எள்ளுத் தயாரிப்புகள்		●		
நீர் சூப் இலைக் கஞ்சி இளநீர் மூலிகைப் பானங்கள்: கொத்தமல்லி தண்ணீர் மற்றும் வில்பம்பூ தண்ணீர்	●			
தேனீர் கோப்பி	●			தேனீர் ஆனது எதிர் ஒக்சிடனின் (anti-oxidant) ஒரு நல்ல மூலமாகும்.

உணவுகள்	பச்சை	அம்பர்	சிவப்பு	கருத்துக்கள்
பால் தேனீர் பால் கோப்பி	●	●		இது ஒரு கொழுப்பு நீக்கிய அல்லது குறைவான கொழுப்பை உடைய பாலாக இருந்தால் பச்சைப் பிரிவில் வகைப் படுத்தப்பட்டுள்ளது
புடிங்கள் வட்டிலப்பம்		●		
ஜெலிகள்			●	
பால் கலவை சொக்கலேட்டுப் பால் மோல்ட்டர் பால்		●		
சோஸ் மற்றும் கெச்சப் (Sauces & ketchup) சட்னி ஜாம் உளுகாய் மிளகு பேஸ்ட் சலட் அலங்காரப் பொருட்கள்			●	
பட்டர் கேக் கேக் (பழங்கள் மற்றும் நிலக்கடலை, கஜ்) ஸ்பென்ஸ் கேக்		●	●	பெரிய பரிமாறல் அளவுகளினால் ஆன கேக் சிவப்புப் பிரிவில் வகைப் படுத்தப்பட்டுள்ளது
ஜஸ்சிங் கேக் கட்டோ			●	
பிஸ்கட்டுகள் கிரேக்கர்கள் குக்கீஸ்க்கள் சிறுறுண்டி உணவுச் சட்டங்கள்		●		
கிறீம் பிஸ்கட்டுகள் சுவையூட்டப்பட்ட பிஸ்கட்டுகள்			●	
சுவையூட்டப்பட்ட சிறுறுண்டிகள் (சீவல்கள்) உருளைக்கிழங்கு சீவல்கள்			●	
பப்படம்		●		
மென்பானங்கள் (காபனேற்றப்பட்டது) கோலாக்கள் விளையாட்டுப் பானங்கள் சக்திப் பானங்கள் கோடியல் மற்றும் பழச் சாறுகள்			●	

உணவுகள்	பச்சை	அம்பர்	சிவப்பு	கருத்துக்கள்
இனிப்பு, சொக்கலேட்டுகள், சொக்கலேட்டுச் சட்டங்கள் மற்றும் லெலீஸ், சுவிங்கம்			●	
பட்டர் மற்றும் மாஜரீன் மற்றும் நிரம்பாத எண்ணெய்கள் (உ+ம்: சோளம், சூரியகாந்தி மற்றும் சோயா எண்ணெய்)		●		
கொழுப்புப் பரப்பிகள்			●	
கொண்டை பலகாரம் குக்கீஸ் சீனி அரியதரம் பயிற்றம் பலகாரம்			●	
பான்கேக் லவறி வட்டிலப்பம் அலுவா றவை		●		

5.0 உணவுப் பாதுகாப்பு

உணவுகளைப் பரிமாறும் இடங்களில் பாதுகாப்புக்காக உணவுகளைக் கையாளும் பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் சுகாதாரத்தின் அதிக நியமங்கள் போன்றவற்றின் பொறுப்புகளைக் கொண்டிருக்கவேண்டும். உணவு நஞ்சாதல் மற்றும் நுகர்வோர் அதிக தரமான பாதுகாப்பான உணவுகளை பெற்றுக்கொள்ளுகின்றார்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்துவதற்கு இது அத்தியாவசியமாகும்.

5.1 உணவகத்தின் சுற்றுச்சூழல்

உணவகம், சமையலறை மற்றும் ஒழுங்கான துப்பரவு போன்றவற்றுக்கான ஒரு சரியான அமைவிடம் மற்றும் சுற்றாடல் என்பவற்றைக் கொண்டுள்ளதை உரிய அதிகாரிகள் உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.

- மூலப் பொருட்களை சேமிக்கும், உணவுகளைத் தயாரிக்கும், சமைத்த உணவுகளை சேமிக்கும் மற்றும் பரிமாறும் இடங்களை ஒவ்வொரு நாள் முடிவிலும் சுத்தமாகக் கிவைத்திருத்தல் வேண்டும்.
- உணவகம் மற்றும் சமையலறை வளாகத்தில் தூர்நாற்றம் மற்றும் புகை இல்லாமல் பராமரிக்கப்பட்டு இருத்தல் வேண்டும்.
- இலையான்கள், கரப்பான் பூச்சிகள், நாய்கள், பூனைகள், எலிகள் மற்றும் ஏனைய விலங்குகள் இல்லாதவையாக உணவகம் மற்றும் சமையலறை இருக்க வேண்டும்.

- உணவகத்தின் சுற்றுச் சூழல் கவர்ச்சிகரமானதாக இருக்க வேண்டும் அத்துடன் சுற்றுச் சூழலில் களைகள் மற்றும் புற்கள் இருத்தல் கூடாது.
- ஒரு முறையான வடிகால் அமைப்பானது வடிவமைக்கப்பட்டு கட்டப்பட்ட ஒரு முறையான கழிவுநீர் அகற்றும் முறைமை பராமரிக்கப்படுதல் அத்தியாவசியமானதாகும்.

5.2 உணவகத்தின் பராமரிப்பு

உணவகம் மற்றும் சமையலறைக் கட்டிடங்கள் சரியான முறையில் பராமரிக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.

- ஒரு உணவகத்துக்கான கட்டிடம் அல்லது ஒரு கட்டிடத்தின் உள்பக்கத்தில் உள்ள உணவகத்துக்கான ஒரு அமைவிடம் என்பவற்றை அந்த பிரதேச சுகாதார வைத்திய அதிகாரியினால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். அத்துடன் உணவக சுற்றுச்சூழலுக்கு மாசு ஏற்படுத்தக்கூடிய அல்லது ஆபத்து ஏற்படுத்தக்கூடிய எந்தவொரு மூலங்கள் இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.
- கட்டிடத்தின் தரையானது சீமெந்து அல்லது தரை ஒரு போடப்பட்டிருத்தல் வேண்டும் மற்றும் அறையின் சுவர்கள் தரையிலிருந்து ஆறு அடி வரை தரை ஒரு இடப்பட்டு அல்லது மிளிரி பூசப்பட்டு இருத்தல் வேண்டும், அவ்வாறு போடப்பட்டிருந்தால் அவற்றை அடக்கடி இலகுவாகக் கழுவக்கூடியதாக இருக்கும்.



- கட்டிடத்தின் அமைவிடமானது தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்களின் ஆபத்துக்கு உள்ளாகக்கூடியதாக இருந்தால், வெள்ளம், தூசி குவிதல் மற்றும் பூச்சிகளின் தொற்றுகை போன்றவற்றைத் தடுப்பதற்கு ஏற்ற போதியளவான பாதுகாப்பு அளிக்கப்பட்டு இருத்தல் வேண்டும்.

5.3 சுத்தமான நீர் விநியோகம்

உணவகத்தில் அருந்தக்கூடிய நீர் போதியளவில் விநியோகிக்கப்பட வேண்டும்.

- நீரை முறையாக சேமித்து வைத்திருப்பதற்கான வசதிகள் இருத்தல் வேண்டும்.
- தேவைக்காகப் பயன்படுத்தப்படும் பாத்திரங்கள் மூடிகள் அல்லது மறைப்புக்களினால் மூடப்பட்டிருக்க வேண்டும், ஆகவே சுத்தம் செய்தல் எளிதாகப்படுகின்றது.
- நீர் மாதிரியானது மூன்று மாதத்திற்கு ஒரு முறை எடுக்கப்பட்டு நுண்ணுயிரியல் மற்றும் இரசாயன தரத்திற்கு ஏற்ப இருக்கின்றனவா என பரிசோதனை செய்தல் வேண்டும்.
- கழிவு நீர் ஒரு சாக்கடைக் குழிக்குள் செல்லுவதற்கான மூடிய வடிகாலமைப்பு வசதிகள் செய்யப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.

5.4 கழிவு அகற்றல்

கழிவுப் பொருட்கள் முறையாக சேகரிக்கப்பட்டு, சேமிக்கப்பட்டு பின்பு சீராக வெளியகற்றப்படல் வேண்டும்.

- உணவகம் மற்றும் சமயலறையினது வெளியகற்றப்பட

வேண்டிய திண்மக் கழிவுப் பொருட்களைச் சேகரிப்பதற்கு மூடியுடனான கொள்-கலன்களை பயன்படுத்த வேண்டும்.

- எல்லா திரவ கழிவுகளும் ஒரு சாக்கடைக் குழிக்குள் அல்லது அதே போன்ற குழிக்குள் செலுத்துவதற்கான மூடிய வடிகாலமைப்பு வழிமுறைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.



5.5 உணவு சேமிப்பு (சமைக்கப்படாத மற்றும் சமைத்த)

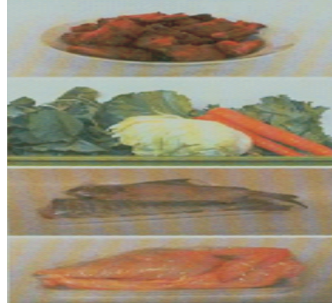
உணவுப் பொருட்களை ஒரு ஒழுங்கான முறையில் சேமித்து வைத்தல் வேண்டும்.



- ஒழுங்கான முறையில் உணவுகளை சேமிப்பதற்கு களஞ்சிய அறை ஒன்று இருப்பது இன்றியமையாததாகும் அவ்வாறு ஒரு அறை இருப்பின் உணவுகளை பழுதடையாமலும் மற்றும் பூச்சி, கரையான் போன்ற விலங்குகளின் தாக்கத்துக்கு உட்படாமலும் அவற்றை பயன்படுத்துவதற்காக வெளியில் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

- அறையின் சுவர்களுக்கு தரையிலிருந்து ஆறு அடி உயரம் வரை தரை ஓடு இடப்பட்டிருத்தல் வேண்டும் அல்லது மிளிரி பூசப்பட்டு இருக்கவேண்டும். அதனால் அவை இலகுவில் அடிக்கடி கழுவக்கூடியதாக இருக்கும்.
- ஒரு அலுமினியப் பாதுகாப்புத் தகடு களஞ்சிய அறைக்கதவின் கீழ்ப்புறமாகப் பொருத்தப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். பொருத்தப்பட்டிருப்பின் எலி போன்ற விலங்குகள் அந்த இடைவெளியினூடாக உட்செல்ல முடியாது.
- யன்னல்களுக்கு வலைகள் பொருத்தப்பட்டிருக்க வேண்டும் அதனால் விலங்குகள் களஞ்சிய அறையினுள் உட்பிரவேசிக்க முடியாது.

❖ விரைவில் பழுதடையக்கூடிய உணவுப் பொருட்களை களஞ்சியப்படுத்தல்



- காய்கறிகள், பச்சை இலை வகைகள் மற்றும் பழங்கள் போன்ற விரைவில் பழுதடையக்கூடிய உணவுப் பொருட்களை காற்றோட்டமான இடத்தில் களஞ்சியப்படுத்தல் வேண்டும் அல்லது ஒரு குளிர்சாதனப் பெட்டியிலாவது வைத்தல் வேண்டும்.

- ஒரு ஆழமான உறைவிப்பாளை / குளிர் குட்டியை இறைச்சி, மீன் போன்றன சேமிப்பதற்கு பயன்படுத்தல் வேண்டும்.

❖ விரைவில் பழுதடையாத உணவுப் பொருட்களின் களஞ்சியம்

- தகரத்தில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகள், சீனி, உப்பு போன்ற உலர்ந்த பொருட்கள் வேறாக சேமிக்கப்படல் வேண்டும்.
- பைகளில் இட்ட அரிசி, பருப்பு, மாவு, சீனி போன்றவை களஞ்சியப்படுத்த நார் இழைத்தட்டுகள் பயன்படுத்தல் வேண்டும்.

❖ சுவையூட்டும் பொருட்களின் களஞ்சியம்



- உலர்ந்த சேர்க்கைப் / கூட்டுப் பொருட்களுக்கு வெவ்வேறு அளவிலான கொள்கலன்கள் பயன்படுத்த வேண்டும். தினசரி பயன்படுத்தும் பொருட்களின் பழுதடையும் தன்மையைக் குறைப்பதற்காக அதிக அளவிலான பொருட்களுக்கு பெரிய கொள்கலன்களையும் குறைந்த அளவிலான பொருட்களுக்கு சிறிய கொள்கலன்களையும் பயன்படுத்துதல் பொருத்தமானதாக உள்ளது.

- அந்தந்தக் கொள்கலன் - களுக்குரிய சுட்டுத்துண்டுகள் சரியாக இடப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.

❖ சமைத்த உணவுகளின் களஞ்சியம்

- சமைத்த எல்லா உணவுகளும் பொருத்தமான முடியினால் மூடப்பட்டிருக்க வேண்டும் மேலும் அவை சமைக்காத உணவுகள் வைக்கும் இடத்திலிருந்து வேறாக வைக்கப்படல் வேண்டும்.
- சமைத்த எல்லா உணவுப் பொருட்களும் மூடப்பட்டு தரையிலிருந்து மூன்று அடிக்கும் கூடுதல் உயரமான ஒரு இடத்தில் சேமிக்கப்படட்டிருத்தல் வேண்டும்.

5.6 கழுவும் வசதிகள்

கழுவுகின்ற இடம் வழமையாகக் கழுவுவதற்கு ஏற்றவாறு ஒழுங்குபடுத்தி வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

- கழுவுவதற்கு ஒதுக்கப்பட்டுள்ள இடம் மீண்டும் மீண்டும் கழுவுவதற்கு வசதியாக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும் அத்துடன் அங்கே ஒரு சரிவான முறையான நீர் வடிகால் அமைப்பு இருத்தல் வேண்டும்.
- கழுவும் தொட்டுகளுக்கு தரை ஓடுகள் இடப்பட்டிருக்க வேண்டும் அத்துடன் சமைப்பதற்கான பொருட்களை குறைந்தபட்சம் மூன்று முறைகளாவது கழுவுவதற்கு ஏற்ற வசதிகள் தொட்டுகளுக்கு செய்யப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.



5.7 உணவு தயாரிக்கும் பகுதி

பாதுகாப்பான உணவுத் தயாரிப்புக்காக எல்லா வகையான உபகரணங்கள் மற்றும் பாத்திரங்களும் உணவு தயாரிக்கும் பிரிவில் பொருத்தப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.

- உணவுப் பொருட்களை வெட்டும் நோக்கத்திற்காக துருப்பிடிக்காத மேற்பரப்பை உடைய ஒரு மேசையை உபயோகித்தல் வேண்டும்.



- நறுக்குகின்ற இயந்திரங்கள் அல்லது நறுக்குகின்ற பலகைகளை (பாண், காய்கறிகள், இறைச்சி மற்றும் மீன் போன்றவற்றுக்காக) இலகுவாக அடையாளம் காண்பதற்காக வெவ்வேறு வர்ணங்கள் பயன்படுத்தப்படல் வேண்டும் (இறைச்சி நறுக்கிகள் சிவப்பு நிறத்தில்).
- தேங்காய் துருவிகள் (கைமுறையான / தன்னியக்கி) தூய்மையாக இருத்தல் வேண்டும்.

- துருப்பிடிக்க கூடிய அல்லது சேதமடைந்த பாத்திரங்களை சமையல் தேவைக்காகப் பயன்படுத்தக் கூடாது.



- சமையலுக்கு பயன்படுத்தப்படும் பாத்திரங்கள் மற்றும் கரண்டிகள் துருப்பிடிக்காத உலோகங்களினால் ஆக்கப்பட்டவையாக இருத்தல் வேண்டும்.
- குப்பைத் தொட்டி மற்றும் கழிவுப் பொருட்களின் கொள்கலன்களுக்கு சரியான மூடிகள் இடப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.
- கைக்குட்டைகள் (Serviettes) சுத்தமானதாகவும் உலர்ந்ததாகவும் வழங்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.
- அனைத்து உபகரணங்கள் மற்றும் பாத்திரங்களை சுத்தம் செய்ய வசதியாக மற்றும் பக்கத்திலுள்ள பகுதிகளை சுத்தம் செய்வதற்கும் ஏற்றவாறு அவற்றை வடிவமைக்கப்பட்டு பொருத்தப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.
- அசுத்தமாவதைத் தடுப்பதற்கு நறுக்கும் இயந்திரம், கலவை இயந்திரம், மற்றும் துருவல் இயந்திரம் போன்ற சமையலுக்கு பயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்கள் மற்றும் கரண்டிகள் முழுமையாக சுத்தம் செய்யப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.

5.8 சமையலறை

சமையலுக்கு பயன்படுத்தப்படும் இடம் காற்றோட்டமானதாக இருக்கவேண்டும். அத்துடன் சமைத்த உணவுகளை வேறு இடத்தில் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.



- வெளிவரும் புகைகள் மற்றும் எரிவாயு மாசுக்களை வெளியேற்றுவதற்கு ஒரு புகைபோக்கி அமைத்திருக்க வேண்டும்.
- சமையலறையினுள் உள்ள வெப்பநிலையை குறைப்பதற்கு வெளியகற்றும் காற்று விசிறிகள் பயன்படுத்தப்படலாம்.
- சமைத்த உணவுகளை சமைக்காத உணவுகளிலிருந்து வேறாக்கி வைத்திருப்பதுடன் அவை பரிமாறப்படும் வரை நன்றாகப் பாதுகாக்கப்பட்டு வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

5.9 குறுக்கு மாசடைதல்

உணவுகளைச் சரியாக கையாளும் பழக்கவழக்கங்களின் ஊடாக உணவு நிறுவனங்களில் குறுக்கு மாசடைதலை தவிர்த்தல்.

- பச்சை இறைச்சிகளை மற்றைய உணவுகளில் இருந்து வேறு இடத்தில் தயாரித்தல்
- உறைந்த மீன் மற்றும் இறைச்சியின் மத்திய பகுதி சமைப்பதற்கு முன்னர் முழுமையாக இளகியுள்ளதா என உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- சமைக்காத இறைச்சி மற்றும் மீன் போன்றவற்றை கையாண்ட பின்னர் கைகளைக் கழுவுங்கள்.
- இறைச்சி பட்ட அனைத்து உணவு கையாளுகின்ற மேற்பரப்புகளையும் கழுவுவதுடன் தொற்று நீக்குங்கள்.
- வெவ்வேறு உணவுகளைப் பரிமாறுவதற்கு வெவ்வேறு கரண்டிகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- சமைத்த மற்றும் சமைக்காத உணவுகளுக்கு வெவ்வேறு வெட்டும் பலகைகள், இடுக்கி, கரண்டிகள், பாத்திரங்கள் போன்றவற்றை பயன்படுத்துங்கள்.

5.10 உணவுகள் காட்சிக்காக வைக்கப்படும் இடம்

மாசுபடுதலைத் தடுப்பதற்கான முன் ஏற்பாடுகளுடன் உணவுகளை கண்ணாடி அலுமாரியினுள் அல்லது குளிர்சாதனப் பொட்டியினுள் காட்சிக்காக வைக்கப்பட வேண்டும்.

- உணவகத்தில் காட்சிக்காக வைக்கும் போது எல்லா உணவும் உறையிலிடப்பட்டு அல்லது மூடப்பட்டு இருத்தல் வேண்டும்.

- பொதி செய்யப்படாத சுய சேவை உணவுகளில் வாடிக்கையாளர்கள் நேரடியாகத் தொடாமல் இருப்பதற்காக குறடு, கரண்டி, பைகள் அல்லது காகிதம் போன்றன வாடிக்கையாளர்களின் சேவைக்காக தயாராக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
- துருப்படிக்காத உலோகம், சீனக் களிமண் அல்லது கண்ணாடிக் குவளைகள் போன்றவற்றில் உணவைப் பரிமாறப்படுதல் விரும்பத்தக்கதாக இருத்தல் வேண்டும். பிளாஸ்டிக் கொள்கலன் பயன்படுத்தும் போது, அவை உணவுத்தர பிளாஸ்டிக்கினால் உருவாக்கப்பட்டவையாக இருக்கவேண்டும்.
- சூடான உணவுகளை சூடாகவும் (60° C மேலாக) மற்றும் குளிர்ான உணவுகளை குளிர்ாகவும் (5° C கீழாக) வைக்கவும்.
- சமைத்த உணவுகள் கெட்டுப்போவதைத் தடுப்பதற்காக குளிர்சாதனப் பொட்டியினுள் உள்ள மேல் தட்டுகளில் வைக்கப்படல் வேண்டும்.



- குளிர்சாதனப் பொட்டியில் சேமிப்பதற்கென உணவுகள் வைக்கப்பட்டிருக்கும் போது அதற்கான மின்னணைப்பை துண்டித்தல் கூடாது.
- உணவு தயாரிக்கப்பட்ட பின்னர் முடியுமான அளவில் விரைவாக பரிமாறப்படுகிறது

என்பதை உறுதிப்படுத்தி கொள்ளவும்.

- எல்லா உணவுப் பொருட்களும் காலவதியாகும் திகதிக்கு பின்னர் கழித்து அகற்றப்படல் வேண்டும்.



5.11 நுகர்வோரின் பரிமாறும் பிரிவு

நுகர்வோர் கை கழுவுவதற்கும், உண்பதற்கும், குடிப்பதற்கும் மற்றும் கழிவுகளை கொட்டுவதற்கும் போதுமான வசதிகள் வழங்கப்படவேண்டும்.

- பரிமாறும் பகுதியில் முறையான ஒளி மற்றும் காற்றோட்டம் கிடைக்க வேண்டும்.
- கை கழுவுவதற்காக கை கழுவும் தொட்டியானது சவர்க்காரம் / திரவ சவர்க்காரத்தை கொண்டிருத்தல் வேண்டும்.



- கை கழுவும் தொட்டியானது வடிகால் அமைப்பு முறையுடன் சரியாக இணைக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.

- குடிப்பதற்கு இலகுவான வகையில் தண்ணீர் வழங்கப்பட வேண்டும்.
- பயன்படுத்திய கடதாசிகள், எஞ்சிய உணவுகள் மற்றும் பொலித்தீன்கள் போன்றவற்றை வெவ்வேறாக சேமிப்பதற்கான கழிவுத் தொட்டிகளை இனங்காண்பதற்கு வசதியாக வர்ணக்குறியீடுகள் பயன்படுத்தப்படுதல் வேண்டும்.
- உணவகங்களில் கழுவுக்கூடிய மேசைகள் உபயோகிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும் மற்றும் நுகர்வோர் சென்ற பின்னர் உணவு மற்றும் கோப்பைகளை மேசையிலிருந்து உடனடியாக அகற்றப்பட வேண்டும்.

5.12 தனிப்பட்ட சுகாதாரம்

பணியாளர்கள் தங்களுடைய தனிப்பட்ட சுகாதாரத்தை நன்றாகப் பராமரிக்க வேண்டும்.

- அனைவரும் சுத்தமான ஆடைகள் அணிய வேண்டும். மேலங்கிகள் வழங்கப்பட்டிருக்க வேண்டும் மற்றும் அவற்றை தினசரி அடிப்படையில் கழுவ வேண்டும்.
- தலைமுடித் துண்டுகளினால் உணவு மாசுபடுவதைத் தவிர்ப்பதற்கு தொப்பியினால் தலைமுடி முழுமையாக மூடப்படவேண்டும்.
- உணவகத்தில் எல்லா நேரங்களிலும் மூடப்பட்ட சறுக்காத காலணிகள் அணிந்திருக்க வேண்டும்.
- கைகளை நன்றாக கழுவுவதற்காக தனியான தொட்டியானது ஓடும் தண்ணீர் மற்றும் சவர்க்காரத்துடன் வழங்கப்படல் வேண்டும்.

- உலர்ந்த சுத்தமான துவாய்கள் கைகளைத் துடைப்பதற்காக இருத்தல் வேண்டும்.
- வேலை தொடங்குவதற்கு முன்னரும், மலசலகூடப் பாவனைக்கு பின்னரும், தலைமுடியை தொட்டாலும், மூலப்பொருட்களையும் சமைத்த உணவுகளையும் கையாளுவதற்கு இடையிலும், கழிவு உணவுப்பொருட்களை / குப்பைகளை தொட்ட பின்னரும் அல்லது பணத்தைத் தொட்ட பின்னரும் கைகளை முறையாக கழுவவேண்டும்.
- நகப்பூச்சுகள் இல்லாமலும், செயற்கை நகங்கள் இல்லாமலும் நகங்கள் குறுகியவையாகவும் சுத்தமானவையாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.



- உணவுகள் தயாரிக்கும் போது கைகளில் அல்லது விரல்களில் நகைகள் அணிந்திருக்கக்கூடாது.
- உணவு தயாரிக்கும்போது தேவையான போது மட்டுமே சுவைக்க வேண்டும். அது

மிகவும் சுகாதாரமான முறையில் இருத்தல் வேண்டும்.

- பணியாளர்கள் நோய் பரப்பக்கூடிய நிலைமைகளில் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் போதும் அல்லது வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி, காய்ச்சல் அல்லது காய்ச்சலுடனான தொண்டை புண் போன்ற அறிகுறிகளைக் கொண்டிருக்கும் போது உணவுகளை கையாள வேண்டாம்.
- பணியாளர்களை வருடத்தில் இரு முறைகள் மருத்துவ பரிசோதனைக்காக அனுப்புதல் வேண்டும் மற்றும் மருத்துவ அதிகாரியினால் வேலை செய்வதற்கு தகுதியானவர் என உறுதிப்படுத்தப்பட வேண்டும்.
- எப்பொழுதாவது அதிகாரமுள்ள அதிகாரிகளால் கேட்கப்படும் போது அனைத்து மருத்துவ அறிக்கைகளும் அவர்களுக்கு கொடுக்கக்கூடிய முறையில் எளிதாக கிடைக்கக்கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும்.

5.13 மலசலகூட வசதிகள்

அனைத்து ஊழியர்களுக்கும் மற்றும் வாடிக்கையாளர்களுக்கும் போதுமானதும் மற்றும் வசதிகளுடன் அமைந்துள்ள மலசலகூட வசதிகள் வழங்கப்பட வேண்டும்.

- மலசலகூடங்கள் சமையலறையை நோக்கியதாக இருக்கக்கூடாது மற்றும் உணவு பரிமாறப்படுகின்ற இடத்திற்கு அருகாமையில் இணைந்திருக்கக்கூடாது.
- மலசலகூடங்களில் கைகளைக் கழுவுவதற்கு தண்ணீருடன் சவர்க்காரமும் கிடைக்கக் கூடியதாகயிருத்தல் வேண்டும்.

மேலும் இந்த சுகாதார ஒழுங்குமுறை வழிகாட்டிகள் மற்றும் 1980 ஆம் ஆண்டு 26 ஆம் இலக்க உணவுச் சட்டத்தின்கீழ் நடைமுறையில் உள்ள 2011 ஆம் ஆண்டு உணவு (சுகாதாரம்) ஒழுங்கு-விதிகள் இந்த நிறுவனத்தின் செயற்பாட்டில் பொருந்த-க்கூடியதாக இருக்கும்.



பிற்சேர்க்கை 01

உங்களுடைய தனிப்பட்ட சக்தித் தேவைக்கேற்ப உணவுகளை தேரிவு செய்யுங்கள்

சாதாரண செயற்பாடுகளையுடைய ஆண்	(வருடம் 30 -60)	கிலோகலோரி	2850
செயற்பாடுகளற்ற ஆண்	(வருடம் 30 -60)	கிலோகலோரி	2375
சாதாரண செயற்பாடுகளையுடைய பெண்	(வருடம் 30 -60)	கிலோகலோரி	2350
செயற்பாடுகளற்ற பெண்	(வருடம் 30 -60)	கிலோகலோரி	1950

RDA 2007/MRI

பொதுவான உணவுகளிலுள்ள கலோரி அளவுகள் (அண்ணளவான)

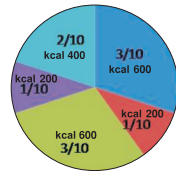
உணவு வகைகள்

சக்தி (கிலோகலோரி)

1 கோப்பை சோறு - (130 - 140 g)	- 180
3 மேசைக்கரண்டி காய்கறி (50 g)	- 25-40
3 மேசைக்கரண்டி இலைக் காய்கறிகள் (50 g)	- 25-40
1 மேசைக்கரண்டி தேங்காய் சம்பல்	- 58
இறைச்சி அல்லது மீன் (30/40 g)	- 40-80
1 அவித்த முட்டை (50 g)	- 75
1 முட்டை (ஒம்பிளேட்)	- 89
1 மேசைக்கரண்டி அவித்த பருப்பு	- 35
1 தேனீர் கோப்பை கோப்பை அவித்த பயறு - (150 g)	- 150-170
1 தேனீர் கோப்பை கோப்பை அவித்த கடலை - (150 g)	- 150-200
புட்டுத் துண்டு (50 g)	- 141
6 இடியப்பம் (75 g)	- 120-130
2 பாண் துண்டு (50 g)	- 125
1 தோசை (50 g)	- 80
1 பிசா (100 g)	- 271
சாதாரண அளவு ரொட்டி (50 g)	- 171
1 அப்பம் (50 g)	- 80
1 கோப்பை பால் (3 தேக்கரண்டி பால்மா + 1 தேக்கரண்டி சீனி)	- 90
1 கோப்பை தேனீர் (2 தேக்கரண்டி சீனி)	- 32
1 சைஸ் ரோல்	- 124
1 பருப்புவடை (50 g)	- 75-100
1 பனீஸ் (50 g)	- 155
1 யோகட் (100 ml)	- 60 - 80
தயிர் (100 g)	- 60
1 வாழைப்பழம் (100 g)	- 95
1 ஆப்பிள் (100 g)	- 48
2 அன்னாசித் துண்டு (100 g)	- 46
1 தோடம்பழம் (100 g)	- 48
பப்பாசிப்பழம் (100 g)	- 32
கோலா (300 ml)	- 88
சொக்கலேட்டு கேக் (40 g)	- 143
மரமுந்திரிகை- கயூ (28 g)	- 160

உங்களுடைய தனிப்பட்ட கலோரி தேவைக்கேற்ப அவற்றை உணவுகளினுள் பரப்பி எடுங்கள்

உங்களுடைய நாளாந்த கலோரி தேவை 2000 ஆயின்



- கால உணவு
- கால சிற்றுண்டி உணவு
- மதிய உணவு
- மாலை சிற்றுண்டி உணவு
- இரவு உணவு

தினமும் ஆறு உணவுப் பிரிவுகள் அடங்கும் பல்வேறு உணவுகளை உண்ணுங்கள்

1.

சோறு, தானியம் அல்லது மாவிலாலான உணவுகள் ஒரு நாளைக்கு முன்று வேளைகள் உணவாக எடுங்கள்

2.

காய்கறி மற்றும் புழங்கள் அதிகளவில் காய்கறிகள் மற்றும் புழங்களை உண்ணுங்கள்

3.

மீன், முட்டை, நெத்தலி, கருவாடு, இறைச்சி, பருப்பு, விதை வகைகள் போன்றவற்றில் ஒரு வகையோ அல்லது சில வகையோ தினமும் உணவுக்காக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

4.

5.

பால் அல்லது பாலுணவுகளை தினமும் உட்கொள்ளுங்கள்.

6.

மீன், எள்நூல், மாமுந்திரிகை, நிலக்கடலை, தேங்காய், ஆணைக்கொய்யாப்பழம் போன்ற நல்ல கொழுப்பு உள்ள உணவுகளை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

எண்ணெய், சீனி மற்றும் உப்பு போன்றவற்றை அதிகமாகக் கொண்டுள்ள உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டாம்.



உலக சுகாதார நிறுவனம்

போசாக்குப் பிரிவு – சுகாதார அமைச்சு

போசாக்கான உணவும் மற்றும் உடற்பயிற்சியுடன் கூடிய சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறையும் ஆரோக்கியமான வாழ்வைத் தரும்

கட்டுப்படுத்துங்கள்

- ☑ நீண்டநேரத்துக்கு தொலைக்காட்சி பார்த்தல்
- ☑ கணனியில் நீண்டநேரம் வேலைசெய்தல்

கிழமைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று முறை

- ▲ எல்லே, கிரிக்கட், கூடைப்பந்த, டென்னிஸ், பூப்பந்த போன்ற விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுதல்
- ▲ வேகமாக நீந்த்தல்
- ▲ யாழ் தாக்குதல் போன்ற விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுதல்
- ▲ தோட்டத்தில் வேலை செய்தல்
- ▲ போகாசனம் போன்ற உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல்

கிழமைக்கு முன்றிலிருந்து ஜந்து முறை வரை

- ★ மதிவண்டி ஓட்டுதல்
- ★ ஓடுதல், நீந்த்தல்
- ★ கோமாள நடத்தல்
- ★ யுடோயுதல்
- ★ சுவாச (ஒருவழி) உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளல்
- ★ நடனப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல்

தினசரி

- ☑ சுறுசுறுப்பாக இருத்தல்
- ☑ உயர்த்திகள் / இயங்கும் படிக்கட்டிற்கும் பதிலாக மாடிப்படிக்களை பயன்படுத்துதல்
- ☑ விடுதோட்டத்தை சுத்தம் செய்தல்
- ☑ வீட்டு வேலைகளைச் சுறுசுறுப்பாக செய்தல்
- ☑ வீட்டுத் தோட்டம் செய்தல்
- ☑ சாத்தியமான பொழுதுபோலம் சிறிதுநேரம் நடத்தல்



குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்கள் மணிக்கியாளம் உடற்செயற்பாடுகள் அல்லது உடற்பயிற்சிகள் செய்வதன்மூலம்

வயதவந்தவர்களும் வயதாற்றுகளும் நூலாளர்களுக்கு 30 நிமிடம் வரை கிழமைக்கு 3 நாட்கள் உடற்செயற்பாடுகளை அல்லது உடல் களைப்படைபக்கவிய வேலைகளைச் செய்வதன்மூலம்

தொடர்ச்சியாக உடற்பயிற்சி செய்ய முயலவில்லை எனின் 10-15 நிமிடங்களுக்கு பிந்தி உடற்பயிற்சி செய்வதன்மூலம்



உலக சுகாதார நிறுவனம்

போசாக்குப் பிரிவு-சுகாதார அமைச்சு

உணவுகளைத் தேர்வு செய்வதற்காக வர்ணக் குறியீடுகளைப் பயன்படுத்துவோம்

தினமும் எடுங்கள்

உடலுக்கு அத்தியாவசியமான அனைத்து ஊட்டச்சத்து அடங்கிய திறமையான உணவுகள்

சோறும், தானியம் அல்லது மாவிலாவன உணவுகள்
காய்கறி மற்றும் பழங்கள்
மின், முட்டை, குருமின், தினைச்செடி, அவரையினங்கள்
மாடு அல்லது பசுவிலுள்ள

பேயற்ற வயிற்றுக்கு உயர்த்திறமற்ற நிறைய
பெறுவதற்கு மெல்லி குறிப்பியல் உணவுகளை
பேரளவான அளவு சேர்த்துக்கொள்வோம்.



நிகழ்வுகளில் எடுங்கள்

எண்ணெய், உப்பு மற்றும் சளி போன்றவைகளைக்
பேரளவு இவைகளை உணவுகளில் குறைவாக
பேரளவு சேர்த்துக் கொள்ளும்போது
அவற்றின் கிணர் பெருமதி அதிகமாகும்.

இவ்வகையான உணவுகளை அடிக்கடி அதிகளவில்
உட்கொள்வதால் உட்கொள்வதால்
நீரிழிவு உயர் குளுசிடோஸ்தல், நெய்ப்பேரம்
போன்ற உருவாக்குவதற்கு வழிவகுக்கலாம்.



எப்போதாவது எடுங்கள்

அதிக எண்ணெய், அதிக உப்பு மற்றும் அதிக சளி
போன்றவற்றை உணவுகளில் சேர்த்துக்
கொள்ளும்போது

இவ்வகையான உணவுகளை அடிக்கடி எடுக்கும் போது

நீரிழிவு உயர் குளுசிடோஸ்தல், யாரிவாதல்,
இருதமேரம் போன்ற ஏற்பாட்டில் வாய்ப்புகள்
அதிகமாகும்.



போசாக்குப் பிரிவு-சுகாதார அமைச்சு



உலக சுகாதார
நிறுவனம்

உருவாக்கம்

1. வைத்தியர். சாந்தனி விதான
போசாக்கு நிபுணர்
சுகாதார அமைச்சு
2. திருமதி. சஜீவனி மிரிஹாகல்ல
உணவு தொழிநுட்பவியலாளர்
சுகாதார அமைச்சு

எழுத்தாளர் குழு

1. வைத்தியர். யு.எம்.எம். சமரநாயக்க
பணிப்பாளர் போசாக்குப்பரிவு
சுகாதார அமைச்சு
2. வைத்தியர். சேனரத் மகாமித்தவ
பிரதிப் பணிப்பாளர் போசாக்குப்பரிவு
சுகாதார அமைச்சு
3. வைத்தியர். ரேணுகா ஜயதிஸ்ஸ
தலைவர், போசாக்குப்பரிவு,
மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையம்
4. வைத்தியர். ஏச்.டி.பி.கேரத்
பிரதிப் பணிப்பாளர், சுற்றாடல் மற்றும் தொழில் சார்ந்த
சுகாதாரம்
சுகாதார அமைச்சு

மொழி பெயர்ப்பு

திருமதி. சுந்தரவதனி சிவப்பிரகாசம்
அபிவிருத்தி உதவியாளர்
(எம்.எஸ்.சி. - உணவு விஞ்ஞானமும் தொழில் நுட்பமும்)
பொது சுகாதார சேவைகள்
சுகாதார அமைச்சு.

தொழில்நுட்ப பங்களிப்பு செய்தோர்

1. வைத்தியர். டி.பி.ரி. விஜயரத்ன
பிரதிச் செயலாளர்
விவசாய அமைச்சு
2. திருமதி. மாலினி மல்லவராட்சி
உணவு தொழில்நுட்பவியலாளர்,
உணவு கலந்தாலோசனைக் குழு
3. திருமதி. ஷலனி இளங்கமகே
போசாக்குவியலாளர்
சுகாதார அமைச்சு
4. திரு. திலகரட்ன
உதவிப் பணிப்பாளர்,
உணவுக் கட்டுப்பாட்டுப் நிர்வாகப் பிரிவு
சுகாதார அமைச்சு

வரைவியல் வடிவமைப்பு

1. திரு. ஏ. அரஸ்குமார்
அபிவிருத்தி உதவியாளர்
சுகாதார அமைச்சு
2. திரு. ஜகத் தயாரத்ன
திட்டமிடல் மற்றும் நிகழ்ச்சித்திட்ட உதவியாளர்
சுகாதார அமைச்சு



சுகாதார அமைச்சு - போசாக்குப் பிரிவு

ISBN 978-955-0505-42-5



Printed by Bimsara Graphics Systems