

**පාසල් ළමුන්ගේ උදැසන ආහාර වේල සහ ඔවුන්ගේ පෝෂණ මට්ටම පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්
(ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ කැලණිය අධ්‍යාපන කලාපයේ පාසල් ඇසුරින්)**

එච්. ඒ. ඩී. ටී. හපුආරච්චි¹

සංක්ෂේපය

යහපත් හා සාර්ථක ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබාගැනීම මූලික මිනිස් අවශ්‍යතාවයකි. නිසි පරිදි උදැසන ආහාරය ලබාගැනීම එදිනෙදා කටයුතු කාර්යක්ෂමව කරගෙන යාමට සෑම මිනිසෙකුටම උපකාරී වන්නකි. වර්ධනය වන වයසේ පසුවන පාසල් ළමුන් නිසි පරිදි උදැසන ආහාරය ලබාගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වන අතර එය ඔවුන්ගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) ප්‍රශස්ත මට්ටමක පවත්වා ගැනීමට පාදක වේ. ඒ අනුව පාසල් ළමුන්ගේ පෝෂණ මට්ටම සහ උදැසන ආහාර වේල අතර පවතින සම්බන්ධතාව පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීම මෙම පර්යේෂණයේ අරමුණ විය. මෙහිදී පර්යේෂණ ගැටලුව බවට පත්වූයේ, පාසල් ළමුන්ගේ පෝෂණ මට්ටම සහ උදැසන සමබල ආහාර වේලක් ලබාගැනීම අතර කිනම් සම්බන්ධතාවක් පවතීද යන්නයි. සම්මුඛ සාකච්ඡා ක්‍රමය හා ප්‍රශ්නාවලිය යන පර්යේෂණ ක්‍රමවේද සහ පාසල් සෞඛ්‍ය සංගම් මඟින් පවත්වාගෙන යන ද්විතීයික දත්ත ආශ්‍රයෙන් පර්යේෂණයට අදාළ තොරතුරු රැස් කරගන්නා ලදී. කැලණිය අධ්‍යාපන කලාපයේ නාගරික හා ග්‍රාමීය පාසල් 25ක සංගහනයකින් සසම්භාවීව තෝරා ගත් පාසල් 10 ක 6, 7 හා 8 ශ්‍රේණිවල ළමුන් පදනම් කරගෙන ලබාගත් දත්ත අනුව නාගරික පාසල්වල ළමුන්ගේ BMI අගය පහත මට්ටමක පවතින බවත්, නිතර විවිධ රෝගාබාධයන්ට ගොදුරු වීමේ ප්‍රවණතාවය ඉහළ මට්ටමක පවතින බවත් නිගමනය විය. මෙම දත්ත සහසම්බන්ධතාව සහ ප්‍රතිපායනය පදනම් කරගෙන විශ්ලේෂණය කළ අතර ප්‍රමාණාත්මකව එය 0.687 ක් විය. ඒ අනුව සමබල ආහාර වේලක් ලබාගැනීම සහ පෝෂණ මට්ටම අතර අනුලෝම සම්බන්ධතාවක් දක්නට ලැබිණි. ග්‍රාමීය පාසල්වල ළමුන් පෝෂ්‍යදායී සමබල ආහාරයක් උදැසන ආහාර වේල වශයෙන් ලබාගත්ත ද නාගරික පාසල්වල ළමුන් බහුතරයක් ක්ෂණික ආහාර ලබාගැනීමේ වැඩි ප්‍රවණතාවයක් විය. ක්ෂණික ආහාර ලබාගන්නා බොහෝමයක් ළමුන්ගේ BMI අගය ප්‍රශස්ත මට්ටමක නොපවතින බව දැකගත හැකි විය. ඒ සඳහා ළමුන්ට දිනපතා උදැසන කොළ කැඳ වීදුරුවක් නොමිලේ ලබාදීමටත්, පෝෂ්‍යදායී ධාන්‍ය වර්ග හා ආහාර පහසු මිලට අලෙවි කරන අවන්හලක් සෑම පාසලකම ස්ථාපිත කිරීමටත්, ළමුන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයේ වැදගත්කම පිළිබඳ දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීමටත් යෝජනා ඉදිරිපත් කරන ලදී.

මූල්‍ය පද : මූලික මිනිස් අවශ්‍යතා, ළමා සෞඛ්‍යය, BMI අගය, උදැසන ආහාර වේල, පෝෂණ උගුණතා

¹ ආර්ථික විද්‍යා අධ්‍යයන අංශය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය, dimanihapuarachchi@gmail.com

