

Annexe 4 of Report to FAO

Finalized food groups;

- 1.Cereal and starchy foods
2. Vegetables and green leaves
3. Pulses, fish, eggs, and lean meat
4. Fruits
5. Fresh Milk and fermented products
- 6.Nuts, oily seeds and oil.

Finalized Messages;

	Message English	Sinhala	Tamil
1	<p>Key message - Add color to your daily meals, with the correct balance of nutrients.</p> <p>Operationalized message – Add a rainbow colour to your daily meals for more variety.</p>	<p>key message - සියලු පෝෂක කොටස් අඩංගු වන ලෙස විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර දිනපතා ගන්න.</p> <p>Operationalized message -</p> <p>දේදුනු පාටින්,විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර දිනපතා ගන්න.</p>	<p>பிரதான செய்தி- சகல போசாக்கு பிரிவுகளும் அடங்கும் விதத்தில் பலவகையான உணவுகளை தினசரி சாப்பிடுங்கள்</p> <p>செயற்படுத்துவதற்கான செய்தி:-</p> <p>வானவில் வர்ணத்தில், பல வகைகளிலான உணவுகளை தினசரி சாப்பிடுங்கள்</p>

2	<p>Key message - Eat parboiled or less polished rice, whole grains and w.g. conceived products, instead of refined grains and their products.</p> <p>Operationalized messages –</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Eat parboiled or less polished rice instead of refined 2. Consume whole grains and their products 	<p>පාහිතලද ධාන්‍ය හා නිෂ්පාදන වෙනුවට තම්බපු හෝ නිවුඩු සහිත සහල් ඇතුළු කුරුවට සහිත ධාන්‍ය හා නිෂ්පාදන ආහාරයට ගන්න.</p> <p>Operationalized messages –</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. පාහිතලද සහල් වෙනුවට තම්බපු හෝ නිවුඩු සහිත සහල් කුමට ගන්න. 2. කුරුවට සහිත ධාන්‍ය හා නිෂ්පාදන ආහාරයට ගන්න. 	<p>පිරිතාන செய்தி - தவிடுநீக்கப்பட்ட தானியங்கள் மற்றும் உற்பத்திப் பொருட்களுக்கு பதிலாக புலுங்கல் அரிசி உள்ளடங்கலாக குறைவாக தவிடு நீக்கப்பட்ட தானிய உற்பத்திகளை உணவாக சாப்பிடுங்கள்</p> <p>செயற்படுத்துவதற்கான செய்தி:-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. துப்புரவாக்கப்பட்ட அரிசிக்கு பதிலாக அவித்த அல்லது தவிடுடனான அரசியை உணவிற்கு எடுங்கள் 2. குறைவாக தவிடு நீக்கப்பட்ட தானியங்கள் மற்றும் உற்பத்திகளை சாப்பிடுங்கள்.
3	<p>Key message - Eat at least 2 vegetables, one leafy green and 2 fruits daily.</p> <p>Operationalized messages –</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Eat at least five varieties of vegetables and fruits everyday. 2. Eat at least 6 table spoons from two vegetables, 3 table spoons of green leaves, and two fruits daily. 	<p>Key message - දිනකට අවම වශයෙන් එළවළු වර්ග 2 ක්, පළොවර්ගයක් සහ පළතුරු වර්ග 2 ක් ආහාරයට ගන්න.</p> <p>Operationalized messages –</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. සෑම දවසකම එළවලු හා පළතුරු වර්ග පහක් කුමට ගන්න. 2. දවසකට එළවළු වර්ග දෙකකින් මේස හැඳි හයක් හා පළො වර්ගයකින් මේස හැඳි තුනක් සමඟින් පළතුරු වර්ග 2 ක් ආහාරයට ගන්න. 	<p>පිරිතාන செய்தி:-</p> <p>நாளொன்றிற்கு குறைந்தது ஒருகீரைவகை மற்றும் 2 வகையான மரக்கறிகள் மற்றும் 2 பழங்களை சாப்பிடுங்கள்.</p> <p>செயற்படுத்துவதற்கான செய்தி:-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 அணைத்து நாடகளுக்கும் காய்கறி மற்றும் பழ வகைகள் ஐந்தை சாப்பிடுங்கள் 2. ஒரு நாளைக்கு இரண்டு காய்கறி வகைகள் இரண்டில் ஆறு மேசைக்கரண்டிகள் மற்றும் கீரை வகைகளில் மூன்று மேசைக்கரண்டிகளுடன் இரண்டு பழ வகைகளை சாப்பிடுங்கள்

4	<p>Key message – Add fish or egg or lean meat with pulses in each meal.</p>	<p>Key message – සෑමආහාරවේලකටම පියළිඇටවර්ගයක්, මාළු හෝ බිත්තර හෝතෙල්කොටස් ඉවත් කල මස් එකතු කරගන්න.</p>	<p>பிரதான செய்தி:- ஒவ்வொரு உணவு வேளைக்கும் பருப்பு வகைகள், மீன், முட்டை அல்லது கொழுப்பு அகற்றப்பட்ட இறைச்சியை சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.</p>
5	<p>Key message – Have fresh milk or its fermented products. Operationalized messages –</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Drink fresh milk. 2. Eat fermented fresh milk products such as yoghurt and curd. 	<p>Key message – නැවුම්කිරිහෝ-මුදවන ලද නැවුම් කිරි නිෂ්පාදනයක් ආහාරයට-ගන්න.</p> <p>Operationalized messages –</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. නැවුම් දියර කිරි බොන්න. 2. නැවුම් දියර කිරි වලට මුහුම් යොදා සඳා ගත යෝග්‍ය හා කිරි ආහාරයට ගන්නා. 	<p>பிரதான செய்தி:- தூய பால் அல்லது தயிர் போன்ற தூய பால் உற்பத்தியை சாப்பிடுங்கள் செயற்படுத்துவதற்கான செய்தி:-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. தூய பாலை பருகுங்கள் 2. தூய பாலை நொதிக்கச் செய்து தயாரிக்கப்பட்ட யோகட் மற்றும் தயிரை உணவிற்கு எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

6	Key message – Eat a handful of nuts or oily seeds daily.	Key message – කපු, රටකපු වැනි ඇට හෝ තල වැනි තෙල් සහිත ඇට වර්ග අහුරක් දිනපතා ආහාරයට ගන්න.	பிரதான செய்தி:- முந்திரிகை மற்றும் நிலக்கடலை போன்ற விதைகள் எள்ளு போன்ற எண்ணெய் உடனான விதைகள் பிடியளவு தினமும் சாப்பிடுங்கள்
7	Key message – Limit salty foods and adding salt to food. Operationalized messages – 1. An individual should take less than one tea spoon (5g) of added salt per day 2. Limit salty foods	Key message – කැමට ලුණු එකතු කර ගැනීම හා ලුණු වැඩි කැම ගැනීම සීමාකරන්න. Operationalized messages – 1. පුද්ගලයෙක් දවසකට ආහාරයට ගන්නා ලුණු ප්‍රමාණය තේ හැන්දකට වඩා අඩු කරන්න. 2. ලුණු සහිත ආහාර සීමා කරන්න.	பிரதான செய்தி:- உணவுகளுக்கு உப்பு சேர்த்தல் மற்றும் உப்பு நிறைந்த உணவுகள் உட்கொள்வதை மட்டுப்படுத்துங்கள். செயற்படுத்துவதற்கான செய்தி:- 1. நபரொருவர் நாளொன்றிற்கு உட்கொள்ளும் உப்பு அளவை ஒரு தேக்கரண்டிற்கும் பார்க்க குறையுங்கள் 2. உப்புடனான உணவை கட்டுப்படுத்துங்கள்
8	Key message – Limit sugary drinks, biscuits, cakes, sweets and sugar sweeteners.	Key message – පැණිබීම, බිස්කට්, කේක්, රසකැවිලි සහ සීනි ආදේශක සීමා කරන්න.	பிரதான செய்தி:- சீனி நிறைந்த பானங்கள், பிஸ்கட்டுகள், கேக்குகள், இனிப்புகள் மற்றும் இனிப்புப் பண்டங்களை மட்டுப்படுத்தவும்.
9	Key message – Water is the healthiest drink: drink 8 to 10 glasses (1.5-2.0l) throughout the day.	Key message – චතුර සෞඛ්‍යසම්පන්නම බීමයි: දවස පුරා විදුරු 8ක් 10ක් වත් (ලීටර් 1.5 – 2.0) බොන්න.	பிரதான செய்தி:- நீர் மிகவும் ஆரோக்கியமான பானம்: அதைநாள் முழுவதும் 8 முதல் 10 டம்ளர்கள் (லீடர் 1.5 -2.00) பருகுகள்.

SPECIFIC TARGET GROUP MESSAGES

1	Consume more pulses, fish such as sprats, egg, meat as well as fruits & vegetables during pregnancy & lactation.	ගර්භණී සහ කිරිදෙන අවධියේදී වැඩිපුර පියළිඇටවර්ගයක්, හාල්මැස්සන් වැනි මාළු,බිත්තර,මස්,එළවලු සහ පළතුරුද ආහාරයටගන්න.	කර්පකාලத்திலும் பாலூட்டும் போதும் பருப்பு வகைகள், நெத்தலி போன்ற மீன், முட்டை, இறைச்சி அதேபோன்று பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை அதிகமாக சாப்பிடுங்கள்.
2	Specifically breastfeed for 6 months and continue breast feeding for two years and beyond, simultaneously with age appropriate complementary food.	දරුවන්ට පළමු මාස 6 සම්පූර්ණ වනතෙක් මව්කිරි පමණක් දීමද ඉන් අනතුරුව වයසට නිසි අමතර ආහාර සමගින් අවුරුදු 2 වනතෙක් හා ඊට පසුවත් මව්කිරි ලබා දීම පවත්වා ගැනීම.	குழந்தைகளுக்கு முதல் 6 மாதங்கள் முடியும்வரை தாய்ப்பால் மட்டும் மற்றும் மேலதிக உணவுகளுடன் இரண்டு வருடங்களுக்கு தாய்ப்பால் கொடுப்பதைத் தொடருவதுடன் அதன் பின்னர் வயதுக்கு ஏற்ற பூரண உணவுடன் சேர்த்து தாய்ப்பால் கொடுக்கவும்.
3	Children and adolescents need more fish or egg or lean meat with pulses, vegetables & fruits.	ළමුන් හා නව යෞවනයන් පියළිඇටවර්ගයක් සමඟ මාළු හෝ බිත්තර හෝ තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස් සහ එළවලු, පළතුරු වැඩිපුර ආහාරයට ගන්න.	குழந்தைகள் மற்றும் இளம் பருவத்தினர் பருப்பு வகைகள், மீன், முட்டை அல்லது கொழுப்பு அகற்றிய இறைச்சி போன்றவற்றையும் பழங்கள் காய்கறிகளையும் அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.
4	The elderly need more more fish, eggs, lean meat or pulses, and vegetables & fruits.	වයස්ගත පුද්ගලයන් මාළු,බිත්තර, තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස් හෝ පියළි ඇට වර්ග සමඟ එළවලු, පළතුරු වැඩිපුර ආහාරයට ගන්න.	வயதானவர்கள் மீன், முட்டை, பருப்பு வகைகள், அல்லது கொழுப்பு அகற்றிய இறைச்சி போன்றவற்றோடு பழங்கள் காய்கறிகளையும் அதிகமாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

