

පාසල් ළමුන් සඳහා ආහාර ලබා දීමේ රජයේ පෝෂණ වැඩසටහන

ආහාර කමිටුව විසින් සම්පූර්ණ කළ යුතු ආහාර සුරක්ෂිතතා අවදානම් තක්සේරු කිරීමේ පිරික්සුම් ලැයිස්තුව

නිරීක්ෂණය කර ඔබම පුරවන්න.

1. පිරිසිදුව තබා ගැනීම

1.1 පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව

1.1.1 අත් සේදීම සහ පුද්ගලික සනීපාරක්ෂාව				ලකුණු වෙන් කිරීමේ ක්‍රමය	
➤ ආහාර පිළියෙල කිරීමට පෙර දැන් සේදීම					
ගලා යන නළ ජලය භාවිතයෙන්		ඔව්/නැත	හෝ		2/0
බේසමකින් ගත් ජලය වත් කිරීමෙන්		ඔව්/නැත			1/0
බේසමට අත දමා සෝදයි		ඔව්/නැත			-1/0
සබන් හෝ සනීපාරක්ෂක දියර භාවිත කරයි		ඔව්/නැත			5/0
දැන් සේදීමෙන් පසු තුවායෙන්/ රෙදි කැබැල්ලකින් පිස දමයි		ඔව්/නැත			1/0
"ඔව්" නම්, තුවායේ පිරිසිදුකම		පිරිසිදු / අපිරිසිදු			2/0
➤ ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී දැන් සේදීම					
සැලකිය යුතුයි: දැන් නොසෝදයි - දුර්වලයි, දැන් ජලයෙන් සෝදයි - මධ්‍යස්ථයි, සබන් හා දැන් සෝදයි - තරමක් ආරක්ෂිතයි, සබන්දා දැන් සෝදා පිරිසිදු තුවායකින් පිස දමයි - ආරක්ෂිතයි	දුර්වලයි	තරමක් ආරක්ෂිතයි	මධ්‍යස්ථයි	ආරක්ෂිතයි	දුර්වලයි = 0, තරමක් ආරක්ෂිතයි = 1, මධ්‍යස්ථයි = 2, ආරක්ෂිතයි = 3
වැසිකිළියට ගිය පසු					
සෙම් සොටු සිරිමෙන් / කිවිසුම් යාමෙන් / කැස්සෙන් පසු					
අමු ආහාර හැසිරවීමෙන් පසු					
පිසූ ආහාර බහාලුම්වලට පිරවීමට පෙර දැන් සෝදයිද?	ඔව්		නැත		1/0
"ඔව්" නම්, කාර්යයේ ප්‍රමිතිය පෙර පරිදිම ශ්‍රේණිගත කරන්න					
1.1.2 ආහාර පිළියෙල කරන්නාගේ පිරිසිදුකම සහ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය					

පිරිසිදු රෙදි ඇඳගෙන සිටියි	ඔව්	නැත	1/-1
පිරිසිදු කළ අත්/ඇඟිලි නිය (කපන ලද නියපොතු) පවත්වාගෙන යාම	ඔව්	නැත	1/0

1.1.3 ආහාර පිළියෙල කරන්නාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය

අසනීපවලින් පෙළෙනවා යැයි දැකිය හැකිද? ඔව්/නැත			ඔව් = -2 / නැත = +2
"ඔව්" නම් අයහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වය/ත් තෝරන්න වමනය / පාවනය	කැස්ස / සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව / කිවිසුම් යාම /		හදුනාගත් එක් එක් රෝග ලක්ෂණය සඳහා (-1) ක් ලබා දෙනු ඇත
අත්වල කුෂ්ඨ තිබීම	ඔව්/නැත		-2 / +1
අත්වල තුවාල තිබීම	ඔව්/නැත		-1/1
එසේ තිබේ නම්, ආහාර හැසිරවීමේදී තුවාල නිසි ලෙස ආවරණය කිරීම	ඔව්/නැත		1/-1

ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී උපාංග (ඔරලෝසු, මුදු හෝ වෙනත් අත් ආහරණ ආදිය) පැලඳීම ඔව්/ නැත			0/1
--	--	--	-----

ආහාර පිළියෙල කරන්නා නිතර පෙන්නුම් කරන වැරදි පුරුදු/ හැසිරීම රටා			
දුම්පානය කිරීම <input type="checkbox"/>			-0.5/0
නිතර කෙළ ගැසීම <input type="checkbox"/>			-0.5/0
පිසින විට ආහාර අනුභව කිරීම <input type="checkbox"/>			-0.5/0
නාසය හා හිස ස්පර්ශ කිරීම <input type="checkbox"/>			-0.5/0
ආහාර දෙසට කිවිසුම් යාම <input type="checkbox"/>			-0.5/0
බුලත් හැපීම <input type="checkbox"/>			-0.5/0

1.1.4 පිරිසිදු පෞද්ගලික ආරක්ෂක ඇඳුම් ඇඳීම

	ඒප්‍රනය	මුව ආවරණ	අත්වැසුම	හිසකෙස් ආවරණ	ඒප්‍රනය = 0.5, මුව ආවරණ = 0.5, අත්වැසුම = 0.5, හිසකෙස් ආවරණ = 0.5
ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී (අමුද්‍රව්‍ය පිරිසිදු කිරීමේ පියවරේ සිට ආහාර පිස නිමා කිරීම දක්වා)					
පිසූ ආහාර ඇසුරුම් කිරීමේ දී					
	දුර්වලයි	සාමාන්‍යයි	හොඳයි	ඉතා හොඳයි	දුර්වලයි = 0, සාමාන්‍යයි =1, හොඳයි =2, ඉතා හොඳයි =3
ආරක්ෂිත රෙදි වල සමස්ත පිරිසිදුකම					

ආහාර සැකසීමේ දී පෞද්ගලික සනීපාරක්ෂාව සඳහා ලබා ඇති මුළු ලකුණු

➤ දරුවන් සඳහා ආහාර බෙදා දීම

1.1.5 ආහාර සැපයුම්කරු පිරිසිදු පුද්ගලික ආරක්ෂක ඇඳුම් ඇඳ සිටින ආකාරය

පිරිසිදු ඇඳුම් ඇඳගෙන සිටී	ඔව්	නැත	1/-1		
	ඒප්‍රනය	මුඛ ආවරණ	අත්වැසුම	හිසකෙස් ආවරණ	ඒප්‍රනය = 0.5, මුඛ ආවරණ = 0.5, අත්වැසුම = 0.5, හිසකෙස් ආවරණ = 0.5
එසේ නම්, කරුණාකර ඇඳ සිටින ආරක්ෂිත ඇඳුම සලකුණු කරන්න					
	දුර්වලයි	සාමාන්‍යයි	හොඳයි	ඉතා හොඳයි	දුර්වලයි = 0, සාමාන්‍යයි =1, හොඳයි =2, ඉතා හොඳයි =3
ආරක්ෂිත රෙදි වල සමස්ත පිරිසිදුකම					

1.1.6 පිසූ ආහාර හැසිරවීම					
	දුර්වලයි	තරමක් ආරක්ෂිතයි	මධ්‍යස්ථයි	ආරක්ෂිතයි	දුර්වලයි = 0, තරමක් ආරක්ෂිතයි =1, මධ්‍යස්ථයි =2, ආරක්ෂිතයි =3
ආහාර බෙදා දීමට පෙර අත් සේදීම					
	දුර්වලයි	තරමක් ආරක්ෂිතයි	මධ්‍යස්ථයි	ආරක්ෂිතයි	දුර්වලයි = 0, තරමක් ආරක්ෂිතයි =1, මධ්‍යස්ථයි =2, ආරක්ෂිතයි =3
භාජන හැසිරවීමට පිරිසිදු ඇඳුම් භාවිත කිරීම					

ආහාර බෙදා දීමේදී පුද්ගලික සනීපාරක්ෂාව සඳහා ලබා ඇති මුළු ලකුණු

1.2. ස්ථානීය සනීපාරක්ෂාව

➤ 1.2. ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී

1.2.1 මුළුතැන්ගෙයි සහ ආහාර පිසීමේ උපකරණවල පිරිසිදුකම

මුළුතැන් ගෙයෙහි පිරිසිදුකම:					
	දුර්වලයි	තරමක් ආරක්ෂිතයි	මධ්‍යස්ථයි	ආරක්ෂිතයි	දුර්වලයි = 0, තරමක් ආරක්ෂිතයි =0.25, මධ්‍යස්ථයි =0.5, ආරක්ෂිතයි =1
සිවිලිමේ තත්ත්වය					
බිත්තිය					
බිම					
මේස					
පැන්ට්‍රිය					
සින්ක් /අමුද්‍රව්‍ය සෝදන ප්‍රදේශය					
ඉවුම් පිහුම් පෙදෙස (ගැස් කුකර් / ගිනි දල්වන ස්ථානය)					

පිසුම් භාජන																				
සේදීමේ භාජන																				
හැඳි																				
පිහි																				
කැපුම් පුවරුව																				

ආහාර සැකසීමේ භාජන පිරිසිදු කිරීම සඳහා විෂබීජ නාශක (සේදුම් දියර, සබන්) භාවිත කිරීම 4/0
 ඔව්/නැත

	දුර්වලයි	තරමක් ආරක්ෂිතයි	මධ්‍යස්ථයි	ආරක්ෂිතයි	දුර්වලයි = 0, තරමක් ආරක්ෂිතයි =0.25, මධ්‍යස්ථයි =0.5, ආරක්ෂිතයි =1
පිහන් වාතයේ වියළයි / පිරිසිදු රෙදි කඩකින් පිස දමයි					
ආහාර හැසිරවීමේ උපකරණ සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව ගබඩා කිරීම (රාක්ක /පැන්ට්/ ආදියෙහි නිසි ලෙස ගබඩා කර ඇත.)					

1.2.3 සුදානම් කළ ආහාර ගබඩා කිරීම

ගබඩා කළ ප්‍රදේශයේ පිරිසිදුකම					
දූවිලි, සත්ව අපද්‍රව්‍ය ආදියෙන් දූෂණය වීමට ඇති ඉඩකඩ					
මීයන්, මැස්සන්, කුරුල්ලන්, සුරතල් සතුන් සඳහා ප්‍රවේශයට ඇති ඉඩකඩ					

ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී ස්ථානයේ සනීපාරක්ෂාව සඳහා ලබා ඇති මුළු ලකුණු

➤ දරුවන්ට ආහාර ලබා දීමේ දී

1.2.4 ආහාර සැපයීම සඳහා සුදුසු උපකරණ භාවිත කිරීම

ආහාර ගබඩා කරන බහාලුම් තනා ඇති අමුද්‍රව්‍ය සටහන් කරන්න					
බත්					
එළවළු					
පලා					
බිත්තර					
	දුර්වලයි	සාමාන්‍යයි	හොඳයි	ඉතා හොඳයි	දුර්වලයි = 0, සාමාන්‍යයි =1, හොඳයි =2, ඉතා හොඳයි =3
පිළිගැන්වීමේදී භාවිත කරන හැඳි ගැරුප්පු කට්ටලවල පිරිසිදුකම					
ළමුන්ගේ පිහන් / කෑම පෙට්ටිවල පිරිසිදුකම					

1.2.5 ආහාර පිළිගැන්වීමෙන් පසු භාජනවල පිරිසිදුකම

	දුර්වලයි	සාමාන්‍යයි	හොඳයි	ඉතා හොඳයි	දුර්වලයි = 0, සාමාන්‍යයි =1, හොඳයි =2, ඉතා හොඳයි =3
ආහාර සැපයීමෙන් පසු භාජන පිරිසිදු කිරීම					

ආහාර සැපයීමේ දී ස්ථානයේ සනීපාරක්ෂාව සඳහා ලබා ඇති මුළු ලකුණු

--	--	--	--	--	--

2. අමු සහ පිසු ආහාර වෙන් කිරීම

2.1. අමු ආහාර සහ පිසු ආහාර වෙන්ම ගබඩා කිරීම

අමුද්‍රව්‍ය ගබඩා කිරීම සඳහා වෙන්ම ප්‍රදේශයක්/රාක්කයක් ඔව්	නැත	2/0
පවත්වාගෙන යනු ලැබේ		
අමු සහ පිසු ආහාර වෙන් වෙන්ම ශීතකරණයක් තුළ ගබඩා කර ඇත ඔව්	නැත	4/0
ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මගින් ආහාර හානිය/ අපවිත්ර වීමට ඉඩ ඇත ඔව්	නැත	(-5)/5

2.2. විවිධ ආහාර ද්‍රව්‍ය සැකසීමට/හැසිරවීමට වෙන්ම උපකරණ භාවිතය

ශාක හා මාංශ හැසිරවීමට වෙන්ම පිහි, කැපුම් පුවරු භාවිත වේ ඔව්	නැත	2/0
අමුද්‍රව්‍ය ගබඩා කිරීම සඳහා භාවිත කරන භාජන, පෙට්ටි පිසු ආහාර වලින් වෙන් කරනු ලැබේ ඔව්	නැත	2/0

2.3. ආහාර ඉතිරි කොටස් ගබඩා කිරීම

දැරුවන්ට ආහාර ලබා දීමෙන් පසුව ද ආහාර ඉතිරි වේ ඔව්	නැත	0/1
"ඔව්" නම්, ඉතිරි වූ දේ නැවත භාවිත කිරීම ඔව්	නැත	1/0
ඉතිරි වූ දේ නැවත භාවිතා කරන්නේ නම්, අලුතින් සකස් කළ ආහාර සමඟ මිශ්‍ර කරයි ඔව්	නැත	(-5)/5

ගබඩා කිරීමේ ක්‍රමය (සටහන් කරන්න) ;
 පිසු බත්
 පිසු එළවළු
 පිසු පලා
 බිත්තර

අමු සහ පිසු ආහාර වෙන් කිරීම සඳහා ලබා ඇති මුළු ලකුණු

3. හොඳින් ආහාර පිසීම

3.1. විවිධ ආහාර ද්‍රව්‍යවල පිසීමේ උෂ්ණත්වය

	සහල්	එළවළු	පලා	බිත්තර	
පිසීමේ උෂ්ණත්වය (°C)					
මුළු පිසීමේ කාලය (මිනි./පැය)					
අඩුවෙන් (අමු) පිසින ලදී (ඔව්/නැත)	(-1/0)	(-1/0)	(-1/0)	(-1/0)	පිසු සියලුම අමුද්‍රව්‍ය සඳහා වෙන් වෙන්ම ලකුණු ලබා දෙන්න
ප්‍රමාණවත් ලෙස පිස ඇත (ඔව්/නැත)	(1/0)	(1/0)	(1/0)	(1/0)	
වැඩිපුර පිසින ලදී (ඔව්/නැත)	(-1/0)	(-1/0)	(-1/0)	(-1/0)	

3.2. ආහාර පිසීමෙන් පසු ආහාරයේ වර්ණය/පෙනුම					
	දුර්වලයි	සාමාන්‍යයි	හොඳයි	ඉතා හොඳයි	දුර්වලයි = 0, සාමාන්‍යයි =1, හොඳයි =2, ඉතා හොඳයි =3
බත්					
එළවළු					
පලා					
බිත්තර					
සියලුම නොපිසූ සලාද, නැවුම් පලතුරු සහ එළවළු නැවුම්ව පිළියෙල කර ඇත ඔව්/නැත				1/0	
හොඳින් ආහාර පිසීම සඳහා ලබා ඇති මුළු ලකුණු					
4. ආරක්ෂිත උෂ්ණත්වයේ ආහාර ගබඩාකර තබා ගැනීම					
4.1. ආහාර පිසීම අවසාන වී දැරුවන්ට ආහාර බෙදා දෙන අවස්ථාව අතර කාල පරතරය					
සැපයුම්කරුගේ නිවසේ සිට දැරුවන්ට ආහාර බෙදා දෙන අවස්ථාව දක්වා කාල පරතරය:					
ප්‍රවාහන කාලය					
පැය 1ට අඩු		ඔව්/නැත			3/0
පැය 1 - 2 අතර		ඔව්/නැත			2/0
පැය 2ට වැඩි		ඔව්/නැත			-3/0
පැය 2ට වැඩියෙන් ගතවේ. නමුත් උණුසුම් බහාලුම් භාවිතා කරයි		ඔව්/නැත			3/0
ප්‍රවාහන ක්‍රමය					
පුද්ගලික		ඔව්/නැත			
පොදු		ඔව්/නැත			
පයින්		ඔව්/නැත			
වෙනත් (කරුණාකර සඳහන් කරන්න):					
4.2. පිසූ ආහාර පිළිගන්වන තුරු උෂ්ණත්වය පවත්වා ගැනීම					
ආහාර බහාලුම් විවෘත කරනු ලබන්නේ දැරුවන්ට ආහාර ලබාදීමට පෙර පමණි ඔව්/නැත				3/0	
ආහාර ලබා දීමට පෙර ගබඩා කිරීම සහ ප්‍රවාහනය සඳහා ලබා ඇති මුළු ලකුණු					
4.3. පිසූ ආහාර ළමුන්ට බෙදා දීමේ අවස්ථාවේදී උෂ්ණත්වය					
ආහාර උණුසුම් ලෙස බෙදාදෙනු ලැබේ				2/0	

ඔව්/නැත	
එසේ නොවේ නම්, බෙදා දීමට පෙර ඒවා සෙල්සියස් අංශක 70 දක්වා හෝ ඊට වඩා රත් කර තිබේද? ඔව්/නැත	1/0
බෙදා දීමට පෙර එක් එක් ආහාරයේ උෂ්ණත්වය (T)	
	උෂ්ණත්වය
බත්	60°C < T ; ඔව් නම් (2) නොඑසේ නම් (0)
එළවළු	60°C < T ; ඔව් නම් (2) නොඑසේ නම් (0)
පලා	05°C > T ; ඔව් නම් (2) නොඑසේ නම් (0)
බිත්තර	60°C < T ; ඔව් නම් (2) නොඑසේ නම් (0)

සැලකිය යුතුයි : මේ සඳහා උෂ්ණත්වමානයක් භාවිත කිරීමට දිරිමත් කරන අතර එසේ නොමැති අවස්ථාවල දී පිසූ ආහාර තරමක ප්‍රමාණයක් පිටි අත්ල මත තබා සැලකිය යුතු මට්ටමකට උෂ්ණත්වය ඇතිදැයි සංවේදනය කර බලන්න. තවද භාජනය තුළ තිබියදී උණුසුම්ව පිළිගැන්වියයුතු ආහාරවලින් දුම් පිටවේ දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න

ආහාර බෙදා දීමේ දී ආරක්ෂිත උෂ්ණත්වය පවත්වා ගැනීම සඳහා ලබා ඇති මුළු ලකුණු

5. ආරක්ෂිත ජලය සහ අමුද්‍රව්‍ය භාවිත කරන්න

5.1. ආහාර සැකසීමේ දී, අමුද්‍රව්‍ය සේදීමේ දී, අත් සේදීමේ දී සහ ආහාර පිළියෙළ කිරීමේ භාජන සේදීමේ දී භාවිතා කරන ජල මූලාශ්‍රය

කරුණාකර අදාළ කොටුවක ලකුණක් (✓) දමන්න.

ජල මූලාශ්‍රය	ටැප්	නල ළිං	ළිං	වෙනත් මූලාශ්‍ර (මුළුතැන්ගෙය අසලින් යන ඇළමාර්ග, උල්පත් වැනි)	ටැප් = 3, නල ළිං = 3, ළිං = 2, වෙනත් මූලාශ්‍ර = 1 (මෙහිදී ජලයේ පිරිසිදුකම හා සෞඛ්‍යාරක්ෂිතභාවය පිළිබඳ සලකා බලා තහවුරු කර ලකුණු ලබා දෙන්න)
අත් සේදීම					
ආහාර පිළියෙළ කිරීමේ උපකරණ සේදීම					
අමුද්‍රව්‍ය සේදීම					
ආහාර පිළියෙළ කිරීම					

	දුර්වලයි (0)	තරමක් ආරක්ෂිතයි (1)	මධ්‍යස්ථයි (2)	ඉතාමත් ආරක්ෂිතයි (3)	PHI විසින් සෞඛ්‍යාරක්ෂිතයැයි තහවුරු කළ ඕනෑම මූලාශ්‍රයක් = ඉතාමත් ආරක්ෂිතයි මහ නගරසභාව විසින් සපයන නළජලය = මධ්‍යස්ථයි, සෞඛ්‍යාරක්ෂිතයැයි තහවුරු නොකළ ළිං ජලය/ නල ළිං = තරමක් ආරක්ෂිතයි, අවදානම් සහගතයැයි නිරීක්ෂණය වන වෙනත් මූලාශ්‍රය = දුර්වලයි
පානීය ජලයේ ගුණාත්මකභාවය සහ ආරක්ෂාව					

	ප්‍රමාණවත් නොවේ (0)	තරමක් දුරට ප්‍රමාණවත් (1)	සැලකිය යුතු තරම් ප්‍රමාණවත් (2)	අතිශයෙන් ප්‍රමාණවත් (3)	
ප්‍රමාණවත් සැපයුමක් පැවතීම					

5.2. අමුද්‍රව්‍ය ප්‍රභවය/මිලදී ගැනීම/සැපයුම

අමුද්‍රව්‍ය මූලාශ්‍රය	සහල්	එළවළු	පලා	බිත්තර	පලතුරු	ගෙදර හැඳු/පාසල = 1, වෙළෙඳපොළ/වෙනත් = 0.5 (එක් එක් අමුද්‍රව්‍ය ප්‍රභවය සඳහා වෙන වෙනම ලකුණු ලබා දෙන්න)
ගෙවත්තෙන්						
වෙලඳපොළෙන්						
වෙනත් (කරුණාකර සඳහන් කරන්න)						
අමුද්‍රව්‍ය මිලදී ගන්නා ස්ථානයේ පිරිසිදුකම						ඉතා හොඳයි = 0.5, හොඳයි = 0.25, සාමාන්‍යයි = 0.125, දුර්වලයි = 0 (එක් එක් අමුද්‍රව්‍ය සඳහා වෙන වෙනම ලකුණු ලබා දෙන්න)
සැලකිය යුතුයි: අමුද්‍රව්‍යවල දෘශ්‍ය ගුණාත්මකභාවය (එළවළු, පලා = නැවුම්, මැළවී/ කුණු වී/ සතුන්ගෙන් හානි වී නැති බිත්තර = පිටත කවචය අවට පිරිසිදුයි සහල් = අවර්ණ නොවූ, ගුල්ලො වැනි කෘමීන්ගෙන්/සතුන්ගෙන් හානි නොවූ, පුස් නොබැඳුණු, වෙනත් අපද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර නොවූ)						ඉතා හොඳයි = 0.5, හොඳයි = 0.25, සාමාන්‍යයි = 0.125, දුර්වලයි = 0 (එක් එක් අමුද්‍රව්‍ය සඳහා වෙන වෙනම ලකුණු ලබා දෙන්න)

5.3. අමුද්‍රව්‍ය වර්ග කිරීම සහ ඒ සඳහා අනුගමනය කරන ක්‍රම

භාවිත කරන අමුද්‍රව්‍ය, වර්ග කරයිද යන වග තහවුරු කිරීම			
දුර්වර්ණ වී ඇති සහල් ඇට ගබඩා කිරීමට / පිසීමට පෙර ඉවත් කරනු ලැබේ	ඔව්	නැත	1/ (-1)
ඉඳුණු-අමු පලතුරු සහ මේරු-නොමේරු එළවළු එකිනෙකින් වෙන් කරනු ලැබේ	ඔව්	නැත	1/ (-1)
කෘමීන් හා පළිබෝධ හානි වූ / පළුදු වූ පලතුරු, එළවළු සහ පලා ඉවත දමනු ලැබේ	ඔව්	නැත	1/ (-1)
කැබුණු බිත්තර, ඉතා අපිරිසිදු දුර්ගන්ධයක් හමන බිත්තර ගබඩා කිරීමට පෙර පරීක්ෂා කර ඉවත දමයි	ඔව්	නැත	1/ (-1)

5.4. අමුද්‍රව්‍ය පිරිසිදු කිරීම සහ ඒ සඳහා අනුගමනය කරන ක්‍රම

අමුද්‍රව්‍ය පිරිසිදු කිරීම කරයි	ඔව් / නැත	3/-3			
"ඔව්" නම්, කරුණාකර පහත නිර්ණායක සඳහා පිළිතුරු සටහන් කරන්න.					
	සහල්	එළවළු	පලා	බිත්තර	එක් එක් අමුද්‍රව්‍ය සඳහා වෙන් වෙන්ව ලකුණු ලබා දෙන්න.

වතුරෙන් සේදීම: ගලායන ටැප් ජලය (2) බේසමක එකතු කළ ජලය (1)					
සේදීමෙන් මඩ, වැලි සහ සුන්බුන් ඉවත් කිරීම ඔව් (2) නැත (0)					

පලතුරු සහ එළවළු කැපීමෙන් පසු සේදීම	ඔව්	නැත	-1/1
බිත්තර තැම්බීමට පෙර පිරිසිදු කිරීම	ඔව්	නැත	-2/2
කවචයේ පිටත පෘෂ්ඨයේ ඇති සුන්බුන් නිසි ලෙස ඉවත් කිරීම	ඔව්	නැත	2/-2
කවචය ඉවත් කළ පසු බිත්තර සේදීම	ඔව්	නැත	1/0
එසේ නම්, බිත්තර සේදීමට සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව තහවුරු කළ පිරිසිදු ජලය භාවිත කර සේදීම කරයි	ඔව්	නැත	2/-2

ආරක්ෂිත ජලය සහ අමුද්‍රව්‍ය භාවිතා කිරීම සඳහා ලබා ඇති මුළු ලකුණු

5.5. අමුද්‍රව්‍ය ගබඩා කිරීම ක්‍රමය, ගබඩා කාලය, ගබඩා උෂ්ණත්වය ආදිය)

කරුණාකර අදාළ කොටුවේ නියමිත ලකුණු රවුම් කරන්න

a) ගබඩා කිරීමේ ක්‍රමය	සහල්	එළවළු	පලා	බිත්තර	පලතුරු	(එක් එක් අමුද්‍රව්‍ය සඳහා වෙන වෙනම ලකුණු ලබා දෙන්න)
ශීතකරණය	අ/නො	(3)	(3)	(3)	(3)	
පොලිතින් බෑග්	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	
අවරණයක් සහිත අනුමත බදුන	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	
අවරණයක් රහිත අනුමත බදුන	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	

ආ) ගබඩා කාලය

සති 1 ට අඩු	(4)	(4)	(4)	(4)	(4)	(එක් එක් අමුද්‍රව්‍ය සඳහා වෙන වෙනම ලකුණු ලබා දෙන්න)
සති 1-2	(4)	(1)	(1)	(1)	(3)	
සති 2-4	(3)	(0)	(0)	(0)	(1)	
සති 04 කට වඩා	(2)	(0)	(0)	(0)	(-1)	

ඇ) ගබඩා උෂ්ණත්වය (කාමර උෂ්ණත්වය: RT)

RT වලට වඩා අඩුයි	අ/නො	(3)	(3)	(3)	(3)	(එක් එක් අමුද්‍රව්‍ය සඳහා වෙන වෙනම ලකුණු ලබා දෙන්න)
RT ට වඩා ඉහළයි	අ/නො	(-1)	(-1)	(-1)	(-1)	
කාමර උෂ්ණත්වය	(3)	(2)	(2)	(2)	(2)	

5.6. ආහාර සැකසීමේදී භාවිතා කිරීමට පෙර මුළුතැන්ගෙයෙහි ජලය ගබඩා කිරීමේ ක්රමය/ස්ථානය

ආහාර සැකසීමේදී භාවිත කිරීමට පෙර ජලය ගබඩා කර ඇත	ඔව් (0)	නැත (3)	1/0
ගබඩා කරන්නේනම් පමණක්, කරුණාකර ගබඩා කරන ස්ථානය සඳහන් කරන්න			මැටි බහාලුම් = 2, ප්ලාස්ටික් කෑන් / වීදුරු / පෝසිලේන් = 1, ඇලුමිනියම් භාජන = (-1),

			මල නොබැඳෙන වානේ = 3
ආහාර ශ්‍රේණිගත ප්ලාස්ටික් කෑන්	ඔව්	නැත	
මැටි බහාලුම්	ඔව්	නැත	
ඇලුමිනියම් බහාලුම්	ඔව්	නැත	
වීදුරු/ පෝසිලේන්	ඔව්	නැත	
මල නොබැඳෙන වානේ	ඔව්	නැත	
අමුද්‍රව්‍ය ගබඩා කිරීම සඳහා ලබා ඇති මුළු ලකුණු			
නිරීක්ෂණයන්ට අනුකූලව පිරික්සුම් ලැයිස්තුවේ ලබා ඇති මුළු ලකුණු			

අනාවරණය වන තත්ත්වය

දුර්වලයි 0- 24	පිළිගත හැකි මට්ටමක ඇත 25-49	හොඳයි 50-74	ඉතා හොඳයි 75-100
--------------------------	---------------------------------------	-----------------------	----------------------------