

13. (1) යම් ආහාරයකට අදාළ ලේඛ්‍යයක, ඒ ආහාරය මිලදී ගන්නා හෝ පාරිභෝගිකයා රචනා හෝ නොමඟ යවන ආකාරයට ඒ ආහාරය පිළිබඳ ව්‍යාජ හිමිකම් පෑමක් හෝ නොමඟ යවන සුළු විස්තරයක් අන්තර්ගත නොවිය යුතු ය.

(2) කිසියම් ආහාරයක් සාවද්‍ය හෝ නොමඟ යවන සුළු හෝ වංචනික ලෙස හෝ එහි ගති ලක්ෂණ සම්බන්ධයෙන් කවර ආකාරයකින් හෝ සාවද්‍ය හැඟීමක් ඇති කරන ආකාරයකින් විස්තර කිරීම හෝ ඉදිරිපත් කිරීම නොකළ යුතු ය.

(3) මේ නියෝගයේ කාර්ය සඳහා :-

“හිමිකම් පෑමක්” යන්නෙන් කිසියම් ආහාරයක සම්භවය, පෝෂණ ගුණාංග, ස්වභාවය, පිරිසැකසුම, සංයුතිය හෝ වෙනත් කුමන හෝ තත්ත්වයක් සම්බන්ධයෙන් විශේෂ ගුණාංග ඇති බවට ප්‍රකාශ කරනු ලබන, අදහස් කරනු ලබන හෝ අභවනු ලබන කුමන හෝ නියෝජනයකි.

එසේ වුව ද මෙම නියෝගවල V වන උපලේඛනයේ “අ” වගුවේ නිශ්චිත වශයෙන් දක්වා ඇති කොන්දේසිවලට අනුකූලවන්නේ නම් පමණක් ආහාර සඳහා පෝෂණ හිමිකම් යොදාගැනීමට හැකිවනු ඇත.

(4) කිසියම් ආහාර ද්‍රව්‍යයක් ආහාර පනත යටතේ ඇති නියෝගවල නියම කර ඇති ගති ලක්ෂණ, වටිනාකම, සංයුතිය සහ යෝග්‍යතාවයකින් යුක්ත නොවේ නම් සහ කවර හෝ වර්ගයක ආකලන ද්‍රව්‍යයක් අඩංගු නොවේ නම් මිස, එම ආහාර ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ විස්තරය ඇතුළත් වන ආහාර ලේඛ්‍යයේ “පිරිසිදු” යන වචනය හෝ එම ආහාරය “පිරිසිදු” බැව් අභවනු ලබන වෙනත් වචන හෝ ඇතුළත් නොවිය යුතු ය.

(5)(අ) කිසියම් ආහාරයක් හෝ ආහාර නිෂ්පාදනයක් අමුග්‍ර, බාල නොකරන ලද හෝ පිරිසැකසුම් නොකරන ලද සහ ආකලන රහිත නිෂ්පාදනයක් නොවේ නම් (එය පැස්ටරීකරණය කිරීම, ශීත කිරීම හෝ අධිශීත කිරීමට භාජනය කළ හැකි අතර)

(ආ) එම ආහාරය හෝ ආහාර නිෂ්පාදනය කෘත්‍රීම ද්‍රව්‍යයන්ගෙන් මුළුමනින්ම තොරව ජීව විද්‍යාත්මක ද්‍රව්‍යයන්ගෙන්, නිෂ්පාදනය කරන ලද්දක් වේ නම් මිස

ස්වභාවික යන වචනය එම ආහාරය විස්තර කරනු ලබන ලේඛ්‍යයේ නොයෙදිය යුතු ය.

(6) කිසියම් ආහාර ද්‍රව්‍යයක ලේඛ්‍යයක එම ආහාරය විස්තර කිරීමේදී එය ආදේශක ආහාරයක් වශයෙන් එවැනි විස්තරයක යොදා ගැනීමට මෙහි ඇති කවර හෝ නියෝගයක් යටතේ අවසර දී ඇති නම් මිස, එවැනි ආහාරයක් සඳහා “ආදේශක” හෝ ආදේශක බැව් හඟවන වෙනත් වචනයක් හෝ නොයෙදිය යුතු ය.

(7) (i) (අ) කිසියම් ආහාර ලේඛ්‍යයක හෝ දැන්වීමක එම ආහාරයේ අන්තර්ගත පෝෂණ සංයුතිය සහ පරිභෝජනය සඳහා ආහාරයෙන් නිර්දේශිත ප්‍රමාණය දැක්වෙන ප්‍රකාශයක් ඇතුළත් නොවේ නම්, එම ආහාරයේ විශේෂ පෝෂණ වටිනාකමක් අන්තර්ගත වන බවට ;

(ආ) එවැනි ආහාරයකින් දිනකට සාධාරණ වශයෙන් පරිභෝජනය කරනු ලැබේ යයි අපේක්ෂා කරනු ලබන ප්‍රමාණයක මෙම IV වන උපලේඛනයේ දක්වා ඇති ආකාරයට එවැනි පෝෂණ පදාර්ථයකින් හෝ පදාර්ථයන්ගෙන් දිනපතා ආහාර වශයෙන් ගැනීමට නිර්දේශිත ප්‍රමාණයෙන් තුනෙන් එකක් අඩංගු නොවන්නේ නම් එවැනි ආහාරයක් පෝෂණ පදාර්ථ එකක් හෝ ඊට වැඩි සංඛ්‍යාවක් සඳහා ප්‍රමාණවත් මූලාශ්‍රයක් බවට : හෝ

(ඇ) එවැනි ආහාරයකින් දිනකට සාධාරණ වශයෙන් පරිභෝජනය කරනු ලැබේ යයි අපේක්ෂා කරනු ලබන ප්‍රමාණයක දිනපතා ගැනීමට නිර්දේශිත කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේද, විටමින් හෝ ඛණිජ ලවණ ප්‍රමාණයන්ගෙන් අවම වශයෙන් සියයට පහක ප්‍රමාණයක් අඩංගු බවට එම ආහාරයේ ලේඛ්‍යයේ හෝ දැන්වීමක ප්‍රකාශයක් ඇතුළත් නොවන්නේ නම් එම ආහාරය කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේද, විටමින් හෝ ඛණිජ ලවණ අඩංගු ආහාරයක් බවට හෝ,

එවැනි ආහාර ද්‍රව්‍යයක් සම්බන්ධයෙන් ලේඛ්‍යයක හෝ දැන්වීමක ප්‍රකාශයක්, හිමිකම් කියාපෑමක් ඇතුළත් නොකළ යුතුය. මෙම නියෝගවල කාර්යය සඳහා නිර්දේශිත දෛනික ප්‍රත්‍ය ආහාර ප්‍රමාණය මෙහි IV වැනි උපලේඛනය අනුව විය යුතු ය.

(ii) (අ) දිනකට පරිභෝජනය කිරීම සඳහා සාධාරණ වශයෙන් අපේක්ෂා කරනු ලබන ප්‍රමාණයෙන් ප්‍රෝටීන් අවම වශයෙන් ග්‍රෑම් දොළහක් අඩංගු නොවේ නම් ;

(ආ) ආහාරයේ ශක්ති අගයෙන් අවම වශයෙන් සියයට විස්සක් (20%) ප්‍රෝටීන් වලින් නොලැබෙන්නේ නම් ;

(ඇ) ආහාරයේ ප්‍රෝටීන් අන්තර්ගතය, ග්‍රෑම් සියයක හෝ මිලි ලීටර් සියයක අඩංගු ග්‍රෑම් සංඛ්‍යාව ලෙස සඳහන් නොවන්නේ නම් ;

ප්‍රෝටීන් මූලාශ්‍රයක් ලෙසට ඒ ලේඛ්‍යයේ හෝ දැන්වීමක ප්‍රකාශයක් නොකළ යුතු ය.

(iii) කිසියම් ආහාරයක ස්වභාවික වශයෙන් අඩංගුවන දේවලට අමතරව, එකතු කළ විටමින්, ඛණිජ ලවණ හෝ ඇමිනෝ අම්ල අන්තර්ගත වේ නම් මිස, එවැනි ආහාරයක් සම්බන්ධ ලේඛ්‍යයක හෝ දැන්වීමක, එම ආහාරය සරුකළ ආහාරයක් ලෙස සඳහන් නොකළ යුතු ය. තවද එම ලේඛ්‍යයේ එසේ අන්තර්ගත එම ද්‍රව්‍යයවල ප්‍රතිශතයන් ප්‍රකාශ කළ යුතු ය.

(iv) ආහාර සවිමත් කිරීමේ සීමාවක් පිළිබඳ ප්‍රධාන ආහාර බලධරයාගේ අනුමැතියට යටත්ව කිසියම් ආහාරයකට එකතු කරන ලද කුමන හෝ පෝෂණ පදාර්ථයක් එම ආහාරයේ ස්වභාවිකවම අන්තර්ගත වූවක් නොවේ නම්, එය සවිමත් කළ ආහාරයක් ලෙස එහි ලේඛ්‍යයක හෝ දැන්වීමක හෝ ප්‍රකාශ නොකළ යුතු ය.

- (v) යම් ලේඛනයක හෝ දැන්වීමක සමාන ගුණාංග ඇති සමාන ආහාරයක් සම්බන්ධයෙන් නිමිකම් පෑමක් හෝ ප්‍රකාශයක් කරනු ලැබ ඇති අවස්ථාවක මුල් ප්‍රකාශයෙහි සඳහන් භාෂාවන්ගෙන් හා අකුරු වර්ගයෙන්ම මුල් ප්‍රකාශයට ආසන්නවම එම ලේඛනයේ හෝ දැන්වීමේ සමාන ආහාරයන්ගේ සමාන ගුණාංග තිබෙන බවට ප්‍රකාශයක් කළ යුතු ය.

උදා. : එළවළු තෙල් අඩංගු බදුනක ලේඛනයක තෙල්වල කොලොස්ටරෝල් නොමැති බව සඳහන් වන්නේ නම්, එම භාෂාවන්ගෙන් හා අකුරු වර්ගයෙන්ම එකී මුල් ප්‍රකාශයට ආසන්නව, එළවළු තෙල්වල කොලොස්ටරෝල් අඩංගු නොවන බවට ලේඛනය මත තවත් ප්‍රකාශයක් කළ යුතු ය.

- (vi) කිසියම් පළතුරු නිෂ්පාදනයක හෝ එළවළු නිෂ්පාදනයක හෝ සීනි පදනම් කොටගත් නිෂ්පාදනයක එම නිෂ්පාදනයේ ග්‍රෑම් සියයක ඇස්කෝබික් අම්ලය මිලිග්‍රෑම් හතළිහකට නොඅඩු ප්‍රමාණයක් අඩංගු නොවේනම්, ආහාරයක් “විටමින් C වලින් සම්මන් කළ හෝ සරු කළ” ලෙසට ප්‍රකාශයක් ඇතුළත් නොකළ යුතු ය.

- (8) (i) යම් ආහාරයකට අදාළව, විශේෂ ආහාර ක්‍රමයක් භාවිතය පිළිබඳව අදහස් කරමින් ලේඛනයේ හෝ දැන්වීමේ ප්‍රකාශයක් හෝ නිමිකම් පෑමක් කර ඇති අවස්ථාවක, එම ආහාරය නිර්දේශ කරනු ලබන්නේ යම් ක්‍රමයකට අනුව ද යන්න සඳහන් කරන ප්‍රකාශයක් එම ලේඛනයේ තිබිය යුතු ය.

- (ii) කිසියම් ආහාරයක් සම්බන්ධයෙන් අඩු සෝඩියම් ප්‍රමාණයක් අන්තර්ගත වන බවට හඟවන ප්‍රකාශයක් හෝ නිමිකම් කියාපෑමක් එම ලේඛනයේ හෝ දැන්වීමක සඳහන්ව තිබේ නම්, එම ආහාරයේ ග්‍රෑම් සියයකට සෝඩියම් මිලි ග්‍රෑම් කොපමණ ප්‍රමාණයක් බැගින් අඩංගු වන්නේ ද යන්න පිළිබඳව එහි සඳහන් කළ යුතු ය.

- (iii) (අ)දිනකට පරිභෝජනය කරනු ලැබේ යයි සාධාරණ වශයෙන් අපේක්ෂා කරනු ලබන ප්‍රමාණයකින් කි. කැලරි තුන්සියයක් සපයනු ලබන්නේ නම් ; සහ

(ආ)එවැනි ආහාරයක ග්‍රෑම් සියයක ප්‍රමාණයකින් ලැබෙන කි. කැලරි ශක්ති ප්‍රමාණය පිළිබඳ සත්‍ය ප්‍රකාශයක් එම ආහාරයේ ලේඛනයේ සඳහන් වන්නේ නම් මිස,

එවැනි ආහාරයක ලේඛනයේ හෝ දැන්වීමක එම ආහාරය ශක්තිය නිපදවන හෝ තාපජතක (කැලරිජික්) ආහාරයක් ලෙසට සෘජුව හෝ වක්‍රව සඳහන් කිරීම නොකළ යුතු ය.

- (9) කිසියම් ආහාරයක් සම්බන්ධ ලේඛනයක හෝ දැන්වීමක -

- (i) ආහාරමය මේදයන් හඳවත් රෝග වලින් පෙළෙන තැනැත්තන් සඳහා ආරක්ෂාකාරී හෝ හිතකර බවට නිමිකම්පාන ප්‍රකාශයක් නොකළ යුතු ය.

- (ii) කිසිදු ආහාරයක් ගිලනුත් සඳහා හිතකර බවට හෝ, කවර හෝ රෝගයක් සුවකරන හෝ රෝගයකට සහනය ලබාදෙන හෝ රෝගය වැළැක්වීමට හැකිවන්නා වූ ටොනික් වර්ගයක් ශක්තිජනක හෝ ඖෂධීය ගුණයක් හෝ ගුණාංග ඇතුළත්වන බවට හෝ, සෘජුව හෝ වක්‍රව ප්‍රකාශ කිරීම නොකළ යුතු ය.

- (iii) කිසිදු ආහාරයක්, කුමන හෝ රෝගයක් සුව කරන බවට සෘජුව හෝ වක්‍රව ප්‍රකාශයක් නොකළ යුතු ය.

- (iv) කිසිදු ආහාරයක් උපක්‍රමයෙන් ශරීරය කෘශ කිරීමට, ශරීරයේ බර පාලනය කිරීමට හෝ ශරීරයේ බර අඩු කිරීමට උදව් කරන බවට නිමිකම් කියාපෑමක් නොකළ යුතු ය.

14. පද සම්බන්ධයෙන් අන්‍යාර්ථයක් අවශ්‍ය වුවහොත් මිස, මේ නියෝගවල -

“පතන” යන්නෙන් 1980 අංක 26 දරන ආහාර පතන අදහස් වේ.

“ප්‍රධාන ආහාර බලධරයා” යන්නට පනේන ඇති අර්ථයම තිබිය යුතු ය.

“ආහාරයක පොදු නාමය” යනු ආහාරය පොදුවේ හඳුන්වනු ලබන නාමයයි.

“අකුරුපස පිළියෙල කිරීම” යන්නට ජෙලි කෑට සහ පුඩිං මිශ්‍රණ ද ඇතුළත් වේ.

“පිරි රසකැවිලි” යනු ෂෝට් බ්‍රෙඩ්, ක්‍රම්පට්ස් ස්පන්ජ්, මැපින්ස්, මැකරොනිස්, රැෆ්පියාස්, පේස්ට්‍රි සහ පේස්ට්‍රි කේක්ස් ඇතුළුව කාබෝහයිඩ්‍රේට්ස්, වොකලට් හෝ කොකෝවා රසකාරක යොදා හෝ නොයොදා රස කරන ලද හෝ රස තවරන ලද මෙරැග්ස්, පෙට් පලුටර් සහ තොපිසින ලද පේස්ට්‍රි සහ පේස්ට්‍රි කේක්ස් ද ඇතුළත්ව අඹරන ලද ධාන්‍ය ප්‍රධාන මිශ්‍රණය වශයෙන් පවත්නා තවදුරටත් සකස් කිරීමක් හෝ පිරිසැකසුම් කිරීමක් (නැවත රත්කිරීමක් හැර) රහිතව පරිභෝජනයට යෝග්‍ය වූ පරිපූර්ණ ඝන හෝ අර්ධ ඝන සහිත නිෂ්පාදනයක් අදහස් කෙරෙන අතර, මෙයට පාන්, විස්කෝතු, පීසාස් හෝ වෙනත් කුමන හෝ පුරවන ලද ද්‍රව්‍යයක් හෝ මස්, මාළු, චීස්, කෑමට සුදුසු අතුනුබහන්, කබලු මත්ස්‍ය, එළවළු ප්‍රෝටීන් ද්‍රව්‍ය හෝ මයික්‍රෝබියල් ප්‍රෝටීන් ද්‍රව්‍ය ඇතුළත් නොවේ.

ප්‍රධාන රාමුව.- යනු සිල්ලරට විකිණීම සඳහා පාරිභෝගික කොන්දේසි යටතේ ප්‍රදර්ශනය කිරීම, ඉදිරිපත් කිරීම, දැක්වීම හෝ පරීක්ෂා කිරීමට උචිතම ලේබලයේ කොටසකි. කෙසේ වුව ද ප්‍රධාන රාමුව වශයෙන් සලකනු ලබන ප්‍රදේශය භාජනයේ හෝ ඇසුරුමේ පතුල හැරෙන්නට එහි මුළු මතුපිට වර්ගඵලයෙන් සියයකට විස්සකට නොඅඩු විය යුතු ය.

සීනි රසකැවිලි යනු, කෑමට ගතහැකි මේද, කිරි නිෂ්පාදන, ජෙලටින්, කෑමට ගතහැකි මැලියම් (ගම්), ඇට වර්ග හෝ කල් තබාගත හැකි සේ සකස් කළ පළතුරු එක් කිරීම සහිතව හෝ රහිතව රසකළ ලැකරයක් සහ වුවින්නම් ද ඇතුළත්ව පිෂ්ඨධාතු (කාබෝහයිඩ්‍රේට්) ප්‍රධාන රසකාරක වශයෙන් සැලකෙන තවදුරටත් සකස් කිරීමකින් හෝ පිරි සැකසුම් කිරීමකින් තොරව පරිභෝජනයට සුදුසු සහ හෝ අර්ධ වශයෙන් සහ සම්පූර්ණ ආහාරයකි. එහෙත් මෙයට වොකලට්, රසකැවිලි, අයිස්ක්‍රීම් වර්ග, අයිස් ලොලිස්, ටේබල් ජෙලිස්, ටේබල් ජෙලි සැකසුම්, ස්ලැබ්, මායිපත්, මොරැන්ගස් හෝ ඖෂධ නිෂ්පාදන හෝ සීනි ඇතුළත් නොවේ.

“නොග ඇසුරුම” යනුවෙන් මිල දී ගනු ලබන්නා ඉදිරිපිට දී ගෙන ගණන් කොට කිරා හෝ මැන බලා විකුණනු ලබන කිසියම් ආහාර ද්‍රව්‍යයක් අඩංගු ඇසුරුමක් හෝ බහාලුවක් අදහස් කරනු ලබන අතර කලින් ඇසුරුම් කළ සිල්ලර ඇසුරුම් අඩංගු බහාලුවක් එයට ඇතුළත් නොවේ.

15. 1993 ඔක්තෝබර් 14 දින අංක 788/7 දරන අති විශේෂ ගැසට් පත්‍රය මගින් ප්‍රකාශයට පත් කරන ලද 1980 අංක 26 දරන ආහාර පනත යටතේ පනවන ලද 1993 ආහාර (ලේබල් කිරීමේ සහ විවිධ) නියෝග (පළමුවන කොටස) සහ 2004 ජනවාරි 12 දින අංක 1323/2 දරන රජයේ අති විශේෂ ගැසට් පත්‍රය මගින් පළ කරන ලද ආහාර (ලේබල් කිරීම සහ ප්‍රචාරය කිරීම) 2003 නියෝග මෙයින් අවලංගු කරනු ලැබේ.

උපලේඛනය - 1

නියෝග 4(1)(අ)

(අ) විස්කෝතු :

වීස් බිට්ස්, ක්‍රීම් කුකුරස්, බෑන් කුකුර, කුරක්කන් කුකුර, ක්‍රිස්කෝ, ලෙමන් පෑෆ්, මාර්, ජින්ජර් නට්ස්, නයිස්, කුකිස්, චේෆර්ස්.

(ආ) මස් නිෂ්පාදන :

බ්‍රැඩ්වුර්ස්ට්, පසිකා මොරට්ටොලා, පෝකිස්, සලාම්, ලින්ගුස්, විපලාටස් බ්‍රැඩ්වුර්ස්ට්, වයිට්වර්ස්ට් විකන් රෝල්, ෆැන්ක්ෆර්ට්ස් ප්‍රැන්ක්පරට්ස්, ලන්වන් මීට්, පැටේ, මීට් ලෝෆ්ස්, මීට් බෝල්ස්, විකන් රෝල්.

(ඇ) විශේෂ බලයා :

ඇමුල් නියල්

(ඈ) කාබනිකරණය කළ පැණිබීම :

සියලුම කාබනිකරණය කළ පැණි බීම වර්ග පොදු නාමය භාවිතා කිරීමේ අවශ්‍යතාවයෙන් නිදහස් කරනු ලැබේ.

උපලේඛනය - II

නියෝගය (5)(ඉ)

I වැනි නිරූප
අවම උස

II වැනි නිරූප
ලේබලයේ ප්‍රධාන රාමුවේ වර්ග ප්‍රමාණය

මි. මි. 1
මි. මි. 1.5
මි. මි. 3
මි. මි. 6
මි. මි. 9

සිසිල් බීම සහ කිරි දියර අන්තර්ගත බෝතල් මුඩ්වල
වර්ග සෙන්ටි මීටර් 120 ප්‍රමාණය නොඉක්මවා
වර්ග සෙන්ටි මීටර් 120 ඉක්මවමින් සහ වර්ග සෙන්ටි මීටර් 240 නොඉක්මවමින්
වර්ග සෙන්ටි මීටර් 240 ඉක්මවමින් සහ වර්ග සෙන්ටි මීටර් 600 නොඉක්මවමින්
වර්ග සෙන්ටි මීටර් 600 ඉක්මවමින්

උපලේඛනය - III

වර්ගය

පළතුරු යුෂ අන්තර්ගතය

නියෝගය 7(2)

මිශ්‍ර කිරීමකින් තොරව පරිභෝජනයට

සුදානම් කළ පළතුරු බීම හෝ බීම වර්ගය
පළතුරුවල යුෂ
පළතුරු ක්‍රෂ්, කෝඩියල්, ස්කොෂ් හෝ සිරස්
පළතුරු සාන්ද්‍රණ (කන්සන්ට්‍රේට්ස්)

පළතුරු යුෂ සියයට පහක නොඅඩු ප්‍රමාණයක්
පළතුරු යුෂ සියයට 15කට නොඅඩු ප්‍රමාණයක්
පළතුරු යුෂ සියයට විසිපහකට 25% නොඅඩු ප්‍රමාණයක්
පළතුරු යුෂ සියයට හතළිස් පහකට 45% නොඅඩු ප්‍රමාණයක්.

		IV වැනි උපලේඛනය										(13 (7) නියෝගය)		
කාණ්ඩය	විස්තර*	ශීර්ෂයේ බර** කි.ග්‍රෑ.	කැප කි.කැ.	අවශ්‍යතා කි.ප්‍රිල්	ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම්/දිනක	කැල්සියම් මිලි ග්‍රෑම් දිනක	යකඩ මි.ග්‍රෑ. දිනක	විටමින් ඒ මයික්‍රො ග්‍රෑ. දිනක	නයිට්‍රජන් මි.ග්‍රෑ. දිනක	රයිබො ජලේටීන් මි.ග්‍රෑ. දිනක	නයිසින් මි.ග්‍රෑ. දිනක	ඇලොබික් ඇසිඩ් මි.ග්‍රෑ. දිනක	ෆෝලික් අම්ලය මයි. ග්‍රෑම් දිනක	විටමින් බී12 මයි. ග්‍රෑම් දිනක
පිරිමි	කය නොවෙනස	60	2475	[10350]	53 (45)	400	17	600	1.2	1.5	16	40	200	1.0
	මධ්‍යස්ථව කය වෙනස		2840	[11880]	„	„	„	„	1.4	1.7	19	„	„	„
	අධිකව කය වෙනස		3350	[14010]	„	„	„	„	1.7	2.0	22	„	„	„
ගැහැණු	කය නොවෙනස	50	1920	[8030]	44 (38)	400	19	600	1.0	1.2	13	40	200	1.0
	මධ්‍යස්ථව කය වෙනස		2020	[8450]	„	„	„	„	1.0	1.2	13	„	„	„
	අධිකව කය වෙනස		2240	[9370]	„	„	„	„	1.1	1.3	15	„	„	„
	ගැබිනි මව්වරු - සාමාන්‍ය පරිදි වැඩ කරන වැඩ අඩුකළ		+285 +200	[1200] [850]	7 (6) „	1000 „	23 „	600 „	+0.2 +0.1	+0.2 +0.2	+2 +1	40 „	500 „	1.5 „
	කිරිදෙන මව්වරු - මාස 03-06		+500	[2100]	+21 (18)	1000	19	950	+0.3	+0.3	+3	80	250	1.5
	මාස 06-12		+500	[2100]	+15 (13)	„	„	„	+0.3	+0.3	+3	80	„	„
	දරු													
මෙයින්	මාස 03-06	7.0	700	[2930]	27 (13)	500	-	350	0.4	0.4	5	25	21	0.2
	මාස 06-09	8.5	810	[3390]	29 (14)	„	-	„	0.4	0.5	5	„	26	„
	මාස 09-12	9.5	950	[3970]	29 (14)	„	-	„	0.5	0.6	6	„	29	„
පිරිමි මුත්	අවුරුදු 1-2	11.0	1150	[4810]	29 (14)	400	7	400	0.6	0.7	8	40	33	0.2-1
	අවුරුදු 2-3	13.5	1350	[5650]	30 (15)	„	8	„	0.7	0.8	9	„	41	„
	අවුරුදු 3-5	16.5	1570	[6570]	30 (18)	„	10	„	0.8	0.9	10	„	50	„
ගැහැණු මුත්	අවුරුදු 05-07	20.5	1850	[7740]	31 (21)	400	12	400	0.9	1.1	12	40	62	0.2-1
	අවුරුදු 07-10	27.0	2100	[8790]	41 (27)	„	16	600	1.1	1.3	14	„	81	„
	අවුරුදු 10-12	34.5	2200	[9200]	53 (34)	600	20	„	1.1	1.3	15	„	104	„
	අවුරුදු 12-14	44.0	2400	[10040]	67 (44)	„	23	„	1.2	1.4	16	„	132	„
	අවුරුදු 14-16	55.5	2650	[11090]	80 (52)	„	29	„	1.3	1.6	17	„	167	„
	අවුරුදු 16-18	64.0	2830	[11840]	88 (58)	500	34	„	1.4	1.7	19	„	192	„
	අවුරුදු 05-07	20.5	1750	[7322]	31 (21)	400	12	400	0.9	1.1	12	40	62	0.2-1
ගැහැණු මුත්	අවුරුදු 07-10	27.0	1810	[7573]	41 (27)	„	16	600	0.9	1.1	12	„	81	„
	අවුරුදු 10-12	36.0	1950	[8160]	55 (36)	600	21	„	1.0	1.2	13	„	108	„
	අවුරුදු 12-14	46.5	2100	[8790]	67 (44)	„	18	„	1.1	1.3	14	„	140	„
	අවුරුදු 14-16	52.0	2150	[9000]	72 (47)	„	20	„	1.1	1.3	14	„	156	„
	අවුරුදු 16-18	54.0	2150	[9000]	66 (43)	500	21	„	1.1	1.3	14	„	162	„

* සියළුම වයස් පරාසයන් දී ඇති වයසෙන් ආරම්භව වැඩි අගයට දශම ස්ථානයක් අඩුවෙන් අවසන් වේ. (උදා. මාස 6 - මාස - 3-5.99)

** වයස් පරාසවල මධ්‍ය අගයට අදාල ශීර්ෂයේ බර (එන්සිච්ව්ස්)

† † වර්තමාන දී ඇත්තේ ජීව අගයෙන් උසස් ප්‍රෝටීන් සඳහා වන අගයන් වේ. උදා. බිත්තර ප්‍රෝටීන්

** ප්‍රධාන ආහාරය ලෙස බත් අනුභව කරනවිට යකඩ අවශෝෂණය වන ප්‍රමාණ මත පදනම්ව ගණන් ලබා ඇත.

අදාල ප්‍රමාණය : වැඩිහිටි පිරිමි, මුත් හා යොවනෝදයේ පිරිමි මුත් සඳහා 5%, යොවනෝදයේ ගැහැණු මුත්, වැඩිහිටි හා කිරිදෙන මව්වරුන් සඳහා 8% ගැබිනි මව්වරුන් සඳහා 13.3%

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ 1985 නිර්දේශයන් මත පදනම් වේ.

(යකඩ සඳහා වූ නිර්දේශයන් වෛද්‍ය පර්යේෂණ සඳහා වූ ඉන්දියානු සභාවේ නිර්දේශ මත පදනම් වේ.)

උපලේඛනය V

පැහැදිලි කිරීම

(අ) පෝෂණ හිමිකම

(i) ආහාරයක පෝෂණ මට්ටම විස්තර කරන පෝෂණ හිමිකම පෝෂණ අන්තර්ගතය ලෙස සලකනු ලැබේ. (උදා - “කැල්සියම් මූලාශ්‍රය” “කෙඳි බහුලව අඩංගුය” “මේදය අඩුවෙන් අන්තර්ගත වී ඇත.”) සංස්කෘතාත්මක හිමිකම යනු ආහාර වර්ග දෙකකට හෝ ඊට වැඩි සංඛ්‍යාවක් පෝෂණ මට්ටම් සහ/හෝ ශක්ති අගය සංස්කෘතය කරනු ලබන හිමිකමකි (උදා : අඩුකළ, වඩා අඩු, වඩා ස්වල්ප, වැඩි කළ, වඩා වැඩි).

(ii) පෝෂණ ක්‍රියාකාරී හිමිකම යනු ශරීරයේ වර්ධනය, සංවර්ධනය සමඟ සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරීත්වය සම්බන්ධයෙන් කායිකව කාර්යභාරය විස්තර කරනු ලබන පෝෂණ හිමිකමකි. (උදා - “ශක්තිමත් දත් සහ අස්ථි වර්ධනයට කැල්සියම් උපකාරී වේ”) “ශරීරයේ පටක තැනීමට සහ ඒවා අළුත්වැඩියා කිරීමට ප්‍රෝටීන් උපකාරී වේ” “රතු රුධිර ගෛල සෑදීමට යකඩ අත්‍යවශ්‍යය.”

“විටමින් ඊ ශරීරයේ පටකවල මේදය ඔක්සිකරණය වීමෙන් වළකයි. “පෝලික් අම්ලය අන්තර්ගතයි.” - “කලලයේ සාමාන්‍ය වර්ධනයට පෝලික් අම්ලය උපකාරී වේ.”

(ආ) පෝෂණ අන්තර්ගතය පිළිබඳ හිමිකමක් ඉදිරිපත් කළ විට ඒ සඳහා ‘අ’ වගුවේ ඇති කොන්දේසිවලට අනුකූලව විය යුතුය.

(ඇ) යම් ආහාරයක පෝෂක පිළිබඳ හිමිකම් පැමිණි එම ආහාරය ස්වභාවයෙන්ම පෝෂක අඩුනම් හෝ කිසිවක් නොමැති නම් ආහාරයේ නමට ආසන්නයෙන්ම ඉදිරියෙන් පෝෂණ මට්ටම දැක්වෙන පදය නොයෙදිය යුතු අතර ඒ වෙනුවට “(පෝෂකයේ නම) අඩු ආහාරයකි.” හෝ එසේත් නොමැති නම් “(පෝෂකයේ නම) තොර ආහාරයකි” යනුවෙන් සඳහන් කළ යුතුය.

(ඈ) පහත සඳහන් කොන්දේසි සපුරාලන්නේ නම් ශරීරයේ පෝෂණ ක්‍රියාකාරීත්වයට අදාළ පෝෂණ ක්‍රියාකාරී හිමිකම් සඳහා අවසර දෙනු ලැබේ.

(i) මෙම නියෝගවල IV වැනි උපලේඛනය යටතේ පෝෂක නිර්දේශ වටිනාකම ස්ථාපිත කර ඇති අත්‍යවශ්‍ය පෝෂක පමණක් වීම.

(ii) පෝෂණ හිමිකම දක්වන ලද ආහාරය ඒ සඳහා වන පෝෂණ මූලාශ්‍රයක් වීම.

(iii) පෝෂණ ක්‍රියාකාරී හිමිකම ප්‍රධාන ආහාර බලධරයාගේ අනුමැතිය සහිතව විද්‍යාත්මක එකඟත්වයක් මත පදනම් වීම.

(iv) රෝගයකට ප්‍රතිකාරයක් වශයෙන් හෝ රෝගයකින් ආරක්ෂා වීමට එම පෝෂකය උපකාරවන බවට හැඟවෙන කවර හෝ ප්‍රකාශයක් එහි ඇතුළත් නොවීම.

‘අ’ වගුව

13(3) වැනි වගන්තිය

උපාංගය	නිමිකම	කොන්දේසි වඩා වැඩි නොවිය යුතු ප්‍රමාණය
ශක්තිය	අඩු	40 කි. කැ. (170 කි. ජු/100 ග්‍රෑ (සෂ් ආහාර) හෝ 20 කි. කැ. (85 කි. ජු.)/100 මිලි (දියර)
	රහිත	4 කි. කැ./100 මි. ලී. (දියර)
මේදය	අඩු	3 ග්‍රෑ/100 ග්‍රෑ (සෂ් ආහාර) 1.5 ග්‍රෑ/100 මි. ලී. (දියර)
	රහිත	0.5 ග්‍රෑ/100 ග්‍රෑ (සෂ් ආහාර) හෝ 100 මි. ලී. (දියර)
සංතෘප්ත මේදය	අඩු	1.5 ග්‍රෑ/100 ග්‍රෑ (සෂ් ආහාර) 0.75 ග්‍රෑ/100 මිලි (දියර) හා 10% හා ශක්තිය
	රහිත	0.1 ග්‍රෑ/100 ග්‍රෑ (සෂ් ආහාර) 0.1 ග්‍රෑ/100 මි. ලී. (දියර)
කොලොස්ටරෝල්	අඩු ¹	0.02 ග්‍රෑ/100 ග්‍රෑ (සෂ් ආහාර) සහ 1.5 ග්‍රෑම් සන්තෘප්ත මේදය/100 ග්‍රෑ (සෂ් ආහාර) 0.01 ග්‍රෑ/100 මි. ලී. (දියර) සහ 0.75 සන්තෘප්ත මේදය/100 මි. ලී. (දියර) සහ සන්තෘප්ත මේදයේ ශක්තියෙන් 10%
	රහිත	0.005 ග්‍රෑ/100 ග්‍රෑ (සෂ් ආහාර) සහ 1.5 ග්‍රෑ සන්තෘප්ත මේදය/100 මි. ලී. (දියර) 0.005 ග්‍රෑ/100 මි. ලී. (දියර) සහ 0.75 ග්‍රෑ සන්තෘප්ත මේදය/100 මි. ලී. (දියර) සහ සන්තෘප්ත මේදයෙන් ශක්තියෙන් 10%
සීනි	රහිත	0.5 ග්‍රෑ/100 ග්‍රෑ (සෂ් ආහාර), 0.5 ග්‍රෑ/100 මි. ලී. (දියර)
සෝඩියම්	අඩු	0.12 ග්‍රෑ/100 ග්‍රෑ
	ඉතා අඩු	0.04 ග්‍රෑ/100 ග්‍රෑ
	රහිත	0.005 ග්‍රෑ/100 ග්‍රෑ

¹. නිමිකම්පෑමක් සම්බන්ධයෙන් වන විට අදාළ අවස්ථාවන්හි දී “සන්තෘප්ත මේදය අඩුවීම” “ග්‍රාන්ස් f පැට් අම්ල” සැලකිල්ලට ගත යුතු ය.
“කොලොස්ටරෝල් අඩු” සහ “කොලොස්ටරෝල් රහිත” බවට නිමිකම් පාන ආහාර සම්බන්ධයෙන් මෙම විධිවිධාන අදාළ විය යුතු ය.