පසු අස්වනු හානිය අවම කිරීමට පියවර ගනිමු.

රෝෂිණී කුමාරි

- ගොවිපොළේ සිට පරිභෝජනය කරන අවස්ථාව දක්වා වූ අදියරවල දී එළවළු හා පලතුරු වැනි බෝග බොහෝ ලෙස හානියට පත් වේ. ආහාරවල ගුණාත්මකභාවය අඩු වීම ආහාරවල සිදු වන එක් ප්‍රධාන හානියකි. එසේම ආහාරයට නුසුදුසු තත්ත්වයට පත් වූ කොටස් ඉවත් කිරීම නිසා ප්‍රමාණාත්මකවද ආහාර හානිය සිදු වේ. එබැවින් මනුෂ්‍ය පරිභෝජනයට සුදුසු ගුණාත්මක ආහාර සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයක් අහිමි වේ. එපමණක් ද නොව ආහාර බෝග වගාව සඳහා වැය වන මුදල් සහ ශ්‍රමය අපතේ යයි.

• පසු අස්වනු හානිය යනු කුමක්ද?

- බෝග වල අස්වනු නෙළීමේ අවස්ථාවේ සිට ඒවා පාරිභෝගිකයා අතට පත්වන අවස්ථාව දක්වා සිදුවන හානිය පසු අස්වනු හානිය ලෙස හඳුන්වයි.

• පසු අස්වනු හානියේ ආකාර දෙකකි.

- ගුණාත්මක හානිය

  - ❖ අස්වනු වල පෝෂණීය අගය ,වර්ණය, රසය, සුවඳ, වයනය, බාහිර පෙනුම හා සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව වෙනස් වීම.

- ප්‍රමාණාත්මක හානිය

  - ❖ කුණු වීම්, තැලීම් ආදිය නිසා අස්වනු තොගයේ පරිමාව හෝ බර අඩු වීම.

• පසු අස්වනු හානිය කෙරෙහි බලපාන ප්‍රධාන හේතු මොනවාද?

- ❖ බෝගය වගා කරන කාලයේ නිසි පරිදි නඩත්තු නොකිරීම.
- ❖ නියමිත මේරීමේ අවස්ථාවෙන් බැහැර ව ඵල නෙළීම.
- ❖ දවසේ නුසුදුසු වේලාවට අස්වනු නෙළීම.
- ❖ ඵල නෙළීම සඳහා සුදුසු ක්‍රමවේද භාවිත නොකිරීම.
- ❖ අස්වනු නිසි පරිදි පිරිසිදු නොකිරීම හා තදින් අතුල්ලා පිරිසිදු කිරීම.
- ❖ නෙළාගත් අස්වනු ශ්‍රේණිගත නොකිරීම.
- ❖ නිසි ඇසුරුම් ක්‍රම යොදා නොගැනීම.
- ❖ නිසි පරිදි ගබඩා නොකිරීම.
- ❖ නිසි පරිදි ප්‍රවාහනය නොකිරීම. →

- **පසු අස්වනු හානිය වළක්වාගන්නේ කෙසේද?**

❖ බෝගය වගා කරන කාලයේ නිසි පරිදි නඩත්තු කළ යුතුයි.
❖ නියමිත මේරීමේ අවස්ථාවේදී ඵල නෙළීම කළ යුතුයි.
❖ දවසේ සුදුසු වේලාවට අස්වනු නෙළීම කළ යුතුයි.
❖ ඵල නෙළීම සඳහා සුදුසු ක්‍රමවේද භාවිත කළ යුතුයි.
❖ අස්වනු නිසි පරිදි පිරිසිදු කිරීම හා තදින් අතුල්ලා පිරිසිදු නොකිරීම සිදු කළ යුතුයි.
❖ නෙළාගත් අස්වනු ශ්‍රේණිගත කිරීම කළ යුතුයි.
❖ නිසි ඇසුරුම් ක්‍රම යොදා ගත යුතුයි.
❖ නිසි පරිදි ගබඩා කළ යුතුයි.
❖ නිසි පරිදි ප්‍රවාහනය කිරීම කළ යුතුයි.

❖නියමිත මේරීමේ අවස්ථාවේදී ඵල නෙළීම කළ යුතුයි.

❖ඵල නෙළීම සඳහා සුදුසු ක්‍රමවේද භාවිත කළ යුතුයි.

❖නෙළාගත් අස්වනු ශ්‍රේණිගත කිරීම කළ යුතුයි.

❖නිසි ඇසුරුම් ක්‍රම යොදා ගත යුතුයි.

❖නිසි පරිදි ගබඩා කළ යුතුයි.

ශ්‍රේණිය :- 08 පැවරුම - 05

විෂය :- ප්‍රායෝගික හා තාක්ෂණික කුෂලතා

ගුරු භවතා :- රෝෂිණී කුමාරි

පසු අස්වනු හානිය අවම කිරීමට පියවර ගනිමු.

1. පහත ආහාර වර්ග වල ඵල නෙළීමට සුදුසු මේරීමේ අවස්ථාව සඳහන් කරන්න.
   - බණ්ඩක්කා
   - පළා වර්ග
   - කෙසෙල්

2. පහත ආහාර වර්ග වල ඵල නෙළීමට දවසේ සුදුසු වේලාව සඳහන් කරන්න.
   - එළවළු
   - කෙසෙල්
   - පැඟිරි සහිත පළතුරු

3. ඔබගේ පෙළපොතෙහි 60 වෙනි පිටුවේ ඇති ක්‍රියාකාරකම සම්පූර්ණ කරන්න.

4. ව්‍යාපෘතියක් ඇසුරින් පසු අස්වනු හානිය අවම කරමු පාඩම කියවා පසු අස්වනු හානිය වැළැක්වීමට දායක වීම සඳහා සුදුසු ඔබට කළ හැකි නිර්මාණයක් සිදුකරන්න.

උදා :-

5. පෙර පාඩම් වලදී ව්‍යාපෘති සිදු කිරීමේදී ඔබ විසින් සකස් කළ ආකාරයට ස්ව නිර්මාණ සංග්‍රහයක් මේ සඳහාද සකස් කරන්න.