

### ආහාර අපතේ යාම යනු?

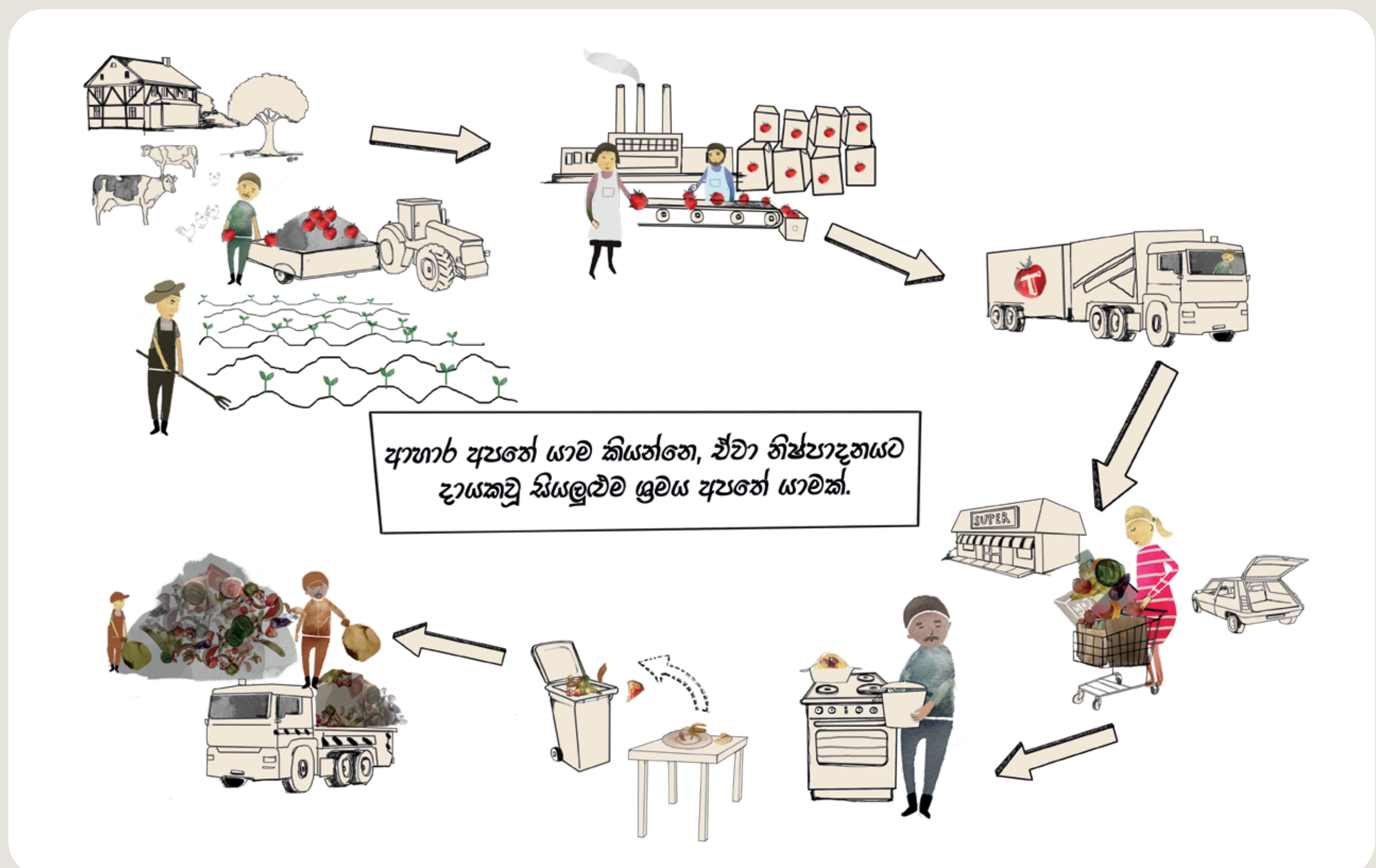
“ආහාර අපතේ යාම” යනු පරිභෝජනයට සුදුසු මට්ටමට තිබියදී පවා ආහාර ඉවත දැමීමයි. උදාහරණ ලෙස, නියමිත කාලයේදී පරිභෝජනය නොකරන නිසා ශීතකරණය තුළදීම කල් ඉකුත්වන ආහාර හෝ පිශානට අධිකව බෙදාගැනීම නිසා ඉතිරිවන ආහාර පසුව කැමට ගැනීමට හෝ තබාගොතන ඉවත දැමීම ආහාර අපතේ යාමයි.

ලොව පුරා සෑම වසරකම **ටොන් බිලියන 1.3 ක ආහාර විනාශ වේ** හෝ අපතේ යයි

**1/3** එය මානව පරිභෝජනය සඳහා නිපදවන සියලුම ආහාරවලින් ක ප්‍රමාණයකි

### ඇයි අපි ආහාර අපතේ යාම නතර කළ යුත්තේ :

- ආහාර අපතේ යාමෙන් සිදුවන්නේ මුදල්, ශ්‍රමය මෙන්ම බලශක්තිය, භූමිය සහ වතුර වැනි ආහාර නිෂ්පාදනයට දායක වන සම්පත් බොහෝමයක අපතේ යාමකි.
- ආහාර අපතේ යාමෙන් හරිතාගාර වායු විමෝචනය ඉහළ ගොස් දේශගුණික වෙනස්කම් සඳහා බලපානවා.



ආහාර සුරකින්න

ආහාර හානි එම සහ අපතේ යාම අවම කිරීම පිලිබඳ ගොනුය මුද්‍රණය



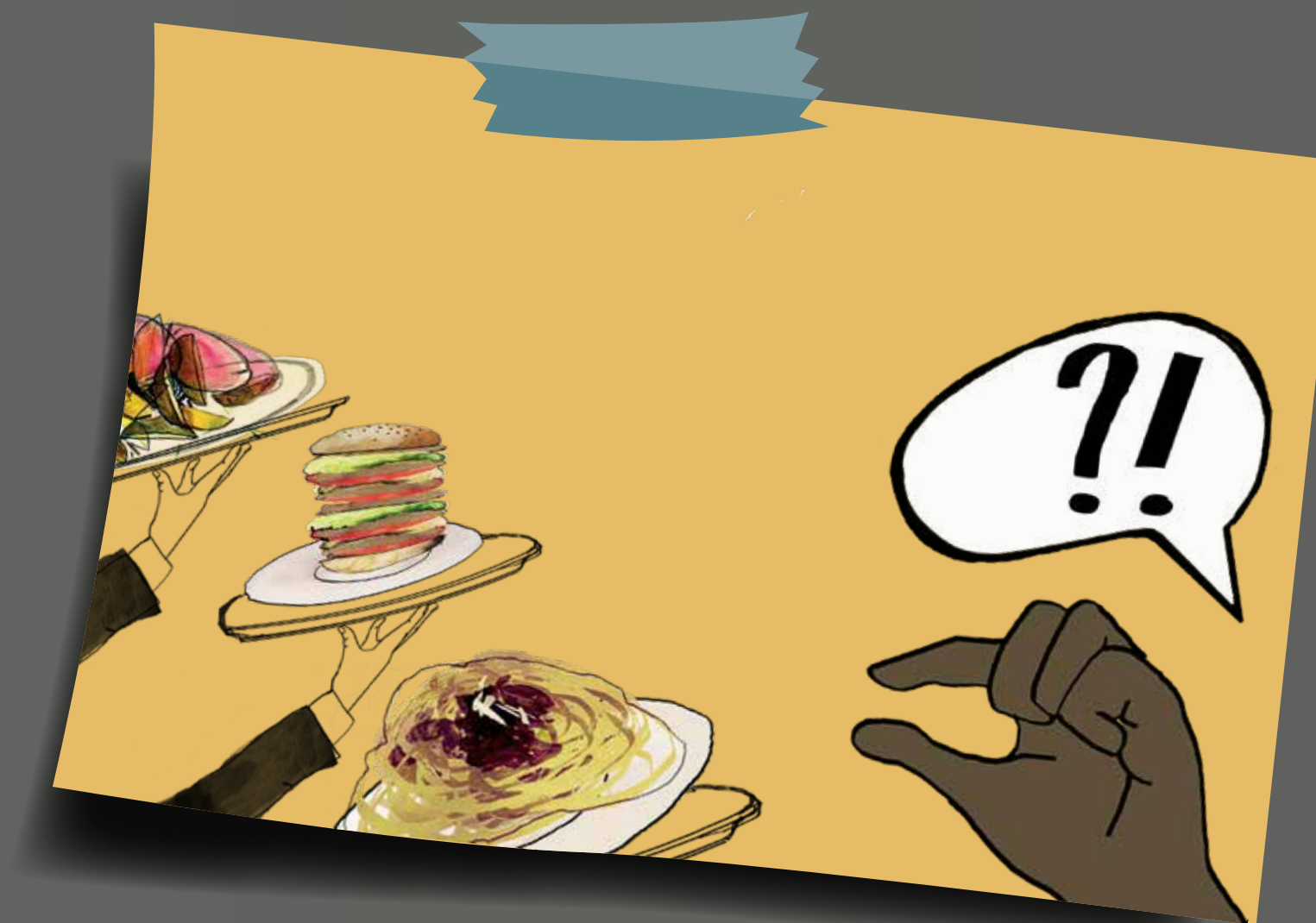
එක්සත් ජාතීන්ගේ ආහාර හා කෘෂිකර්ම සංවිධානය (FAO)

ශ්‍රී ලංකා සහ මාලදිවයින නියෝජිත කාර්යාලය 202, මොදුරාමුල්ල මාවත, කොළඹ, ශ්‍රී ලංකාව

[www.fao.org/save-food](http://www.fao.org/save-food)  
Save-Food@fao.org

# යහපත් දේ කරන්න: ආහාර සුරකින්න

ආහාර අපතේ යාම අවම කිරීමට පහසු ඉති ගමයක්.

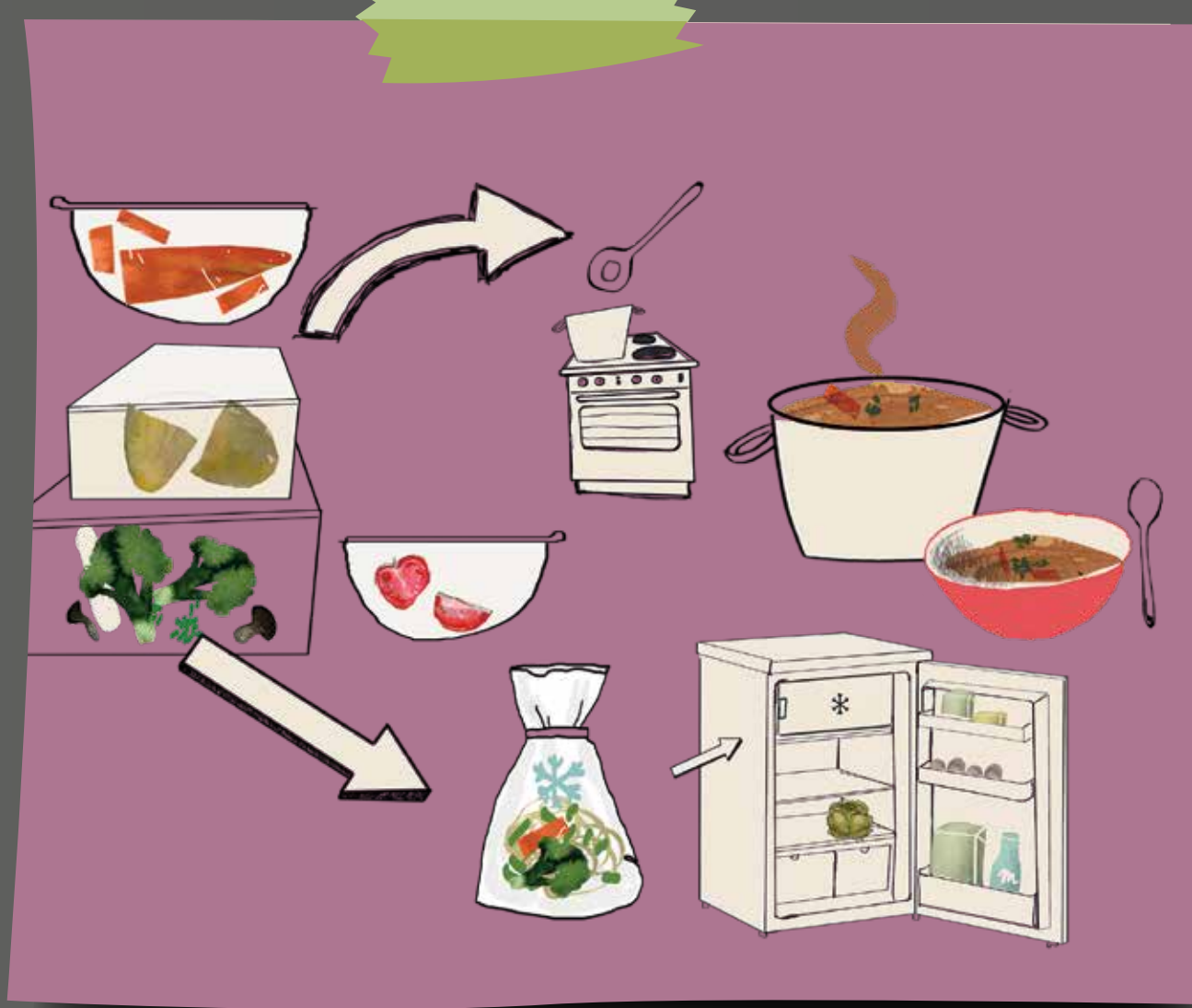


## 1. කුඩා ආහාර ප්‍රමාණයක් ඉල්ලන්න

ඔබ සැමවිටම අඩු කෑම ප්‍රමාණයකින් කෑම ආරම්භ කිරීමට වගබල ගන්න. ඒ කොටස අවසන් වූ පසු ඔබට තවමත් බඩගිනි නම් ඔබට සැමවිටම තවත් ආහාර බෙදා ගත හැකියි.

## 2. ඔබේ ඉතිරි ආහාරවලට ආදරය කරන්න

ඉතිරි ආහාර කුණු බඳනට දැමීම වෙනුවට, ඒවා යොදාගෙන හොඳ දවසේ වෙනත් ආහාරයක් සාදා ගන්න. හැතහොත් ඒවා හැවින හැවින රත් කර එලෙසම ආහාරයට ගන්න මතක තබා ගන්න. ඔබට ඉතිරිව ඇති දෑ පසුව භාවිත කිරීමට අවශ්‍ය නම්, ඔබේ ආහාරය පිලියෙළ කර පැය දෙකක් ඇතුළත ඒවා ශීතකරණයේ හෝ අධිශීතකරණය තුළ ගබඩා කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.



## 3. බුද්ධිමත්ව භාණ්ඩ මිලදී ගන්න

සාමාන්‍යයෙන් හරක් වීමට පෙර ආහාරයට ගෙන අවසන් කළ නොහැකි තරම් ආහාර ප්‍රමාණයක් අපි බොහෝවිට මිලදී ගන්නෙමු. අධික ලෙස මිලදී ගැනීමෙන් වැලකී සිටීමට, කල්තියා සැලසුම් කරන්න. ඔබ ලැයිස්තුවක් සාදන්න, හිස් බඩින් වෙළඳපොළට ගොස්න්න!

## 4. “විරෑපිත” පලතුරු හා එළවළු මිලදී ගන්න

බොහෝ සුපිරි වෙළඳපොළ සහ ගොවීන්ගේ වෙළඳපොළ අක්‍රමවත් හැඩැති පලතුරු සහ එළවළු එබවා විකුණන අතර ඒවා සාමාන්‍ය හැඩය සහ පැහැය ඇති ඒවා තරම්ම ආහාරයට ගැනීමට තරම් සුදුසුය. ඔබට කිසිදු ආකාරයක ආහාර නාස්තියක් අවශ්‍ය නොවන බව පෙන්වීමට “විරෑපිත” පලතුරු සහ එළවළු මිලදී ගන්න.



## 5. ඔබේ ශීතකරණය පරීක්ෂා කරන්න

ආහාර හිසි ලෙස ගබඩාකර ඇති බව තහවුරු කර ගැනීම සඳහා සහ ඒවා දිගු කාලයක් හැවීමට තබා ගැනීම සඳහා, ඔබේ ශීතකරණය නියම උෂ්ණත්වයට (1 හි 50°C ත් අතර) සකසා, ශීතකරණයේ නියම ස්ථානවල නිෂ්පාදන ගබඩා කර, ඇසුරුමෙහි හෝ ශීතකරණ අත්පොතෙහි ඇති උපදෙස් අනුගමනය කරන්න. ශීතකරණයේ වැඩිපුර බඩ පුරවා නොගන්න. එමගින් බලශක්ති පරිභෝජනය අඩු වන අතරම ඔබ මිලදී ගත් ආහාර භාවිත කිරීමට අමතක වීමට ඇති ඉඩකඩ අඩුවී යයි.

## 6. පළමුව ඇතුළට, පළමුව එළියට සංකල්පය පුරුදු කරමු

ඔබ ආහාර මිලදී ගන්නා විට ඔබේ ශීතකරණයේ සහ කඩච්චල ඇති ආහාර නිරීක්ෂණය කර පැරණි ආහාර ඉදිරියේ අසුරා නව ආහාර ඇතුළතට වෙන්හ අසුරන්න. එවිට පැරණි ආහාර ඔබට ප්‍රථමයෙන් භාවිතා කිරීමට හැකිය. එමෙන්ම කල් ඉකුත්වීමේ දිනය ගැනද සැලකිලිමත් වන්න. ඔබ මිලදී ගත් සමහර ආහාර ඉක්මණින් භාවිතා කිරීමට අවශ්‍ය විය හැකිය.



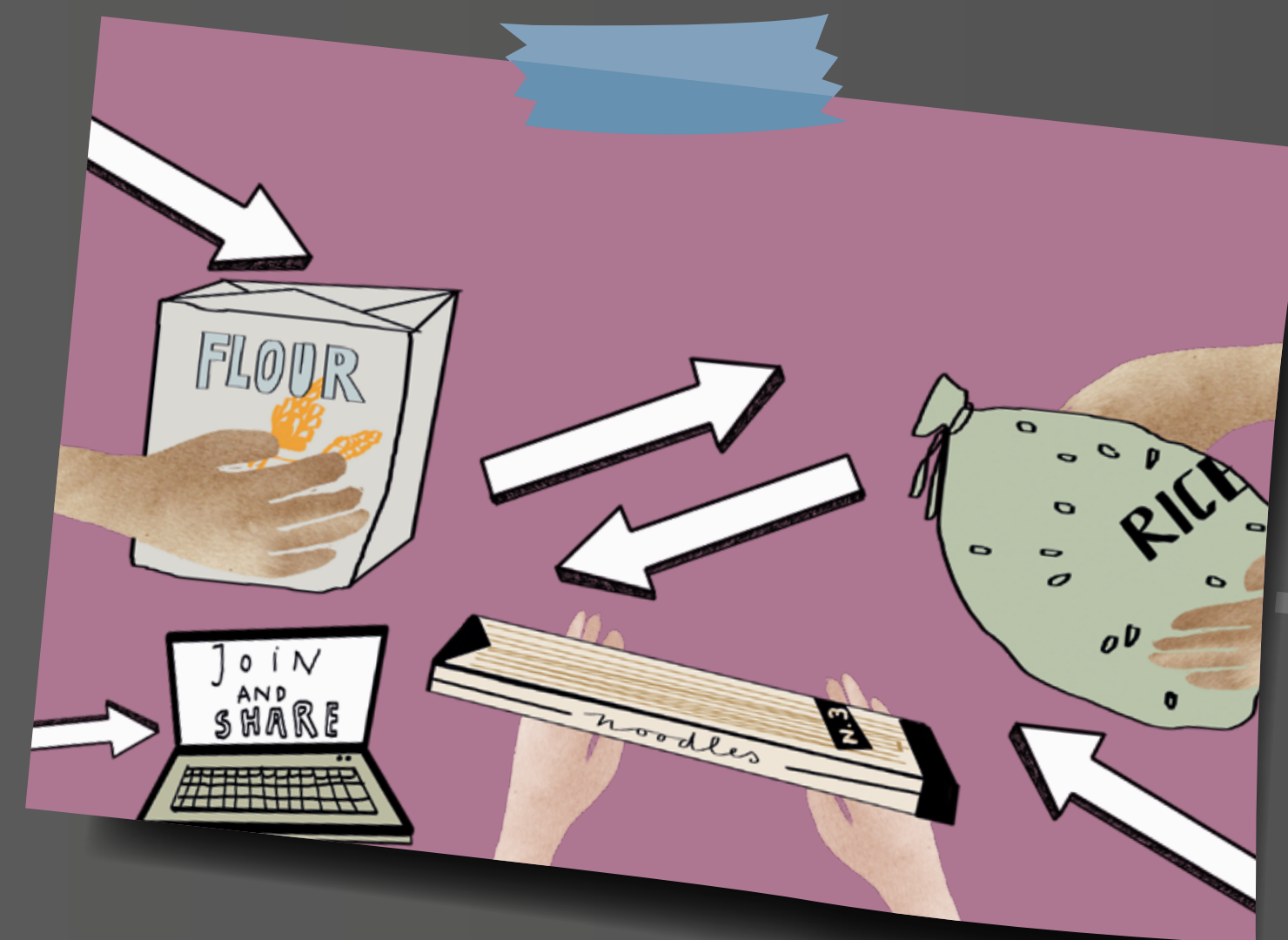
## 8. අපද්‍රව්‍ය කොමිපෝස්ට් බවට පත් කරන්න

ඔබ ඔබේ ආහාර වලින් කොටසක් කෙසේ හෝ අපතේ යන්නේ නම්, ඒවා ගෙවතු පෝෂක බවට පත් කිරීමෙන් ප්‍රයෝජනයට ගන්න: ඒවා ඔබේ සාමාන්‍ය කුණු බඳනට විසිකර අපද්‍රව්‍ය ප්‍රවාහනය හා බැහැර කිරීම හරහා හරිතාගාර වායු විමෝචනයට දායක වීම වෙනුවට, ආහාර අපද්‍රව්‍ය සහ පලතුරු සහ එළවළු කොටස් යොදා කොමිපෝස්ට් බඳනක් නොනඳුන් මන්ද?



## 9. බෙදුම සලකමු: උපකාරයක් ලෙස දෙමු

ඔබේ අතිරික්ත ආහාර අවශ්‍ය අයට උපකාරයක් ලෙස දෙන්න. පරිභෝජනය සඳහා ආරක්ෂිත, පෝෂ්‍යදායී හා සතිපාරකෂක තත්ව තහවුරු කළ හැකි ඔබේ අතිරික්ත ආහාර අවශ්‍යතා ඇති අයට ලබා දීම පහසුය. ආහාර උපකාරක සංගම්වලට සහයෝගය දැක්වීමට සහ අපතේ යාම අවම කිරීම සඳහා ඔබේ ප්‍රදේශයේ ආපනශාලා, වෙළඳසැල් සහ හගරයේ ඇති අවශ්‍ය මිනිසුන්ට ආහාර බෙදා දීමට උපකාර වන මුල පිරීම් ගැන දැන ගන්න.



**අපට එක්ව ආහාර අපතේ යාමට එරෙහිව සටන් කළ හැකිය. ඉතින්, යහපත් දේ කරන්න: ආහාර සුරකින්න!**