

සංකීර්තය

පාසල් ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් සම්බන්ධයෙන් "පෝෂණය" සංකල්පය ඉතා වැදගත් වුවකි. ශ්‍රී ලංකාවේ මහජන සෞඛ්‍යය සේවා හා සම්බන්ධ දර්ශකයන්හි දියුණුවක් දක්නට ඇතත්, විශේෂයෙන් ළමුන් හා කාන්තාවන් අතර මන්දපෝෂණ ප්‍රශ්න රාශියක් පවතී. එමෙන්ම වැඩිවියට පත්වන ශාඛනු දරුවකුගේ සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ තත්ත්වයේ ඇති වැදගත්කම ඇයටත්, ඇය භුජිත අනාගතයේ බිහිවන මවටත් කෙතරම් බලපාන්නේ ද යන්න පිළිබඳ අවබෝධය පවා ඉතාමත් අල්ප ය. එම නිසා පෙර යොමුවීම් දී ආර්ථික වර්ධනයට සාපේක්ෂව පෝෂණ අවශ්‍යතා ඉතා ඉහළ මට්ටමකින් නීතිය යුතු වූවත් අවුරුදු 6-18 වියේ ශාඛනු දරුවන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය ශාඛ වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතු වේ.

යොමුවීම් වියේ දී නිසි පෝෂණය නොලැබීමෙන් බාලිකාවට වැඩිහිටි තත්ත්වයේ දී, උසින් අඩු හා බරින් අඩු වූ හිත වර්ධිත තත්ත්වයක් ලැබෙන බව වෛද්‍ය පර්යේෂණ වාර්තා සඳහන් කරයි. එමෙන් ම ශාඛනු දරුවනට යොමුවීම් විය ඉතා වැදගත් අවධියක් වන අතර, මේ අවස්ථාව ශාඛනීයකගේ නිෂ්පාදන හා ප්‍රජනන ශක්තියට ශක්තිමත් කිරීම සඳහා සෞඛ්‍ය සම්පන්නතාවයෙහි වර්ධනය නොවැළඹව ලැබෙන දෙවන අවස්ථාව බව ද එම වාර්තා වැඩිදුරටත් දක්වයි. නිසි පෝෂණයක් නොලද මවු වරුන් වෙතින් බොහෝ විට බිහි වන්නේ අඩු උපත් බරැති, බුද්ධියෙන් හිත දරුවන් ය. මෙලෙස මන්දපෝෂණය විෂම චක්‍රයක් ලෙසින් ඊළඟ පරම්පරාවට ද බලපාන බව පැහැදිලි ය.

නවයොමුවීම් වියේ සිසුවියන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය පිළිබඳ අධ්‍යයනය සඳහා බස්නාහිර පළාතේ ජාතික පාසලක් තෝරා ශාඛනු අතර එය බාලිකා පාසලකි. අ.පො.ස. (ස.පො.) විභාගයට පෙනී සිටින වර්ෂයේ (11 ශ්‍රේණියේ) සිසුවියන් 50 දෙනෙක් මෙම අධ්‍යයනයට අදාළ කර ගනුණි. පර්යේෂණයේ අරමුණ වූයේ, නවයොමුවීම් වියේ සිසුවියන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය හඳුනා ගැනීම, පෝෂණ ශැටිලු ඇති වීමට තුඩු දෙන සාධක හඳුනා ගැනීම. නම යොමුවීම් වියේ සිසුවියන්ගේ පෝෂණය පිළිබඳ සැලකිලිමත් බව කෙබඳුද යන්න පරීක්ෂා කිරීම, විභාග අවධාරණය එම සිසුවියන්ගේ පෝෂණය කෙරෙහි බලපාන ආකාරය හඳුනා ගැනීම සහ පෝෂණ ශැටිලුවලට විසඳුම් හා යෝජනා කෙබඳුවේ ද යන්න පරීක්ෂා කිරීම ය.

අධ්‍යයන අනාවරණ අනුව නියැදියේ පෝෂණ ශැටිලුවලින් පෙළුණු සංඛ්‍යාව 20%කි. මන්දපෝෂණය 14%ක් සහ අධිපෝෂණ 6%ක් වූ අතර, සහපත් පෝෂණ මට්ටමෙහි 80%ක් වූය. දිළිඳු බව, නිසි පෝෂණයෙන් යුත් ආහාරපාන නොගැනීම, ආහාර ප්‍රමාණය ප්‍රමාණවත් නොවීම, වැරදි ආහාර පුරුදු, විභාග අවධාරණය හේතු කොට ගෙන කලට වේලාවට ආහාර නොගැනීම, නිසි පෝෂණයෙහි යුත් ආහාර නොගැනීම යන කරුණු මන්දපෝෂණයට හේතු ලෙස අනාවරණය විය. එසේ

ම පිටි සහ තෙල් සහිත ආහාර භක්ෂිම, පැණි රස ආහාර භක්ෂිම, විශාල ප්‍රමාණවලින් ආහාර භක්ෂිම, ව්‍යායාම නොකිරීම යන කරුණු අධිපෝෂණයට හේතු වී ඇත.

විභාගය හේතු කොට ගෙන සිහුවියන් පෝෂණය කෙරෙහි එතරම් ඇලකිල්ලක් නොදක්වයි. එහෙත් පෝෂණය පිළිබඳ දැනුම සිහුවියන් තුළ ඉහළ මට්ටමක පවතී. මෙම පර්යේෂණ අධ්‍යයන කාර්යයේ දී සිහුවියන් තුළ "පෝෂණ" සංකල්පය කෙරෙහි නව පිහිදීමක් හා අවධාරණයක් ඇති වූ අතර, පෝෂණ ගැටලු ඇති සිහුවියන් හා ඔවුන්ගේ මවුවරුන් එම තත්ත්වයන් අවම කර ගැනීම සඳහා ද දැනුවත් කෙරිණි.