



804/F

**ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර අලෙවිසැල්වල ඇති මෙනු අයිතමවල පවතින පෝෂණ තොරතුරු හඳුනාගැනීම සහ එම තොරතුරු ලබා ගැනීම පිළිබඳ පාරිභෝගිකයින්ගේ අපේක්ෂාවන් හඳුනා ගැනීම**

අයි. එම්. එම් මුණසිංහ සහ ඒ. එම්. එන්. ටී අදිකාරි\*

ව්‍යවහාරික පෝෂණ දෙපාර්තමේන්තුව, පශු සම්පත්, ධීවර හා පෝෂණ පීඨය, ශ්‍රී ලංකා වයඹ විශ්වවිද්‍යාලය, මාකදුර, ගෝනවිල, 60170, ශ්‍රී ලංකාව

වර්තමානයේ, මිනිසුන් ඔවුන්ගේ කාර්යබහුල වැඩ කාලසටහන් සමඟ නිවසින් බැහැරව බොහෝ ආහාර අනුභව කිරීමට නැඹුරු වෙති. පෝෂණය සහ සෞඛ්‍යය පිළිබඳ දැනුම සමඟ පාරිභෝගිකයින් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ගැන සැලකිලිමත් වේ. ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර අලෙවිසැල්වල ඇති මෙනු අයිතමවල පෝෂණ තොරතුරු හඳුනාගැනීම සහ එම තොරතුරු ලබා ගැනීම පිළිබඳ පාරිභෝගිකයින්ගේ කැමැත්ත හඳුනා ගැනීම සඳහා සීමිත අධ්‍යයනයන් සිදු කර ඇත. එම නිසා මෙම අධ්‍යයනයේ අරමුණ වූයේ ආහාර අලෙවිසැල්වල ඇති මෙනුවල පෝෂණ තොරතුරු හඳුනාගැනීම සහ එම පෝෂණ තොරතුරු ලබා ගැනීම පිළිබඳ පාරිභෝගිකයින්ගේ අපේක්ෂාවන් තීරණය කිරීමයි. තෝරාගත් පාරිභෝගිකයින් 203 ක් සහ ආහාර අලෙවිසැල් 30 ක් සමඟ අධ්‍යයන සිදු කරන ලදී. පාරිභෝගිකයින්ගෙන් දත්ත රැස් කිරීම සඳහා පූර්ව-පරීක්ෂා කරන ලද ස්වයං-පරිපාලන මාර්ගගත ප්‍රශ්නාවලියක් භාවිතා කරන ලද අතර, පුද්ගල සම්මුඛ සාකච්ඡා සහ දුරකථන සම්මුඛ සාකච්ඡා ආහාර අලෙවිසැල් වලින් තොරතුරු රැස් කිරීම සඳහා භාවිතා කරන ලදී. තෝරාගත් පාරිභෝගිකයින් 203 දෙනාගෙන්, පාරිභෝගිකයින් 58.6% ක් ආහාර අලෙවිසැල්වල මෙනුවල පෝෂණ තොරතුරු ලබා ගැනීමට කැමති වූ අතර, ඔවුන්ගෙන් 75% ක් වෙබ් අඩවි සංදර්ශකවලට වඩා මෙනු විස්තර මත පෝෂණ තොරතුරු ලබා ගැනීමට කැමති විය. අලෙවිසැල් වලින් ලබා ගන්නා ආහාර ගැන පාරිභෝගිකයින් දැන ගැනීමට අපේක්ෂා කරන ප්‍රධාන පෝෂණ තොරතුරු වූයේ කැලරි, කාබෝහයිඩ්‍රේට්, මේදය, කොලෙස්ටරෝල්, ප්‍රෝටීන් සහ සීනි ප්‍රමාණයයි. අලෙවිසැල් වල ඇති මෙනුවල පෝෂණ තොරතුරු තිබේ නම්, පාරිභෝගිකයින්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන්ට සුදුසු මෙනු තෝරා ගැනීමට yels හේතුවෙන් ආහාර අලෙවිසැල්වලින් ආහාර පරිභෝජනය කිරීමේ වාර ගණන වැඩි වන බව පාරිභෝගිකයින්ගෙන් සියයට පනහක් පෙන්වීය. මෙනුවල පෝෂණ තොරතුරු දැක ඇත්තේ පාරිභෝගිකයින් 203 දෙනාගෙන් පාරිභෝගිකයින් 6.9% ක් පමණි. මුළු ආහාර අලෙවිසැල් 30 න් 5ක් (16.67%) පමණක් ඔවුන්ගේ මෙනුවල පෝෂණ තොරතුරු පෙන්වා ඇති අතර ඔවුන් කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේදය සහ සීනි පිළිබඳ තොරතුරු ලබා දී ඇත. අධ්‍යයනයේ ප්‍රතිඵලවලින් හෙළි වූයේ ආහාර අලෙවිසැල්වල මෙනු අයිතමවල පෝෂණ තොරතුරු සීමිත ප්‍රමාණයක් පවතින අතර පාරිභෝගිකයින්ගෙන් අඩකට වඩා වැඩි පිරිසක් ආහාර අලෙවිසැල්වල මෙනුවල පෝෂණ තොරතුරු පිළිබඳව දැන ගැනීමට කැමැත්තක් දැක්වූ බවයි.

\*namalithakshila@wyb.ac.lk