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 | Key message - Add color to your daily meals, with the correct balance of nutrients.  Operationalized message – Add a rainbow colour to your daily meals for more variety. | key message - සියලු පෝෂක කොටස් අඩංගු වන ලෙස විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර දිනපතා ගන්න.  Operationalized message -  දේදුනු පාටින්,විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර දිනපතා ගන්න. | rupahdmsTfisrkepiyg;gLj;Jk; tifapy; gytifahdczTfiscq;fs; jpdrup; czTNtisfSf;FNrh;j;Jf;nfhs;Sq;fs;. |
| 2 | Key message - Eat parboiled or less polished rice, whole grains and w.g. conceived products, instead of refined grains and their products.  Operationalized messages –   1. Eat parboiled or less polished rice instead of refined 2. Consume whole grains and their products | පාහිනලද ධාන්‍ය හා නිෂ්පාදන වෙනුවට තම්බපු හෝ නිවුඩු සහිත සහල් ඇතුළු කුරුට්ට සහිත ධාන්‍ය හා නිෂ්පාදන ආහාරයට ගන්න.  Operationalized messages –   1. පාහිනලද සහල් වෙනුවට තම්බපු හෝ නිවුඩු සහිත සහල් කෑමට ගන්න. 2. කුරුට්ට සහිත ධාන්‍ය හා නිෂ්පාදන ආහාරයට ගන්න. | jtpLePf;fg;gl;ljhdpaq;fs; kw;Wk; cw;gj;jpg; nghUl;fSf;FgjpyhfGYq;fy; muprpmy;yJFiwthfjtpLePf;fg;gl;lmuprpcs;spl;lKOj;jhdpaq;fs;kw;Wk; mtw;wpd; cw;gj;jpfisrhg;gpLq;fs;. |
| 3 | Key message - Eat at least 2 vegetables, one leafy green and 2 fruits daily.  Operationalized messages –   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. | Key message - දිනකටඅවමවශයෙන්එළවළුවර්ග2 ක්, පළාවර්ගයක්සහපලතුරුවර්ග2 ක්ආහාරයටගන්න.  Operationalized messages –   1. සෑම දවසකම එළවලු හා පළතුරු වර්ග පහක් කෑමට ගන්න. 2. දවසකට එළවළු වර්ග දෙකකින් මේස හැඳි හයක් හා පළා වර්ගයකින් මේස හැඳි තුනක් සමඟින් පලතුරු වර්ග 2 ක් ආහාරයට ගන්න. | jpdKk; Fiwe;jJ 2 tifahdkuf;fwpfs;>xUfPiutifkw;Wk; 2 tifahdgoq;fisrhg;gpLq;fs;. |
| 4 | Key message – Add fish or egg or lean meat with pulses in each meal. | Key message – සෑමආහාරවේලකටමපියළිඇටවර්ගයක්, මාළු හෝ බිත්තර හෝතෙල්කොටස් ඉවත් කල මස් එකතු කරගන්න. | Xt;nthUczTNtisf;Fk; gUg;G tiffs;>kPd;>Kl;ilmy;yJnfhOg;Gmfw;wg;gl;l,iwr;rpiaNrh;j;Jf; nfhs;Sq;fs;. |
| 5 | Key message – Have fresh milk or its fermented products.  Operationalized messages –   1. Drink fresh milk. 2. Eat fermented fresh milk products such as yoghurt and curd. | Key message – නැවුම්කිරිහෝමුදවන ලද නැවුම් කිරි නිෂ්පාදනයක් ආහාරයටගන්න.  Operationalized messages –   1. නැවුම් දියර කිරි බොන්න. 2. නැවුම් දියර කිරි වලට මුහුම් යොදා සදා ගත යෝගට් හා කිරි ආහාරයට ගන්නා. | xUehisf;FxUKiwcld;ghy; my;yJmjidnehjpf;fr; nra;j/Gspf;fr; nra;jjahupg;GfisczTf;FvLj;Jf;nfhs;Sq;fs;. |
| 6 | Key message – Eat a handful of nuts or oily seeds daily. | Key message – කජු, රටකජු වැනි ඇට හෝ තල වැනි තෙල් සහිත ඇට වර්ග අහුරක් දිනපතා ආහාරයට ගන්න. | jpdKk; xUifgpbasTtpj;Jf;fs; my;yJvz;nza;j;jd;ikahdtpijfisrhg;gpLq;fs;  f[\_>epyf;fliyNghd;wtpj;Jf;fs; my;yJvs;Sg; Nghd;wvz;nza;j;jd;ikahdtpijfisxUifgpbasTjpdKk; rhg;gpLq;fs;. |
| 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 – කෑමට ලුණු එකතු කර ගැනීම හා ලුණු වැඩි කෑම ගැනීම සීමාකරන්න.  Operationalized messages –   1. පුද්ගලයෙක් දවසකට ආහාරයට ගන්නා ලුණු ප්‍රමාණය තේ හැන්දකට වඩා අඩු කරන්න. 2. ලුණු සහිත ආහාර සිමා කරන්න. | czTfSf;Fcg;GNrh;j;jy; kw;Wk; cg;Gepiwe;jczTfs; cl;nfhs;tijkl;Lg;gLj;Jq;fs;;. |
| 8 | Key message – Limit sugary drinks, biscuits, cakes, sweets and sugar sweeteners. | Key message – පැණිබීම, බිස්කට්, කේක්, රසකැවිලි සහ සීනි ආදේශක සීමා කරන්න. | rPdpepiwe;jghdq;fs;>gp];fl;Lfs;>Nff;Ffs;> ,dpg;Gfs; kw;Wk; ,dpg;Gg; gz;lq;fiskl;Lg;gLj;jTk;. |
| 9 | Key message – Water is the healthiest drink: drink 8 to 10 glasses (1.5-2.0l) throughout the day. | Key message – වතුර සෞඛ්‍යසම්පන්නම බීමයි: දවස පුරා විදුරු 8ක් 10ක් වත් (ලීටර් 1.5 – 2.0) බොන්න. | ePu; kpfTk; xUMNuhf;fpakhdghdk;: mijehs; KOtJk; gutyhfg; gUFq;fs;. |
| 10 | Be active: engage in daily exercises for 20 minutes minimum each day. | ක්‍රියාශීලි වන්න: ශාරීරික ව්‍යායාම වල දිනපතා විනාඩි 20ක් වත් යෙදෙන්න. | RWRWg;ghf ,Uq;fs;: jpdrupclw;gapw;rpfspy; <LgLq;fs;. |
| 11 | Key message – Have uninterrupted sleep for 7-8 hours daily. | Key message - දිනකට එක දිගට පැය 7-8 ක් වත් නිදාගන්න. | vy;NyhUf;Fk; NghjpasTepj;jpiumtrpakhFk;. |
| 12 | Key message - Eat clean and safe food. | Key message - පිරිසිදු සහ වස විස නැති ආරක්‍ෂිත ආහාරකෑමට ගන්න. | Rj;jkhdJk; ghJfhg;ghdJkhdczitrhg;gpLq;fs;. |
| 13 | Key message - Eat fresh, home cooked food: limit processed and ultra processed foods.  Operationalized messages –   1. Eat home-cooked foods prepared with fresh produce as much as possible. 2. Limit bottled, canned or packeted processed or ultra-processed foods. | Key message - නැවුම් හා නිවසේදීම පිළියෙළ කර ගත් ආහාර කෑමට ගන්න: සැකසූ හා අධිසැකසු (processed and ultra processed) ආහාර සීමා කරන්න.  Operationalized messages –   1. හැකි සෑම විටම නැවුම් ආහාර ද්‍රව්‍ය යොදාගෙන නිවසේ දී ආහාර සකසා ගන්න. 2. බෝතල්, ටින් හා පැකට් කල රසායනික ද්‍රව්‍ය යොදා සැකසු ආහාර සිමා කරන්න. | Gjpakw;Wk; tPl;by; jahupj;jczTfisrhg;gpLq;fs;: jptpukhf(ultra processed)gjg;gLj;jg;gl;lczTfiskl;Lg;gLj;Jq;fs;. |
| 14 | Key message - Always read labels of packaged food. | Key message - කෑම ඇසුරුම් වල ඇති ලේබල හැම විටම කියවන්න | vg;nghOJk; nghjpnra;ag;gl;lczTfspd; Rl;Lj;Jz;Lfisthrpf;fTk;. |

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. | fh;g;gfhyj;jpYk; ghY}l;Lk; NghJk; gUg;G tiffs;>nej;jypNghd;wkPd;>Kl;il> ,iwr;rpmNjNghd;Wgoq;fs; kw;Wk; fha;fwpfismjpfkhfrhg;gpLq;fs;. |
| 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. | Foe;ijfSf;Fgpuj;jpNafkhfKjy; 6 khjq;fs; KbAk;tiujha;g;ghy; kl;Lk;kw;Wk; NkyjpfczTfSld; ,uz;LtUlq;fSf;Fjha;g;ghy; nfhLg;gijj; njhlUtJld;; mjd; gpd;dh; taJf;FVw;wG+uzczTld; Nrh;j;Jjha;g;ghy; nfhLfTk;. |
| 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 කල මස් සහ එළවලු, පළතුරු වැඩිපුර ආහාරයට ගන්න. | Foe;ijfs; kw;Wk; ,sk; gUtj;jpdh; gUg;G tiffs;>kPd;>Kl;ilmy;yJnfhOg;Gmfw;wpanky;ypa ,iwr;rpNghd;wtw;iwAk; goq;fs; fha;fwpfisAk; mjpfkhfvLj;jf;nfhs;sNtz;Lk;. |
| 4 | The elderly need more more fish, eggs, lean meat or pulses, and vegetables & fruits. | වයස්ගත පුද්ගලයන් මාළු,බිත්තර, තෙල් කොටස් ඉවත් කල මස් හෝ පියළි ඇට වර්ග සමඟ එළවලු, පළතුරු වැඩිපුර ආහාරයට ගන්න. | tajhdth;fs;;kPd;>Kl;il>gUg;G tiffs;>my;yJnfhOg;Gmfw;wpanky;ypa ,iwr;rpNghd;wtw;iwAk; goq;fs; fha;fwpfisAk; mjpfkhfvLj;jf;nfhs;sNtz;Lk;. |