ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතාන්ත්‍රික සමාජවාදී ජනරජයේ ගැසට් පත්‍රය

අති විශේෂ

අංක 2494/47 - 2026 ජුනි මස 26 වැනි සිකුරාදා - 2026.06.26

(රජයේ බලයපිට ප්‍රසිද්ධ කරන ලදී)

I වැනි කොටස: (I) වැනි ඡේදය - සාමාන්‍ය

රජයේ නිවේදන

එල්.ඩී.බී. 11/1980(30)(අ)

1980 අංක 26 දරන ආහාර පනත

1980 අංක 26 දරන ආහාර පනතේ 32 වන වගන්තිය යටතේ ආහාර උපදේශක කමිටුව විමසා, සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යවරයා විසින් සාදනු ලබන නියෝග.

වෛද්‍ය නලින්ද ජයතිස්ස,
සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍ය.

2026 ජුනි මස 26 වැනි දින,
කොළඹ දී ය.

නියෝග

1. මේ නියෝග 2026 ආහාර (ලේබල් කිරීමේ සහ ප්‍රචාරය කිරීමේ) නියෝග යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබන අතර, මේ නියෝග 2026 ජූලි මස 01 වැනි දින සිට බලාත්මකභාවයට පත්විය යුතු ය.

2. මේ නියෝග, මේ නියෝග බලාත්මකභාවයට පත්වීම ආරම්භ වන දිනට පෙරාතුව නිෂ්පාදනය කරන ලද ආහාර නිෂ්පාදන සඳහා අදාළ නොවිය යුතු ය.

3. යම් ඇසුරුමක් හෝ බහාලුවක් මේ නියෝගවලට අනුකූලව ලේබල් කර ඇත්නම් මිස, එවැනි ඇසුරුමක හෝ බහාලුවක අඩංගු යම් ආහාරයක් කිසිදු තැනැත්තකු විසින් ආනයනය කිරීම, ප්‍රවාහනය කිරීම, බෙදාහැරීම, ගබඩා කිරීම, විකිණීම, විකිණීම සඳහා ඉදිරිපත් කිරීම, විකිණීම සඳහා ප්‍රදර්ශනය කිරීම හෝ විකිණීම පිණිස තබාගැනීම හෝ ප්‍රචාරණය කිරීම කරනු නොලැබිය යුතු ය:

   එසේ වුව ද, මේ නියෝග-

   (අ) ගැනුම්කරු විසින් ඉල්ලා සිටින ස්වභාවයේ, තත්ත්වයේ, ප්‍රමාණයේ, සම්භවයේ හෝ වර්ගයේ සහ ගැනුම්කරු ඉදිරිපිට දී බර කිරා, ගණනය කර හෝ මැන බලා සහ ඇසුරුම්කර දෙනු ලබන ආහාරයක් සම්බන්ධයෙන් නම්, එවැනි යම් ආහාර ඇසුරුමක් සඳහා; හෝ

මෙම අති විශේෂ ගැසට් පත්‍රය www.documents.gov.lk වෙබ් අඩවියෙන් බාගත කළ හැක.

(ආ) පහත දැක්වෙන අනිවාර්ය ලේබල් කිරීමේ නියමයන් හැර, මේ නියෝගවල අනෙකුත් ලේබල් කිරීමේ නියමයන්ගෙන් නිදහස් වන්නා වූ ව්‍යාපාරයකින්-ව්‍යාපාරයක් සඳහා වන ආහාර නිෂ්පාදන-

(i) පොදු නාමය (භාෂා තුනෙන් එකකින්);

(ii) වෙළඳ නාමය (අදාළ වේ නම්);

(iii) ශුද්ධ අන්තර්ගතය;

(iv) නිෂ්පාදිත දිනය;

(v) කල් ඉකුත්වීමේ දිනය;

(vi) කාණ්ඩ අංකය;

(vii) නිෂ්පාදකයාගේ නම සහ ලිපිනය;

(viii) බෙදාහරින්නාගේ නම සහ ලිපිනය;

(ix) ආනයනික ආහාර සම්බන්ධයෙන් වන විට, නිෂ්පාදිත රට; සහ

(x) අඩංගු ද්‍රව්‍ය වල සම්පූර්ණ ලැයිස්තුවක්

සඳහා අදාළ නොවිය යුතු ය.

එසේම තවදුරටත්, "සිල්ලර අලෙවිය සඳහා නොවේ" යන ප්‍රකාශය එකී ව්‍යාපාරයකින් ව්‍යාපාරයක් සඳහා වන ආහාර නිෂ්පාදනවල ලේබලය මත පැහැදිලිව සහ ප්‍රකටව පෙනෙන පරිදි මිලිමීටර් තුනකට (මි.මී. 3) නොඅඩු අකුරු ප්‍රමාණයෙන් ඝන අකුරුවලින් මුද්‍රණය කර හෝ අමතර ලේබලයක් මඟින් අලවා තිබිය යුතුය.

4. (1) යම් ඇසුරුමක හෝ බහාලුවක අඩංගු ආහාරය සම්බන්ධයෙන් වන ප්‍රකාශයක් පැහැදිලිව සහ ප්‍රකටව පෙනෙන පරිදි ප්‍රදර්ශනය වන ලේබලයක් ඇසුරුමේ හෝ බහාලුවේ තිබිය යුතු ය.

(2) නිෂ්පාදකයා, ඇසුරුම්කරු හෝ බෙදාහරින්නා විසින් ලේබලය, ආහාර ඇසුරුමේ හෝ බහාලුවේ නොමැකෙන ලෙස මුද්‍රණය කිරීම හෝ පින්තාරු කිරීම හෝ සුරක්ෂිතව ඇලවීම කරනු ලැබිය යුතු ය.

(3) නිෂ්පාදකයා, ඇසුරුම්කරු හෝ බෙදාහරින්නා විසින් මුද්‍රණය කළ, පින්තාරු කළ හෝ ප්‍රදර්ශනය කළ මුල් නිෂ්පාදිත දිනය, කල් ඉකුත්වීමේ දිනය සහ ඇසුරුම් කළ දිනය (නැවත ඇසුරුම් කරන ලද ඇසුරුමක් නම්) කිසිදු තැනැත්තකු විසින් දූර්වර්ණ කිරීම, විකෘති කිරීම, මකා දැමීම හෝ කටු ගා දැමීම කරනු නොලැබිය යුතු ය.

(4) ආනයනික ආහාර ඇසුරුමක් හෝ බහාලුවක් මත භාෂා තුනෙන් ඕනෑම එක් භාෂාවකින් ලේබලයක් අලවා ඇති අවස්ථාවක දී සහ මේ නියෝගවලට අනුකූලව එම ඇසුරුම හෝ බහාලුම මත අනෙක් භාෂා දෙකෙන් කැපී පෙනෙන ලෙස සහ ප්‍රකටව පෙනෙන පරිදි ඝන අකුරින් අතිරේක ලේබලයක් නොමැකෙන ලෙස මුද්‍රණය කොට හෝ පින්තාරු කොට හෝ ආරක්ෂිතව අලවා ඇති විට, මේ නියෝගවල නියමයන් සෑහීමකට පත් කිරීම සඳහා එය ප්‍රමාණවත් විය යුතු ය:

එසේ වුව ද, එකී අතිරේක ලේබලය මේ අනුනියෝගය යටතේ වන විධිවිධානවලට අනුකූලවීමේ කාර්යය සඳහා අලවා ඇති අවස්ථාවක දී, එකී අතිරේක ලේබලයේ නිෂ්පාදිත දිනය, කල් ඉකුත්වීමේ දිනය හෝ ඇසුරුම් කළ දිනය සහ වෙනත් අනිවාර්ය තොරතුරු සම්බන්ධයෙන් වන තොරතුරු ඇතුළත් වේ නම්, එකී අතිරේක ලේබලයේ මුල් නිෂ්පාදිත දිනය, ඇසුරුම් කළ දිනය (නැවත ඇසුරුම් කරන ලද ඇසුරුමක් නම්), කල් ඉකුත්වීමේ දිනය සහ නිෂ්පාදකයා, ඇසුරුම්කරු හෝ බෙදාහරින්නා විසින් ප්‍රකාශ කළ යුතු බවට නියම කළ වෙනත් යම් තොරතුරු විකෘති නොවන, දූර්වර්ණ නොවන, මකා නොදමන හෝ කටු ගා නොදමන ආකාරයකින් සුරක්ෂිතව ඇලවිය යුතු ය:

එසේම තවදුරටත්, නිෂ්පාදිත දිනය සහ/හෝ ඇසුරුම් කළ දිනය සහ/හෝ කල් ඉකුත් වීමේ දිනය නිෂ්පාදකයා හෝ ඇසුරුම්කරු විසින් මුද්‍රණය කරන ලද, පින්තාරු කරන ලද හෝ ප්‍රදර්ශනය කරන ලද කාණ්ඩ අංකයක, කේත අංකයක හෝ විවරණය කළ හැකි කේත සලකුණක (ජූලියන් කේතය/ ක්ෂණික ප්‍රතිචාර (QR) කේතය ද ඇතුළුව) ඇතුළත් කර ඇති අවස්ථා ද ඇතුළුව යම් ආනයනික ආහාර ඇසුරුමක හෝ බහාලුමක එකී දිනය කේතගත ආකාරයෙන් පමණක් දක්වා ඇති අවස්ථාවක, ආනයනකරු විසින්, මේ නියෝගවලට අනුකූලව කටයුතු කිරීමේ කාර්යය සඳහා, මේ අනුනියෝගයේ ඉහතින් වූ අතුරු විධානයට අනුකූලව කටයුතු කිරීමට යටත්ව, 6 වන නියෝගයේ නිශ්චිතව දක්වා ඇති ආකාරයෙන් සහ ආකෘතියෙන් අනුරූපී දිනය/දින දක්වමින් අතිරේක ලේබලයක් අලවනු ලැබිය යුතු ය. ආනයනකරු විසින්, එම කේතගත දිනය පරිවර්තනය කිරීමේ/ අර්ථනිරූපණය කිරීමේ ක්‍රමය පිළිබඳ ලේඛනමය සාක්ෂි (නිෂ්පාදකයා/ ඇසුරුම්කරු හෝ වෙළඳ නාම හිමිකරු විසින් නිකුත් කළ හෝ තහවුරු කළ) තබාගනු ලැබිය යුතු අතර, ඉල්ලීමක් කරනු ලැබූ විට, එම සාක්ෂි ප්‍රධාන ආහාර බලධරයා, යම් ආහාර බලධරයෙකු හෝ බලයලත් නිලධරයකු වෙත ඉදිරිපත් කරනු ලැබිය යුතු ය:

එසේ වුවද, රේගු නිෂ්කාශනයට පෙරාතුව මේ නියෝගවලට අනුකූල ව කටයුතු කිරීමේ කාර්යය සඳහා රේගුව විසින් බලය පවරන ලද ගබඩාවලට ප්‍රවාහනය කරනු ලබන හෝ එවැනි ගබඩාවක තබා ඇති ආනයනික නිෂ්පාදන, 3 වන නියෝගය යටතේ වූ නියමයන්ගෙන් නිදහස් වේ.

(5) යම් ආහාර ඇසුරුමක හෝ බහාලුවක, හුදෙක්ම, අතිරේක තොරතුරු ලබා දීම සඳහා පමණක් ක්ෂණික ප්‍රතිචාර (QR) කේතයක් හෝ යන්ත්‍රයකින් කියවිය හැකි (machine-readable) වෙනත් යම් කේතයක් තිබිය හැකි අතර, එවැනි කේතයක් 5 වන නියෝගය යටතේ ලේබලය මත සඳහන් කළ යුතු කිසිදු ප්‍රකාශයක් සඳහා ආදේශකයක් ලෙස භාවිතා කරනු නොලැබිය යුතු අතර, එම ප්‍රකාශය සමග ගැටීමක් ඇති නොවන පරිදි විය යුතුය. තවද, එවැනි කේතයක් මුල් ලේබලයේ ඇති කිසිදු තොරතුරක් විකෘති නොවන, දුර්වර්ණ නොවන, මැකී නොයන හෝ කටුගා නොදමන ආකාරයෙන් මුද්‍රණය කිරීම, පින්තාරු කිරීම හෝ ඇලවීම කරනු ලැබිය යුතු අතර, එම කේතය මගින් ලබාදෙන කිසිදු තොරතුරක් අසත්‍ය, නොමග යවන සුළු, මුලාවට පත්කරන සුළු හෝ මේ නියෝගවල යම් විධිවිධානයක් උල්ලංඝනය වන පරිදි නොවිය යුතුය.

5. (1) පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශන ප්‍රධාන රාමුව මත නොමැකෙන ලෙස සහ පැහැදිලිව කියවිය හැකි ලෙස සඳහන් කරනු ලැබිය යුතු ය -

(අ) නිෂ්පාදනයේ පොදු නාමය ඝන අකුරින්, ප්‍රධාන රාමුව මත භාෂා තුනෙන්ම හෝ ප්‍රධාන රාමුව මත භාෂා තුනෙන් ඕනෑම භාෂා දෙකකින් සහ ඕනෑම රාමුවක අනෙක් භාෂාවෙන්:

එසේ වුවද, පොදු නාමය වෙනුවට මෙහි I වන උපලේඛනයේ දක්වා ඇති පරිදි වෙනත් යම් නාමයක් ආදේශ කරනු ලැබිය හැකිය;

(ආ) වෙළඳ නාමය හෝ වර්ග නාමය (ඇත්නම්), භාෂා තුනෙන් ඕනෑම එක් භාෂාවකින් හෝ ඊට වැඩි ගණනකින්, යම් තැනැත්තකු මුලාවට පත් කරනු නොලබන හෝ නොමඟ යවනු නොලබන යම් ආකාරයකින්; සහ

(ඇ) ඇසුරුමේ හෝ බහාලුවේ ශුද්ධ අන්තර්ගතය SI (*Système International d'Unités*) ඒකක වලින් හෝ ජාත්‍යන්තර සංකේත වලින් ඝන ද්‍රව්‍ය සම්බන්ධයෙන් වන විට, 'g' හෝ 'kg' වශයෙන් ද, ද්‍රව සම්බන්ධයෙන් වන විට 'ml' හෝ 'l' වශයෙන් ද සහ ද්‍රව මාධ්‍යයෙන් අසුරා ඇත්නම්, දියර ඉවත් කළ ශුද්ධ බර 'g'හෝ 'kg' වශයෙන් ද සඳහන් කළ යුතු ය.

(2) (අ) පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශන භාෂා තුනෙන් ඕනෑම එක් භාෂාවකින් හෝ ඊට වැඩි ගණනකින් ඕනෑම රාමුවක් මත නොමැකෙන ලෙස සහ පැහැදිලිව කියවිය හැකි පරිදි සඳහන් කරනු ලැබිය යුතු ය-

(i) පනත යටතේ සාදනු ලබන නියෝගවලින් නියම කරනු ලැබිය හැකි INS අංකයෙන් සහ පොදු නමින් සඳහන් කරනු ලබන යම් අනුමත ආහාර ආකලන ද්‍රව්‍ය ඇතුළු ආහාර නිෂ්පාදන අවස්ථාවේ දී එහි අඩංගු ද්‍රව්‍ය යොදාගනු ලබන බර ප්‍රමාණයන්ට අනුව (m/m) අවරෝහණ පිළිවෙළට ඒවායේ පොදු නම්වලින් යුත් සම්පූර්ණ අඩංගු ද්‍රව්‍ය ලැයිස්තුවක්:

එසේවුව ද, අවසාන නිෂ්පාදනයට එකතු නොවන ආහාර සැකසුම් ආධාරක ද්‍රව්‍ය, අංඩගු ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ ලැයිස්තුවේ ප්‍රකාශ කිරීමෙන් නිදහස් වේ;

එසේ වුවද, එම නිදහස් කිරීම, පහත දැක්වෙන අයිතම අඩංගු සැකසුම් ආධාරක ද්‍රව්‍ය සඳහා අදාළ නොවිය යුතු ය-

(අ) ග්ලූටන් අඩංගු ධාන්‍ය; එනම්, තිරිඟු, ස්පෙල්ට්, රයි, බාර්ලි, ඕට්ස් හෝ ඒවායේ දෙමුහුන් සහ ක්‍රියා වූ ඒවායේ නිෂ්පාදන;

(ආ) ක්‍රස්ටේෂියාවන් සහ ඒවායේ නිෂ්පාදන;

(ඇ) බිත්තර සහ බිත්තර නිෂ්පාදන;

(ඈ) මාළු සහ මත්ස්‍ය නිෂ්පාදන;

(ඉ) රටකජු, සෝයා බෝංචි සහ ඒවායේ නිෂ්පාදන;

(ඊ) කිරි සහ කිරි නිෂ්පාදන (ලැක්ටෝස් ඇතුළුව); සහ

(උ) ශාකවල සෑදෙන දෘඪ ඵල සහ දෘඪ ඵල නිෂ්පාදන.

(ii) (අ) නිෂ්පාදකයාගේ සහ බෙදාහරින්නාගේ නම සහ ලිපිනය සහ ආනයනික ආහාර නිෂ්පාදන සම්බන්ධයෙන් වන විට, මීට අතිරේකව ආනයනකරුගේ නම සහ ලිපිනය;

(ආ) ඇසුරුම්කරුගේ නම සහ ලිපිනය (එසේ ඇත්නම්);

(iii) කාණ්ඩ අංකය හෝ කේත අංකය හෝ විවරණය කළ හැකි කේත සලකුණ;

(iv) නිෂ්පාදිත දිනය;

(v) ආහාර තොග වශයෙන් ආනයනය කර නැවත ඇසුරුම් කිරීමක් සම්බන්ධයෙන් වන අවස්ථාවක දී, නිෂ්පාදිත දිනය සහ නැවත ඇසුරුම් කළ දිනය;

(vi) ආනයනික ආහාර සම්බන්ධයෙන් වන විට නිෂ්පාදිත රට;

(vii) මිලිමීටර් එකට (මි.මී. 1) නොඅඩු අකුරු ප්‍රමාණයෙන් වූ පෝෂණ ලේබලයක්; සහ

(viii) මේ නියෝග යටතේ නියම කරන ලද වෙනත් යම් ප්‍රකාශනයන්;

(ආ) පනත යටතේ යම් නියෝගවල පාරිභෝගික අවවාද නිශ්චිතව දක්වා ඇත්නම්, ඒවා මිලිමීටර් එකයි දශම පහකට (මි.මී. 1.5) නොඅඩු ප්‍රමාණයේ අකුරුවලින් භාෂා තුනෙන් ම සඳහන් කරනු ලැබිය යුතු ය;

(ඇ) කල් ඉකුත්වීමේ දිනය සිංහල, දෙමළ සහ ඉංග්‍රීසි භාෂාවලින් ඕනෑම භාෂා දෙකකින්, ඕනෑම රාමුවක් මත සඳහන් කරනු ලැබිය යුතු ය:

එසේ වුව ද, බෝතල් කළ ආහාර නිෂ්පාදන සම්බන්ධයෙන් වන විට, කල් ඉකුත් වීමේ දිනය, කාණ්ඩ අංකය සහ නිෂ්පාදිත දිනය මිලිමීටර් එකයි දශම පහකට (මි.මී. 1.5) නොඅඩු ප්‍රමාණයේ අකුරු භාවිත කරමින් බෝතල් ගෙල මත නොමැකෙන ලෙස සහ පැහැදිලි ලෙස මුද්‍රා තබනු ලැබිය හැකි ය. ආහාර අඩංගු ලෝහ භාජන සම්බන්ධයෙන් වන විට කල් ඉකුත් වීමේ දිනය, කාණ්ඩ අංකය සහ නිෂ්පාදිත දිනය, එම භාජනයේ මුදුන හෝ පතුල මත නොමැකෙන ලෙස සහ පැහැදිලි ලෙස ප්‍රදර්ශනය කරනු ලැබිය යුතු ය:

එසේ වුවද, තොග අලෙවිය සඳහා වූ ඇසුරුම්වල ඇති සීනි, තේ, ධාන්‍ය හා ඇට වර්ග, නැවුම් එළවළු, පළතුරු, මූලාහ සහ ස්කන්ධාභ වශයෙන් ඇති අලවර්ග සහ පෙති කපන ලද පාන් හැර අනෙකුත් පාන් සඳහා කල් ඉකුත්වීමේ දිනය සඳහන් කිරීම අවශ්‍ය නොවිය හැකි ය;

(ඈ) ගබඩා කිරීම සහ භාවිතය සඳහා උපදෙස් ඇත්නම් භාෂා තුනෙන් අවම වශයෙන් ඕනෑම භාෂා දෙකකින් එම උපදෙස් සඳහන් කරනු ලැබිය යුතු අතර, ඇසුරුමේ මතුපිට ප්‍රදේශය කුඩා වන අවස්ථාවක දී, භාෂාවන් දෙක යොදා ගැනීම සම්බන්ධයෙන් ප්‍රධාන ආහාර බලධරයා විසින්, එක් එක් අවස්ථාව මත පදනම්ව, යම් නිදහස් කිරීම් ලබා දෙනු ලැබිය හැකි ය.

(3) බර ග්‍රෑම් විසිපහක් (ග්‍රෑ. 25) හෝ පරිමාව මිලිලීටර් තිහක් (මී.ලී. 30) නොඉක්මවන කලින් ඇසුරුම් කරනු ලැබූ ආහාර නිෂ්පාදන සම්බන්ධයෙන් වන විට එම ආහාර සිරිත් පරිදි ගැනුම්කරුට විකුණනු ලබන නිමුදන ඇසුරුම හෝ බහාලුම, විකුණනු ලබන අවස්ථාවේ දී පවතී නම් සහ එය මේ නියෝගවලට අනුකූලව ලේබල් කර ඇත්නම්, එම ආහාර නිෂ්පාදන සඳහා මේ නියෝගයේ විධිවිධාන අදාළ නොවිය යුතු ය.

(4) කිසිදු තැනැත්තකු විසින්, යම් ආහාරයක් එහි කල් ඉකුත් වන දිනයෙන් පසුව විකිණීම, විකිණීම සඳහා ඉදිරිපත් කිරීම, විකිණීම සඳහා ප්‍රදර්ශනය කිරීම හෝ තබා ගැනීම, විකිණීම සඳහා ප්‍රවාහනය කිරීම සිදු නොකළ යුතු ය.

(5) තේ, කුළුබඩු, කෑමට සුදුසු තෙල්, කෑමට සුදුසු ලුණු, ධාන්‍ය, සම්පූර්ණ හෝ පියලි කළ රනිල බෝග ඇට සහ කෑමට ගන්නා තෙල් සිඳින ඇට වර්ග සම්බන්ධයෙන් වන විට, ඇසුරුම් කළ දිනය නිෂ්පාදිත දිනය ලෙස සලකනු ලැබිය යුතු ය:

එසේ වුව ද, ඇසුරුම්කරු විසින්, නිෂ්පාදනය ඇසුරුම් කරනු ලබන අවස්ථාවේ දී එය පිරිපුන් නිෂ්පාදනයක් බවට සහ මනුෂ්‍ය පරිභෝජනය සඳහා හිතකර බවට සහතික විය යුතු ය.

(6) මෙහි II වන උපලේඛනයේ නිශ්චිතව දක්වා ඇති පරිදි පෝෂණ ලේබලය ඇලවීම අනිවාර්ය විය යුතු ය.

6. 5 වන නියෝගයේ කාර්යය සඳහා-

(අ) පොදු නාමය සඳහා භාවිත කරනු ලබන අකුරුවල ප්‍රමාණය වෙළඳ නාමය හෝ වර්ග නාමයෙන් වැඩි විශාලත්වයෙන් යුත් කවර හෝ නාමය සඳහා භාවිත කරන අකුරුවල ප්‍රමාණයෙන් තුනෙන් එකකට වඩා නොඅඩු මෙන්ම මිලිමීටර් තුනක (මි.මී. 3) අවම උසකින් විය යුතු ය. පොදු නාමය එක වචනයකින් හෝ එක වචනයකට වඩා වැඩි වචන ගණනකින් සමන්විත වේ නම්, ඒ වචනය හෝ වචන (අවශ්‍ය පද, සන්ධි හෝ නිපාත හැර) සමාන මෝස්තරයෙන් සහ ප්‍රමාණයෙන් විය යුතු අතර, එකම ආකාරයෙන් ප්‍රදර්ශනය කරනු ලැබිය යුතු ය.

(ආ) 4 වන නියෝගයේ (4) වන අනුනියෝගයේ නිශ්චිතව දක්වා ඇති පරිදි අතිරේක ලේබලයේ පොදු නාමය සඳහා භාවිත කරනු ලබන අකුරුවල උස ප්‍රමාණය, මිලිමීටර් තුනක (මි.මී. 3) අවම උසකට යටත් ව, ඒ ඇසුරුමේ හෝ බහාලුවේ ප්‍රධාන රාමුව මත වූ පොදු නාමය සඳහා භාවිත කරනු ලබන අකුරුවල උස ප්‍රමාණයෙන් දෙකෙන් එකකට වඩා අඩු නොවිය යුතු ය.

(ඇ) ලේබලය මත වූ අකුරු, සංඛ්‍යා සහ සංකේත කියවිය හැකි සහ පියවි ඇසට පෙනෙන පරිදි විය යුතු අතර සහ ඒවායේ පසුතල වර්ණ හා ගැලපීමේ දී කැපී පෙනෙන ලෙස හඳුනාගත හැකි විය යුතු ය.

(ඈ) 5 වන නියෝගයේ ශුද්ධ අන්තර්ගතයන්, නිෂ්පාදිත දිනය සහ කල් ඉකුත්වීමේ දිනය ප්‍රකාශ කිරීම සඳහා භාවිත කරනු ලබන අකුරු ඝන අකුරින් විය යුතු අතර, III වන උපලේඛනයේ II වන තීරයේ අනුරූප සටහනේ දක්වා ඇති ලේබලයේ ප්‍රධාන රාමුවේ ඉඩ ප්‍රමාණය සම්බන්ධයෙන් මෙහි III වන උපලේඛනයේ I වන තීරයේ නිශ්චිතව දක්වා ඇති උස ප්‍රමාණයට වඩා අඩු නොවිය යුතු ය.

(ඉ) 5 වන නියෝගයේ (1) වන අනුනියෝගයේ ප්‍රකාශන, නිෂ්පාදිත දිනය සහ කල්ඉකුත් වීමේ දිනය හැර අනෙකුත් ප්‍රකාශ උසින් මිලිමීටර් එකයි දශම පහකට (මි.මී. 1.5) නොඅඩු අකුරින් ප්‍රකටව පෙනෙන පරිදි මුද්‍රණය කරනු ලැබිය යුතු ය.

(ඊ) (i) ඇසුරුමක හෝ බහාලුවක අඩංගු ආහාර සම්බන්ධයෙන් වන කල් ඉකුත් වීමේ දිනය-

(අ) දිනය, මාසය සහ වර්ෂය;
(ආ) වර්ෂය, මාසය සහ දිනය;
(ඇ) මාසය සහ වර්ෂය; හෝ
(ඈ) වර්ෂය සහ මාසය,

යන ආකාරයකින් ප්‍රකාශ කරනු ලැබිය යුතු ය.

(ii) වර්ෂය ඉලක්කම් හතරකින් ප්‍රකාශ කරනු ලබන අවස්ථාවක දී, ආකෘතිය දිනය, මාසය සහ වර්ෂය; හෝ වර්ෂය, මාසය සහ දිනය යන දෙයාකාරයෙන් එක් ආකෘතියකින් ප්‍රකාශ කළ හැකි ය.

(iii) වර්ෂය ඉලක්කම් දෙකකින් ප්‍රකාශ කරනු ලබන අවස්ථාවක දී, ආකෘතිය දිනය, මාසය සහ වර්ෂය; හෝ වර්ෂය, මාසය සහ දිනය විය යුතු අතර, එවිට, අවස්ථාවෝචිත පරිදි, දිනය, මාසය සහ වර්ෂය නියෝජනය කරන දි/මා/ව යන සංඥා හෝ වර්ෂය, මාසය සහ දිනය නියෝජනය කරන ව/මා/දි යන සංඥා එකී අංකවලට ඉහළින් හෝ එයට ඉතා ආසන්නව මුද්‍රණය කරනු ලැබිය යුතු ය.

(iv) කල් ඉකුත්වීමේ දිනය ලෙස මාසය සහ වර්ෂය පමණක් දක්වන අවස්ථාවක දී ආකෘතිය මාසය සහ වර්ෂය; හෝ වර්ෂය සහ මාසය විය යුතු අතර, එවිට, අවස්ථාවෝචිත පරිදි, මාසය සහ වර්ෂය නියෝජනය කරන මා/ව යන සංඥාව හෝ වර්ෂය සහ මාසය නියෝජනය කරන ව/මා යන සංඥාව අංකවලට ඉහළින් හෝ එයට ඉතා ආසන්නව මුද්‍රණය කරනු ලැබිය යුතු ය.

(v) කල් ඉකුත්වීමේ දිනය ලෙස මාසය සහ වර්ෂය පමණක් දක්වන අවස්ථාවක දී, ඒ නිෂ්පාදනය කල් ඉකුත්වීමේ දිනය ඒ මාසය අවසන් වන දිනය ලෙස සලකනු ලැබිය යුතු ය.

(vi) කල් ඉකුත්වීමේ දිනය, "කල්ඉකුත් වීම" හෝ "දිනට පෙර භාවිතා කරන්න" හෝ "භාවිතා කළ යුතු" හෝ "දිනට පෙර ඉතා සුදුසුයි" යන වචන හෝ සිංහලෙන් "ක. ඉ. දි." හෝ දෙමළෙන් "கா.தேதி." යන්න සමඟ ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් "Exp" යන කෙටි නාමයට පසුව ඉලක්කමෙන් ප්‍රකාශ කරනු ලැබිය යුතු ය.

(උ) (i) ඇසුරුමක හෝ බහාලුවක අඩංගු ආහාර සම්බන්ධයෙන් වන නිෂ්පාදිත දිනය:-

(අ) දිනය, මාසය සහ වර්ෂය; හෝ

(ආ) වර්ෂය, මාසය සහ දිනය,

යන ආකාරයෙන් ප්‍රකාශ කරනු ලැබිය යුතු ය.

(ii) වර්ෂය ඉලක්කම් හතරකින් ප්‍රකාශ කරනු ලබන අවස්ථාවක දී, එය දිනය, මාසය සහ වර්ෂය; හෝ වර්ෂය, මාසය සහ දිනය යන දෙයාකාරයෙන් එක් ආකෘතියකින් විය හැකි ය.

(iii) වර්ෂය ඉලක්කම් දෙකකින් ප්‍රකාශ කරනු ලබන අවස්ථාවක දී, ආකෘතිය දිනය, මාසය සහ වර්ෂය; හෝ වර්ෂය, මාසය සහ දිනය විය යුතු අතර, එවිට, අවස්ථාවෝචිත පරිදි, දිනය, මාසය සහ වර්ෂය නියෝජනය කරන දි/මා/ව යන සංඥාව හෝ වර්ෂය, මාසය සහ දිනය නියෝජනය කරන ව/මා/දි/ යන සංඥාව එකී අංකවලට ඉහළින් හෝ එකී අංකවලට ඉතා ආසන්නව මුද්‍රණය කරනු ලැබිය යුතු ය.

(iv) නිෂ්පාදිත දිනය, ''නිෂ්පාදනය කරන ලද දිනය'' හෝ ''නිෂ්පාදිත දිනය'' හෝ ''නිෂ්පාදනය කළ'' යන වචන හෝ සිංහලෙන් ''නි. දි.'' හෝ දෙමළෙන් ''உ.தேதி.'' යන්න සමඟ ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් ''MFD'' යන කෙටිනාමයට පසුව ඉලක්කමෙන් ප්‍රකාශ කරනු ලැබිය යුතු ය.

7. (1) යම් කෑමට සුදුසු තෙල් (යම් පිරිපහදු කළ තෙල් වර්ගයක් ද ඇතුළුව) සම්බන්ධයෙන් ඒවායේ පොදු නාමය සහ ඊට ආසන්නයේ ඒවා ලබාගන්නා ලද ප්‍රභවය පැහැදිලිව සහ ප්‍රකටව පෙනෙන ලෙස අකුරුවල වර්ගය, ප්‍රමාණය සහ වර්ණය එක සමාන වන ආකාරයෙන් සඳහන් කරනු ලැබිය යුතු ය.

(2) (අ) යම් සීනි රසකැවිලි හෝ චොකලට් නිෂ්පාදනයක විස්තරයක එම රසකැවිලි හෝ චොක්ලට් නිෂ්පාදනය සඳහා යොදාගනු ලබන මේද ප්‍රමාණයේ බරින් සියයට හතරකට (4%) නොඅඩු ප්‍රමාණයක් බටර් මේදය අන්තර්ගත වන්නේ නම්;

(ආ) යම් පිටි රසකැවිලි නිෂ්පාදනයක විස්තරයක, එම පිටි රසකැවිලි නිෂ්පාදනය සඳහා යොදාගනු ලබන මේදය මුළුමනින්ම බටර් මේදයෙන් සමන්විත වන්නේ නම්,

මිස, එම ලේබලයෙහි හෝ ප්‍රචාරණ දැන්වීමෙහි ''බටර්'' යන වචනය හෝ ඊට සමාන පදයක් හෝ බටර් අන්තර්ගත වන බව හැඟවෙන කුමන හෝ වචනයක් සඳහන් කරනු නොලැබිය යුතු ය.

8. (1) පෙර ඇසුරුම් කරනු ලැබූ ආහාරයක යම් ලේබලයක් හෝ ප්‍රචාරණ දැන්වීමක්, එම නිෂ්පාදනය වෙනත් යම් නිෂ්පාදනයක් සමඟ ව්‍යාකූල වන ආකාරයට, එම වෙනත් නිෂ්පාදනය සෘජුව හෝ වක්‍රව සඳහන් කිරීමක් හෝ ඇඟවීමක් සිදුවන ආකාරයට හෝ එවැනි නිෂ්පාදනයක් සමඟ එම ආහාරය සම්බන්ධ වන බවට මිලදීගන්නා හෝ පාරිභෝගිකයා නොමඟ යවන ආකාරයට වචනයෙන්, චිත්‍රයෙන් හෝ වෙනත් මාර්ගයක් මගින් විස්තර කිරීමක් හෝ ඉදිරිපත් කිරීමක් කරනු නොලැබිය යුතු ය.

(2) සෘජුව හෝ යළි සකස් කොට පානය කිරීම සඳහා පළතුරුවලින් සකස් කොට ඇති කිසිදු පාන වර්ගයක් 1990 නොවැම්බර් මස 22 වන දින අංක 637/18 දරන අතිවිශෙෂ ගැසට් පත්‍රයේ පළ කරන ලද 1989 ආහාර (ප්‍රමිති) නියෝග සහ 2009 පෙබරවාරි මස 20 වන දින අංක 1589/34 දරන අතිවිශෙෂ ගැසට් පත්‍රයේ පළ කරන ලද 2008 ආහාර (ප්‍රමිති අදාළ කරගැනීමේ) නියෝග යටතේ අදාළ වන ප්‍රමිතිවලට අනුකූල වන්නේ නම් මිස, එය නියම පළතුරුවලින් සකස් කළ පානයක් ලෙස කිසිදු ලේබලයක හෝ කිසිදු ප්‍රචාරණ ද්‍රව්‍යයක විස්තර නොකළ යුතු ය. එසේ අනුකූල නොවන අවස්ථාවක, එය, අවස්ථාවෝචිත පරිදි, ''කෘත්‍රිම සිරප්'', ''කෘත්‍රිම කෝඩියල්'' හෝ ''කෘත්‍රිම පාන'' ලෙස විස්තර කරනු ලැබිය යුතු ය.

(3) ශාක නිෂ්පාදන පැසවීම මඟින් නිෂ්පාදනය කරන ලද අවස්ථාවක දී හැර, යම් විනාකිරි බෝතලයක් හෝ බඳුනක් ''කෘත්‍රිම විනාකිරි'' ලෙස ලේබල් කිරීම සහ ප්‍රචාරය කිරීම කරනු ලැබිය යුතු ය.

(4) මේ නියෝගයේ (2) වන සහ (3) වන ඡේදවල ''කෘත්‍රිම'' යනුවෙන් සඳහන් කරන ලද යම් ආහාර නිෂ්පාදනයකට අදාළ යම් ලේබලයක හෝ ප්‍රචාරණ දැන්වීමක-

(අ) නිෂ්පාදනයේ පොදු නාමයට ඉතාම සමීපව, ''කෘත්‍රිම'' යන වචනය පැහැදිලිව සහ ප්‍රකටව පෙනෙන ලෙස සඳහන් කරනු ලැබිය යුතු අතර, එම වචනයේ අකුරුවල වර්ගය, වර්ණය සහ ප්‍රමාණය නිෂ්පාදනයේ පොදු නාමය සඳහා යොදාගනු ලබන අකුරුවල වර්ගයේ, වර්ණයේ සහ ප්‍රමාණයේ ම විය යුතු ය;

(ආ) එවැනි නිෂ්පාදනයක විස්තරයේ "පළතුරු" යන වචනය සඳහන් කිරීම හෝ යම් පළතුරක චිත්‍රමය නිරූපණයක් එහි දැක්වීම නොකළ යුතු ය; සහ

(ඇ) විනාකිරිවලට සම්බන්ධ කුමන හෝ ශාකයක් හෝ ශාක නිෂ්පාදනයක් ගැන චිත්‍රයක් මගින් නිරූපණය නොකළ යුතු ය.

9. (1) රසකැවිලි, චොකලට් හෝ බිස්කෝතු හෝ ඒ හා සමාන නිෂ්පාදනවල පළතුරු මිශ්‍ර නොවන අවස්ථාවක දී සහ ස්වභාවික හෝ කෘත්‍රිම රසගැන්වූ පාන වර්ග මිශ්‍රණවල, ජෙලි ක්‍රිස්ටල් සහ පුඩින් මිශ්‍රණවල පළතුරු මිශ්‍ර නොවන අවස්ථාවක දී, ලේබලයෙහි පළතුරක හෝ පළතුරුවල නම් හෝ පළතුරක හෝ පළතුරුවල චිත්‍රමය නිරූපණයක් ලේබලය මත යොදනු ලැබිය හැකි ය:

එසේ වුව ද, පළතුරු මිශ්‍ර නොකළ ස්වභාවික හෝ කෘත්‍රිම රස ගැන්වූ පාන වර්ග මිශ්‍රණ, ජෙලි ක්‍රිස්ටල් සහ පුඩින් මිශ්‍රණ සම්බන්ධයෙන් වන විට පළතුරුවල නම හෝ නාමයන් "x" වන අවස්ථාවක දී, ස්වභාවික/ කෘත්‍රිම "x" රස ගැන්වූ පාන වර්ග මිශ්‍රණය/ජෙලි ක්‍රිස්ටල්/පුඩින් මිශ්‍රණය යන පොදු නාමය, ලේබලයේ ප්‍රධාන රාමුව මත සඳහන් කරනු ලැබිය යුතු ය.

(2) රසකාරක ද්‍රව්‍ය හැර, ආහාරයක ගුණාංගීකරණ අඩංගු ද්‍රව්‍යයක් හෝ ගුණාංගීකරණ සංඝටකයක් ආහාරයක නාමය සමඟ සඳහන් කරනු ලබන විට හෝ ආශ්‍රිතව සඳහන් වන විට හෝ වචනවලින්, පින්තූරවලින් හෝ ප්‍රස්ථාරවලින් ලේබලයේ අවධාරණය කර ඇති විට, එහි අනුපාතය අන්තර්ගත ද්‍රව්‍යයන්ගේ ප්‍රතිශතයක් ලෙස අඩංගු ද්‍රව්‍යවල හෝ සංඝටකවල පොදු, විස්තරාත්මක හෝ ගණ නාමයට ඉක්බිතිවම ලේබලය මත අඩංගු ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ ලැයිස්තුවෙහි ප්‍රකාශ කරනු ලැබිය යුතු ය. උදා :- "x" නූඩ්ල්ස්, "x" යනු ගුණාංගීකරණ අඩංගු ද්‍රව්‍යය වේ.

10. (1) ආහාර පනත යටතේ සාදන ලද යම් නියෝගවල යම් ආහාරයක් සඳහා ප්‍රමිතියක් නිශ්චිතව දක්වා ඇති අවස්ථාවක දී, ඒ ප්‍රමිතීන්ට අනුව නම් කරනු ලැබිය හැකි යම් අඩංගු ද්‍රව්‍ය පමණක් ඒ ආහාරය සඳහා යොදාගනු ලැබිය යුතු ය. වෙනත් යම් අඩංගු ද්‍රව්‍ය එකතු කිරීමක් හෝ සම්මිශ්‍රණය කිරීමක්, එම අඩංගු ද්‍රව්‍ය සම්බන්ධයෙන් ලේබලයක් හෝ ප්‍රකාශයක් ඇතිව හෝ නැතිව සිදු කිරීම තහනම් විය යුතු ය.

(2) ආහාර පනත යටතේ සාදන ලද යම් නියෝගවල යම් ප්‍රමිතියක් නිශ්චිතව දක්වා නොමැති යම් ආහාරයක යම් එකතු කිරීමක්, සම්මිශ්‍රණය කිරීමක් අඩංගු වන හෝ යම් ඌනතාවක් පවතින අවස්ථාවක දී ඒ ආහාරයට අදාල වන ලේබලය හෝ ප්‍රචාරණ දැන්වීම ඒ එකතු කිරීම, සම්මිශ්‍රණය කිරීම හෝ ඌනතාව පිළිබඳ ප්‍රකාශයක් ඇතුළත් කළ යුතු අතර, ඒ ප්‍රකාශයේ, අවස්ථාවෝචිත පරිදි, එකතු කළ හෝ සම්මිශ්‍රණය කළ හෝ ඌනතාවක් පවතින අඩංගු ද්‍රව්‍යයේ නාමය සහ ප්‍රතිශතය පැහැදිලිව සඳහන් කරනු ලැබිය යුතු ය.

(3) (අ) ආහාර නිෂ්පාදනයකට අවසරලත් පැණිරසකාරක එකතු කර ඇති අවස්ථාවක දී, මිලි මීටර් එකයි දශම පහක (මි.මී. 1.5) ක අවම ප්‍රමාණයේ ඝන අකුරින්, ලේබලය මත පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ වෙන් වෙන් වශයෙන් සඳහන් කරනු ලැබිය යුතුය :-

(i) "අවසරලත් පැණිරසකාරක "X" සහ "Y" අඩංගු වේ." මෙහි "X" සහ "Y" යන අක්ෂර වෙනුවට, භාවිත කරන ලද යම් අවසරලත් පැණිරසකාරකවල නම් ආදේශ කරනු ලැබිය යුතුය; සහ

(ii) "වයස අවුරුදු තුනට අඩු ළමුන් සඳහා නිර්දේශ කරනු නොලැබේ".

(ආ) වෙළඳපොළේ ඇති මුල් නිෂ්පාදනය හෝ ඒ හා සමාන නිෂ්පාදනයක් සමඟ සංසන්දනය කළ විට, අවම වශයෙන් සියයට තිහකවත් (30%) ශක්තිය අඩුවීමක් තිබෙන අවස්ථාවකදී, සීනිවලින් කොටසක් වෙනුවට පැණිරසකාරක භාවිත කරනු ලැබිය හැකි අතර, එම ලේබලය මත "ශක්තිය අඩු කළ" යන ප්‍රකාශය සඳහන් කරනු ලැබිය හැකි ය.

(4) යම් ආහාර නිෂ්පාදනයකට රසය වැඩි කිරීමේ කාරක එකතු කර ඇති අවස්ථාවක දී, මිලි මීටර් එකයි දශම පහක (මි.මී. 1.5) ක අවම ප්‍රමාණයේ අකුරින්, ලේබලය මත පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ වෙන් වෙන් වශයෙන් සඳහන් කරනු ලැබිය යුතුය:-

(අ) "රසය වැඩිදියුණු කරන "X" සහ "Y" කාරක එකතු කර ඇත." මෙහි "X" සහ "Y" යන අක්ෂර වෙනුවට, එකතු කරන ලද යම් අවසරලත් රසය වැඩිකිරීමේ කාරකවල නම් සහ INS අංක ආදේශ කරනු ලැබිය යුතුය; සහ

(ආ) "වයස අවුරුදු තුනට අඩු ළමුන් සඳහා නිර්දේශ කරනු නොලැබේ".

(5) එළවළු හෝ ශාකමය සම්භවයක් ඇති ආහාර නිෂ්පාදනයක කිසියම් සත්ත්ව සම්භවයක් ඇති අඩංගු ද්‍රව්‍ය අන්තර්ගත වන්නේ නම්, එම අඩංගු ද්‍රව්‍යවල නම හෝ නම් සමඟ එහි සත්ත්ව සම්භවයක් ඇති බවට වන ප්‍රකාශයක් මිලි මීටර් එකයි දශම පහක

(මි.මී. 1.5) අවම ප්‍රමාණයේ ඝන අකුරින් ලේබලය මත පැහැදිලිව සහ ප්‍රකටව පෙනෙන පරිදි සඳහන් කරනු ලැබිය යුතු ය. කිරි හැර කිසියම් සත්ත්ව සම්භවයක් ඇති අඩංගු ද්‍රව්‍ය එකතුකර ඇත්නම් මිස, කිරි නිෂ්පාදන මේ නියමයෙන් නිදහස් වන්නේ ය:

එසේ වුවද, කිරි ආශ්‍රිත අඩංගු ද්‍රව්‍ය, මී පැණි, මී ඉටි, එකතු කරන ලද ක්ෂුද්‍ර පෝෂක පදාර්ථ, ආහාර ආකලන ද්‍රව්‍ය සහ පිරිසැකසුම් ආධාරක ද්‍රව්‍ය මේ නියමයෙන් නිදහස් කරනු ලැබිය හැකි ය.

11. (1) අයනීකරණ විකිරණ ප්‍රතිකාරයට භාජනය කරන ලද ආහාරයක ලේබලයේ ඒ ප්‍රතිකර්මය පිළිබඳව දැක්වෙන ලිඛිත ප්‍රකාශයක් එම ආහාරයේ පොදු නාමයට ඉතා සමීපව දක්වනු ලැබිය යුතු ය. පහත දැක්වෙන ජාත්‍යන්තර සංකේතය කොළ පාටින් එම පොදු නාමයට ඉතා සමීපව ප්‍රකටව පෙනෙන ලෙස දක්වනු ලැබිය යුතු ය.

(2) ප්‍රකිරණය කරන ලද නිෂ්පාදන වෙනත් ආහාරයක අඩංගු ද්‍රව්‍ය ලෙස භාවිත කරන විට, ඒ නිෂ්පාදන, ඉහත ඡේදයේ සඳහන් කරන ලද ආකාරයෙන් ම අඩංගු ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ ලැයිස්තුවේ වෙන් වෙන් ව ප්‍රකාශ කරනු ලැබිය යුතු ය.

(3 එක් අඩංගු ද්‍රව්‍යයක් සහිත නිෂ්පාදනයක් ප්‍රකිරණයට භාජනය කරන ලද යම් අමුද්‍රව්‍යයක් මගින් සකස් කරනු ලැබූ විට, නිෂ්පාදනයේ ලේබලයේ ඒ ප්‍රතිකර්මය දැක්වෙන ප්‍රකාශයක් ඇතුළත් විය යුතු ය.

12. ප්‍රධාන ආහාර බලධරයා විසින් ප්‍රදානය කරන ලද ලිඛිත අනුමතයක් මත හැර, යම් ආහාරයකට අදාළව කිසිදු ලේබලයක හෝ ප්‍රචාරණ දැන්වීමක, එම ආහාරය යම් වෛද්‍ය වෘත්තිකයකු හෝ සංගමයක් හෝ යම් වෘත්තිකයකු විසින් නිර්දේශ කර ඇති බවට හැඟවෙන වචන හෝ එම ආහාරය යම් වෛද්‍ය වෘත්තිකයකු, සංගමයක් හෝ යම් වෘත්තිකයකු විසින් නිර්දේශ කර ඇති බවට, නියම කර ඇති බවට හෝ අනුමත කර ඇති බවට ඇඟවිය හැකි හෝ යෝජනා කළ හැකි වෙනත් යම් වචන හෝ උපක්‍රම හෝ පින්තූර හෝ වෙනත් ආකාරයක කිසිවක් ඇතුළත් නොකළ යුතු ය.

13. (1) යම් ආහාරයක ගැනුම්කරු හෝ පාරිභෝගිකයා නොමඟ යවන යම් ආකාරයකින් එම ආහාරය සම්බන්ධයෙන් ව්‍යාජ හිමිකම් පෑමක් හෝ නොමඟ යවන සුලු විස්තරයක් එම ආහාර ද්‍රව්‍යයට අදාළ කිසිදු ලේබලයක හෝ ප්‍රචාරණ දැන්වීමක, ඇතුළත් නොකළ යුතු ය.

(2) යම් ආහාරයක අන්තර්ගතය සම්බන්ධයෙන් අසත්‍ය, නොමඟ යවන සුලු හෝ වංචනික හෝ එහි ගති ලක්ෂණ සම්බන්ධයෙන් සාවද්‍ය හැඟීමක් ඇතිවන ආකාරයෙන් කිසිදු ආහාරයක් විස්තර කිරීම හෝ ඉදිරිපත් කිරීම කරනු නොලැබිය යුතු ය.

(3) මේ නියෝගයේ කාර්යය සඳහා "හිමිකම්පෑම" යන්නෙන්, යම් ආහාරයක සම්භවය, පෝෂණ ගුණාංග, ස්වභාවය, නිෂ්පාදනය, පිරිසැකසුම, සංයුතිය හෝ වෙනත් යම් තත්ත්වයක් සම්බන්ධයෙන් විශේෂ ගුණාංග ඇති බවට ප්‍රකාශ කරනු ලබන, අදහස් කරනු ලබන හෝ අඟවනු ලබන කුමන හෝ නියෝජනයක් අදහස් වේ.

(4) යම් ආහාරයක් සඳහා පෝෂණ හිමිකම්පෑමක්, පෝෂණ පදාර්ථ අන්තර්ගත හිමිකම්පෑමක්, පෝෂණ පදාර්ථ පිළිබඳ සංසන්දනාත්මක හිමිකම්පෑමක් හෝ සෞඛ්‍ය හිමිකම්පෑමක් ඉදිරිපත් කරනු ලබන විට මෙහි II වන උපලේඛනයේ නිශ්චිතව දක්වා ඇති පෝෂණ ලේබලයට අනුකූලව එය සිදු කරනු ලැබිය යුතු ය.

(5) (අ) අවසරලත් පෝෂණ පදාර්ථ අන්තර්ගත හිමිකම්පෑම් සහ පෝෂණ පදාර්ථ පිළිබඳ සංසන්දනාත්මක හිමිකම්පෑම් මෙහි IV වන උපලේඛනයේ නිශ්චිතව දක්වා නිර්දේශිත පෝෂක අගයන් (NRVs) ඇති ප්‍රෝටීන්, ආහාරමය තන්තු, විටමින් සහ ඛනිජ ලවණවලට අදාළව විය යුතු ය. පෝෂණ පදාර්ථය සඳහා වන නිර්දේශිත පෝෂක අගය (NRV) IV වන උපලේඛනයේ නිශ්චිතව දක්වා නොමැති නම්, ප්‍රධාන ආහාර බලධරයාගේ පූර්ව ලිඛිත අනුමතය ලබාගනු ලැබිය යුතු ය.

(ආ) මෙහි V වන සහ VI වන උපලේඛනවල නිශ්චිතව දක්වා ඇති කොන්දේසිවලට අනුකූලව ක්‍රියාකර ඇත්නම් මිස, යම් ආහාරයක කිසිදු ලේබලයකට හෝ ප්‍රචාරණ දැන්වීමකට, පෝෂණ පදාර්ථ අන්තර්ගත හිමිකම්පෑමක් හෝ පෝෂණ පදාර්ථ පිළිබඳ සංසන්දනාත්මක හිමිකම්පෑමක් ඇතුළත් නොකළ යුතු ය.

(ඇ) පෝෂණ පදාර්ථ අන්තර්ගත හිමිකම්පෑමක් හෝ පෝෂණ පදාර්ථ පිළිබඳ සංසන්දනාත්මක හිමිකම්පෑමක් පිළිබඳ කොන්දේසි අදාළ කරගත හැකි අවස්ථාවලදී එම කොන්දේසි මෙහි V වන සහ VI වන උපලේඛනවලට අනුකූලව "වැඩි", "අඩු", "අඩු කරන ලද" සහ "රහිත" මට්ටම් තීරණය කිරීම සඳහා භාවිතා කරනු ලැබිය යුතු ය.

එසේ වුව ද, ළදරුවන් හෝ කුඩා දරුවන් හෝ ගර්භණී මව්වරුන් හෝ කිරිදෙන මව්වරුන් සඳහා පමණක් යම් නිෂ්පාදනයක් නිෂ්පාදනය කර අලෙවි කරනු ලබන්නේ නම්, එවැනි කාණ්ඩ සඳහා නිශ්චිත ප්‍රමිතියක් හෝ නියෝගයක් නොමැති අවස්ථාවක, මෙහි VII වන උපලේඛනයෙහි නිශ්චිතව දක්වා ඇති පරිදි අදාළ අවශ්‍ය සාමාන්‍ය අගයන් (AR) සහ ප්‍රමාණවත් පරිභෝජන අගයන් (AI) යොදා ගත හැකි අතර, ඒ බව ලේබලය මත පැහැදිලිව සඳහන් කරනු ලැබිය යුතු ය.

(6) (අ) සෑම සෞඛ්‍ය හිමිකම්පෑමක් සහ පෝෂණ පදාර්ථ ක්‍රියාකාරිත්ව හිමිකම්පෑමක්, එම හිමිකම්පෑම ආහාරයක ලේබලය මත ප්‍රදර්ශනය කිරීමට පෙරාතුව හෝ ප්‍රචාරණ දැන්වීමක් මගින් පළකිරීමට පෙරාතුව ඒ සඳහා ප්‍රධාන ආහාර බලධරයාගේ පූර්ව ලිඛිත අනුමතය ලබාගනු ලැබිය යුතු ය.

(ආ) IV වන උපලේඛනයේ දක්වා ඇති පරිදි නිර්දේශිත පෝෂක අගයන් (NRV) සඳහන් කිරීමේ සටහනේ අගයක් සඳහන් වන යම් ආහාරයක අන්තර්ගත සංඝටකයකට හිමිකම්පාන වරප්‍රසාදය ආරෝපණය කර ඇත්නම්, අදාළ ආහාරය -

(i) පරිභෝජනය වැඩි කිරීමට නිර්දේශ කර ඇති අවස්ථාවක් සම්බන්ධයෙන් වන විට සංඝටකයේ "ප්‍රභවයක්" හෝ "වැඩි" වීමක් විය යුතු ය; හෝ

(ii) පරිභෝජනය අඩු කිරීමට නිර්දේශ කර ඇති අවස්ථාවක් සම්බන්ධයෙන් වන විට සංඝටකයේ "අඩු වීමක්", "අඩු කරන ලද" හෝ "රහිත" විය යුතු ය.

(ඇ) මෙහි IV වන උපලේඛනයෙහි දක්වා ඇති පරිදි නිර්දේශිත පෝෂක අගයන් (NRV), VII වන උපලේඛනයෙහි දක්වා ඇති පරිදි දිනකට අවශ්‍ය සාමාන්‍ය අගයන් (AR) හෝ ප්‍රමාණවත් පරිභෝජන අගයන් (AI) සටහන් වන පෝෂණ පදාර්ථ සම්බන්ධයෙන් පමණක් පෝෂණ පදාර්ථ ක්‍රියාකාරිත්ව හිමිකම්පෑමක් ඉදිරිපත් කරනු ලැබිය යුතු ය.

(ඈ) යම් හිමිකම්පෑමක් මගින් යම් ආහාරයක් ප්‍රමාණය ඉක්මවා පරිභෝජනයට උනන්දු කරවන්නේ නම් හෝ එය ක්ෂමා කරන්නේ නම් හෝ යහපත් ආහාර පිළිබඳ පුරුදු හෙළා දැකීම සිදු කරන්නේ නම් එවැනි හිමිකම්පෑමක් ඉදිරිපත් කරනු නොලැබිය යුතු ය.

(7) යම් ආහාර ද්‍රව්‍යයකට අදාළ කිසිදු ලේබලයක හෝ ප්‍රචාරණ දැන්වීමක, ඒ ආහාර ද්‍රව්‍යය පිළිබඳ විස්තර කිරීමේ දී "පිරිසිදු" යන වචනය හෝ පිරිසිදු බව ඇඟවෙන වෙනත් යම් වචනයක්, ඒ ආහාර ද්‍රව්‍යය සඳහා ආහාර පනත යටතේ සාදන ලද නියෝග යටතේ නිශ්චිතව දක්වා ඇති ගතිලක්ෂණ, අගය, සංයුතිය සහ ගුණය ඇත්නම් මිස සහ කිසිදු ආකාරයක කිසිදු අමතර ද්‍රව්‍යයක් එකතු කර නොමැති හෝ කිසිදු ඉවත් කිරීමක් සිදු කර නොමැති නම් මිස, සඳහන් කරනු නොලැබිය යුතු ය.

(8) යම් ආහාරයක් විස්තර කිරීමේ දී කිසිදු ලේබලයක හෝ ප්‍රචාරණ දැන්වීමක, "ස්වභාවික" යන වචනය-

(අ) කිසිදු ආකලන ද්‍රව්‍යයක් නොමැතිව මිශ්‍ර නොකළ, බාල නොකරන ලද හෝ පිරිසැකසුම් නොකළ නිෂ්පාදන ඒ ආහාරයේ ඇතුළත්ව ඇත්නම් මිස; එසේ වුව ද, එය පැස්චරීකරණය කිරීම, පරිශ්‍රාවණය කිරීම, ශීත කිරීම හෝ අධිශීත කිරීම හෝ තෙතමනය හැරුණු විට, මුල් සංයුතියේ සැලකිය යුතු වෙනසක් ඇති නොවන පරිදි වියළීමට භාජනය කළ හැකි ය; සහ

(ආ) ඒ ආහාරය කෘත්‍රිම ද්‍රව්‍යයන්ගෙන් තොරව ජීව විද්‍යාත්මක ද්‍රව්‍යවලින් නිපදවා ඇත්නම් මිස;

ඒ මත, සඳහන් කරනු නොලැබිය යුතු ය.

(9) යම් ආහාර ද්‍රව්‍යයකට අදාළ ලේබලයක හෝ ප්‍රචාරණ දැන්වීමක, එම ආහාරය විස්තර කිරීමේ දී එය ආදේශක ආහාරයක් වශයෙන් එවැනි විස්තරයක යොදාගැනීමට මේ පනත යටතේ සාදන ලද කවර හෝ නියෝගයක් යටතේ අවසර දී ඇත්නම් මිස, එවැනි ආහාරයක් සඳහා "ආදේශක" හෝ ආදේශක බව හඟවන වෙනත් වචනයක් හෝ නොයෙදිය යුතු ය.

(10) (අ) (i) යම් ආහාරයකට පෝෂණ පදාර්ථ එකක් හෝ ඊට වැඩි සංඛ්‍යාවක් එකතු කර ඇති විට එම පෝෂණ පදාර්ථ එම ආහාරයේ ස්වභාවිකවම ඇතුළත් වුවද, එසේ නොවුවද, එසේ එකතු කිරීමෙන් අපේක්ෂා කරන ලද අරමුණ වූයේ ජනගහනය තුළ පවතින එකී පෝෂණ පදාර්ථ එකක් හෝ ඊට වැඩි සංඛ්‍යාවක පවතින ඌනතාවක් වැළැක්වීම

හෝ නිවැරදි කිරීම වන්නේ නම් මිස, යම් ආහාරයකට අදාළ කිසිදු ලේබලයක හෝ ප්‍රචාරණ දැන්වීමක, එම ආහාරය සවිමත් කළ ආහාරයක් ලෙස සඳහන් කරනු නොලැබිය යුතුය; සහ

(ii) යම් පෝෂණ පදාර්ථයක සවිමත් කිරීමේ මට්ටම මෙහි IV වන උපලේඛනයෙහි නිශ්චිතව දක්වා ඇති පරිදි නිර්දේශිත පෝෂක අගයෙන් (NRV) හෝ මෙහි VII වන උපලේඛනයෙහි නිශ්චිතව දක්වා ඇති දිනකට අවශ්‍ය සාමාන්‍ය අගයෙන් (AR) හෝ ප්‍රමාණවත් පරිභෝජන අගයෙන් (AI) තුනෙන් එකකට (1/3) වඩා වැඩි වී ඇත්නම්, එවැනි නිෂ්පාදනයක් අලෙවි කිරීමට පෙරාතුව, ප්‍රධාන ආහාර බලධරයාගේ පූර්ව ලිඛිත අනුමතය ලබා ගනු ලැබිය යුතුය.

(ආ) ආහාරවලට එකතු කළ හැකි අවසරලත් විටමින්, ඛනිජලවණ, මේද අම්ල, ඇමයිනෝ අම්ල සහ නියුක්ලියෝටයිඩ ලැයිස්තුව මෙහි VIII වන උපලේඛනයේ නිශ්චිතව දක්වා ඇත්තේ ය.

(ඇ) කිසිදු පළතුරු නිෂ්පාදනයක හෝ එළවළු නිෂ්පාදනයක හෝ සීනි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදනයක කිසිදු ලේබලයක හෝ ප්‍රචාරණ දැන්වීමක, එම නිෂ්පාදනයේ ග්‍රෑම් 100 ක් සඳහා ඇස්කෝබික් අම්ලය මිලිග්‍රෑම් 40 ට නොඅඩු ප්‍රමාණයක් ඒ නිෂ්පාදනයේ අඩංගුව ඇත්නම් මිස ආහාර "විටමින් C මගින් සවිමත් කළ බවට" සඳහන් කරනු නොලැබිය යුතු ය.

(ඈ) (i) පෝෂණ පදාර්ථය එකතු කළ යුත්තේ පිරිසැකසුම් කිරීමට පසු යම් ආහාරයක පෙර පිරිසැකසුම් මට්ටමේ දී පෝෂණ සැකැස්ම පවත්වාගෙන යාම සඳහා වන විට හෝ ආහාරය සඳහා එකතු කරන ලද පෝෂණ පදාර්ථය මෙහි IV වන උපලේඛනයේ නිශ්චිතව දක්වා ඇති නිර්දේශිත පෝෂක අගයෙන් (NRV) හෝ මෙහි VII වන උපලේඛනයෙහි නිශ්චිතව දක්වා ඇති පරිදි දිනකට අවශ්‍ය සාමාන්‍ය අගයෙන් (AR) හෝ ප්‍රමාණවත් පරිභෝජන අගයෙන් (AI), තුනෙන් එකක් (1/3) නොඉක්මවන්නේ නම් ප්‍රධාන ආහාර බලධරයාගේ පූර්ව ලිඛිත අනුමතය අවශ්‍ය නොවේ.

(ii) ඉහත අනුඡේදයේ විධිවිධානවල කුමක් සඳහන් වුවද, මාස තිස් හයට අඩු ළමුන් සඳහා වන ආහාර සවිමත් කිරීමේ දී ප්‍රධාන ආහාර බලධරයාගේ පූර්ව ලිඛිත අනුමතය ලබා ගනු ලැබිය යුතු ය.

(ඉ) මෙහි VIII වන උපලේඛනයේ නිශ්චිතව දක්වා ඇති පෝෂණ පදාර්ථ නොවන වෙනත් යම් සවිමත් කිරීමේ ද්‍රව්‍ය හෝ වෙනත් අඩංගු ද්‍රව්‍ය මගින් ආහාර සවිමත් කිරීම සඳහා ප්‍රධාන ආහාර බලධරයාගේ අනුමතය ලබාගනු ලැබිය යුතු ය.

(ඊ) යම් ලේබලයක හෝ ප්‍රචාරණ දැන්වීමක සමාන ගුණාංග ඇති සමාන ආහාර සම්බන්ධයෙන් හිමිකම්පෑමක් හෝ ප්‍රකාශයක් කරනු ලැබ ඇති අවස්ථාවක, නියම කරනු ලබන භාෂාවෙන් හා සමාන අකුරු වර්ගයෙන් ම මුල් ප්‍රකාශයට ආසන්නවම එම ලේබලයේ හෝ ප්‍රචාරණ දැන්වීමේ සියලු සමාන ආහාරවල සමාන ගුණාංග තිබෙන බවට තවත් හිමිකම්පෑමක් හෝ ප්‍රකාශයක් සඳහන් කරනු ලැබිය යුතු ය.

උදා:- එළවළු තෙල් අඩංගු බහාලුවක ලේබලයක ඒ තෙල්වල කොලොස්ටරෝල් නොමැති බවට සඳහන් වන්නේ නම්, එම භාෂාවෙන් හා අකුරු වර්ගයෙන් ම එකී මුල් ප්‍රකාශයට ආසන්නව එළවළු තෙල්වල කොලොස්ටරෝල් අඩංගු නොවන බවට ලේබලය මත තවත් ප්‍රකාශයක් සිදු කළ යුතු ය.

(11) (අ) යම් ආහාරයකට අදාළව, යම් විශේෂ ආහාර අවශ්‍යතාවක් පිළිබඳ අදහස් කරමින් ප්‍රකාශයක් හෝ හිමිකම්පෑමක් ඒ ආහාරයට අදාළ ලේබලයේ හෝ ප්‍රචාරණ දැන්වීමේ ඉදිරිපත් කර ඇති අවස්ථාවක දී, ඒ ලේබලයේ හෝ ප්‍රචාරණ දැන්වීමේ ඒ ආහාරය නිර්දේශ කර ඇත්තේ කවර ආහාර අවශ්‍යතාවකට අනුවද යන්න සඳහන් කරන ප්‍රකාශයක් තිබිය යුතු ය.

(ආ) යම් ආහාරයකට අදාළ කිසිදු ලේබලයක හෝ ප්‍රචාරණ දැන්වීමක ඒ ආහාරය ශක්තිජනක ප්‍රභවයක් බවට ඍජුව හෝ වක්‍රව ප්‍රකාශ කරනු නොලැබිය යුතු ය:

එසේ වුව ද, ඒ ආහාරය ශක්ති ජනක ප්‍රභවයක් බවට වන හිමිකම්පෑමක දී, ඒ ආහාරයේ ග්‍රෑම් සියයක (ග්‍රෑම් 100 හෝ මිලි ලීටර් 100 ක ශක්ති අගය කිලෝ කැලරි සියයක් (100 kcal) (425 kJ) ක් හෝ ඊට වැඩියෙන් අඩංගු විය යුතු අතර, ඊට අමතරව පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ ද සඳහන් කරනු ලැබිය යුතු ය:-

(i) ග්‍රෑම් සියයට (ග්‍රෑම් 100) (හෝ මිලි ලීටර් 100 ට) ශක්ති අගය කිලෝ කැලරි (kcal) හෝ කිලෝ ජූල් (kJ) වලින් සහ සුදුසු අවස්ථාවක දී ආහාරයක පිළිගන්වන ප්‍රමාණය අනුව; සහ

(ii) එක් එක් ග්‍රෑම් සියයක (ග්‍රෑම් 100) (හෝ මිලි ලීටර් 100 ක) අඩංගු කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන් සහ මේද ප්‍රමාණය සහ සුදුසු අවස්ථාවක දී ආහාරයක පිළිගන්වන ප්‍රමාණය අනුව.

(12) (අ) යම් ආහාරයකට අදාළ කිසිදු ලේබලයක හෝ ප්‍රචාරණ දැන්වීමක, ආහාරමය මේදයන් හදවත් රෝගවලට එරෙහි ආරක්ෂණයක් බවට හෝ හදවත් රෝගවලින් පෙළෙන තැනැත්තන්ට එය ප්‍රයෝජනවත් වන බවට ප්‍රකාශ කරනු නොලැබිය යුතු ය.

(ආ) ප්‍රධාන ආහාර බලධරයාගේ පූර්ව ලිඛිත අනුමතය ලබාගෙන ඇත්නම් මිස, යම් ආහාරයකට අදාළ කිසිදු ලේබලයක හෝ ප්‍රචාරණ දැන්වීමක, අබලතාවන් සඳහා හිතකර හෝ යම් අසනීපයක් සුවකරන හෝ වළක්වනු ලබන හෝ නැවත යථා තත්ත්වයට පත් කිරීමේ හෝ ඖෂධීය ගුණයක් හෝ ගුණාංග එම ආහාරයේ ඇතුළත් වන බවට සෘජුව හෝ වක්‍රව සඳහන් කරනු නොලැබිය යුතු ය.

(ඇ) යම් ආහාරයකට අදාළ කිසිදු ලේබලයක හෝ ප්‍රචාරණ දැන්වීමක ඒ ආහාරය යම් රෝගයක් සුව කරන බවට සෘජුව හෝ වක්‍රව ප්‍රකාශයක් සඳහන් කරනු නොලැබිය යුතු ය.

(ඈ) ප්‍රධාන ආහාර බලධරයාගේ පූර්ව ලිඛිත අනුමතය ලබාගෙන ඇත්නම් මිස, යම් ආහාරයකට අදාළ කිසිදු ලේබලයක හෝ ප්‍රචාරණ දැන්වීමක, ඒ ආහාරය ශරීරය කෘශ කිරීමට, ශරීරයේ බර වැඩි කිරීමට, බර පාලනය කිරීමට හෝ බර අඩු කිරීමට උපකාරී වන බවට වන හිමිකම්පෑමක් සඳහන් කරනු නොලැබිය යුතු ය.

(ඉ) ප්‍රධාන ආහාර බලධරයා විසින් අන්‍යාකාරයකින් අවසර ලබා දී ඇත්නම් හෝ යම් නියෝගවලට අනුකූලව මිස මේ නියෝගයෙන් අවසර ලබා දී ඇති ආහාර නිෂ්පාදනයේ වර්ග නාමය හෝ වෙළඳ නාමය හැරුණු විට, ආහාරයේ පෝෂණ පදාර්ථ, ජීව ක්‍රියාකාරී සංඝටක හෝ අඩංගු ද්‍රව්‍ය එහි පොදු නාමයෙන් හෝ සන නාමයෙන් හැර වචන, සංකේත, ලාංඡන හෝ පින්තූර මගින් තනි හෝ සාමූහික වෙළඳ ලකුණක් වශයෙන් ලේබලයේ හෝ ප්‍රචාරණ දැන්වීම්වල නියෝජනය නොවිය යුතු ය.

(13) යම් ආහාරයක් සකස් කිරීමේ දී නිසි ක්‍රියාවලි සහ පරිචයන් පිළිපදිනු ලැබ ඇත්නම් සහ යම් ප්‍රතීතන නියෝජ්‍යායතනයකින් හෝ නිසි බලධරයකුගෙන් ඒ සඳහා වලංගු සහතිකයක් ලබාගෙන ඇත්නම් මිස කිසිදු තැනැත්තකු විසින්, යම් ආහාරයක් "කාබනික" ලෙස ලේබල් කිරීම හෝ ප්‍රචාරණය කිරීම කරනු නොලැබිය යුතු ය.

14. (1) ප්‍රධාන ආහාර බලධරයාගේ පූර්ව ලිඛිත අනුමැතිය නොමැතිව, කිසිදු ප්‍රචාරණ නියෝජ්‍යායතනයක්, අනුයෝජිතයකු, (මුද්‍රිත, ඉලෙක්ට්‍රොනික, බාහිර යනාදී) වශයෙන් වූ යම් මාධ්‍ය ආයතනයක් විසින් හෝ වෙනත් ඕනෑම තැනැත්තකු විසින් ආහාරවල සෞඛ්‍ය හිමිකම්පෑමක් හෝ පෝෂණ පදාර්ථ ක්‍රියාකාරීත්ව හිමිකම්පෑමක් ඇතුළත් කිසිදු ප්‍රචාරණ දැන්වීමක් ප්‍රචාරණය කරනු නොලැබිය යුතු ය.

(2) කිසිදු තැනැත්තකු විසින්, ළදරු ආහාර වට්ටෝරු (ආරම්භක), ළදරු ආහාර වට්ටෝරු (පසුව ලබාදෙනු ලබන), ළදරුවන් සඳහා දෙනු ලබන වෙනත් යම් ආහාර නිෂ්පාදන හෝ කුඩා දරුවන් සඳහා වන කිරි සහ කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන පිළිබඳ ප්‍රචාරණය කරනු නොලැබිය යුතු ය.

(3) කිසිදු තැනැත්තකු විසින්, ආහාර සම්බන්ධයෙන් සෘජුව හෝ වක්‍රව ගැබිණි මවක් හෝ කිරිදෙන මවක්, ළදරුවකු හෝ වයස අවුරුදු දොළහට (12) අඩු ළමයකු පිළිබඳ ශ්‍රව්‍ය දෘෂ්‍ය හෝ චිත්‍රමය නිරූපණයක් යම් නිෂ්පාදනයක ලේබලයක, මුද්‍රිත හෝ ඉලෙක්ට්‍රොනික මාධ්‍යයක හෝ වෙනත් යම් ප්‍රචාරණ දැන්වීමක ප්‍රචාරණය කරනු නොලැබිය යුතු ය.

(4) ප්‍රධාන ආහාර බලධරයා විසින් අනුමත කර ඇත්නම් මිස, කිසිදු තැනැත්තකු විසින්, කිසිදු ආහාරයක් සෘජුව හෝ වක්‍රව වයස අවුරුදු දොළහට (12) අඩු ළමයින් වෙත ප්‍රචාරණ දැන්වීම්, පත්‍රිකා, ආහාරය සමඟ හෝ වෙනම ලබා දෙන ද්‍රව්‍ය හෝ සෙල්ලම් බඩු මගින් හෝ කාටූන් චරිත හෝ ප්‍රසිද්ධ පුද්ගලයන් යොදා ගනිමින් හෝ වෙනත් යම් සමාන ආකාරයකින් ප්‍රවර්ධනය කිරීම කරනු නොලැබිය යුතුය.

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

"පනත" යන්නෙන්, 1980: අංක 26 දරන ආහාර පනත අදහස් වේ;

"සම්මිශ්‍රණය කිරීම" යන්නෙන්, වෙනස් සංඝටකයක් හෝ සංඝටක මිශ්‍රණයකට භෞතිකව මිශ්‍ර කරමින් සාදන ලද නිෂ්පාදනයක් අදහස් වේ;

"ප්‍රචාරණ දැන්වීම" යන්නට, පනතේ ඇති අර්ථයම තිබිය යුතු ය;

"ජීව ක්‍රියාකාරී සංඝටක" යන්නෙන්, ආහාර දාමයක කොටස් ලෙස පවතින සහ මානව සෞඛ්‍යයට හිතකර බලපෑමක් ඇති බවට පෙන්විය හැකි ස්වභාවයෙන් ම පවතින අත්‍යාවශ්‍ය සහ අත්‍යාවශ්‍ය නොවන සංඝටක අදහස් වේ;

"ව්‍යාපාරයකින් ව්‍යාපාරයක් සඳහා වන ආහාර නිෂ්පාදන"යන්නෙන්, පාරිභෝගිකයාට සෘජු පරිභෝජනය සඳහා සෘජුව විකිණීමට ඉදිරිපත් නොකරන සහ තවදුරටත් ආහාර සැකසීම හෝ පිළියෙල කිරීම හෝ නැවත විකිණීම සඳහා පමණක් භාවිත කරන ආහාර නිෂ්පාදන අදහස් වේ;

"ප්‍රධාන ආහාර බලධරයා" යන්නට, පනතේ ඇති අර්ථයම තිබිය යුතු ය;

ආහාරයක "පොදු නාමය" යන්නෙන්, පොදුවේ ආහාරය හඳුනා ගන්නේ යම් නාමයක් යටතේ ද, ඒ නාමය අදහස් වේ;

"ගෘහස්ථ ව්‍යාපාර " යන්නෙන්, යම් නිවසක් තුළ සිදු කරගෙන යනු ලබන කුඩා පරිමාණ නිෂ්පාදන ව්‍යාපාරයක් අදහස් වේ;

"ආහාරමය තන්තු" යන්නෙන්, පහත දැක්වෙන කාණ්ඩවලට අයත් මනුෂ්‍යයන්ගේ කුඩා බඩවැල් තුළ දී අභ්‍යන්තරයේ හටගත් එන්සයිම මගින් ජලවිච්ඡේදනය නොවන්නා වූ මොනොමෙරික් (ඒක අවයව) ඒකක දහයක් හෝ ඊට වැඩි සංඛ්‍යාවකින් වූ කාබෝහයිඩ්‍රේට් පොලිමර් (බහු අවයව) අදහස් වේ:-

- පරිභෝජනය කරනු ලබන විට ආහාරවල ස්වාභාවිකව ම පවතින කෑමට යෝග්‍ය කාබෝහයිඩ්‍රේට් පොලිමර් (බහු අවයව);

- භෞතික, එන්සයිම හෝ රසායනික ආකාරයෙන් ආහාර අමුද්‍රව්‍යවලින් ලබාගෙන ඇති සහ නිසි බලධරයන් වෙත පොදුවේ පිළිගත හැකි විද්‍යාත්මක සාක්ෂි වලින් පෙන්නුම් කරන පරිදි සෞඛ්‍යයට කායික විද්‍යාත්මකව හිතකර බලපෑමක් ඇති බවට පෙන්නුම් කරනු ලැබ ඇති කාබෝහයිඩ්‍රේට් පොලිමර් (බහු අවයව);

- නිසි බලධරයන් වෙත පොදුවේ පිළිගත හැකි විද්‍යාත්මක සාක්ෂිවලින් පෙන්නුම් කරන පරිදි සෞඛ්‍යයට කායික විද්‍යාත්මකව හිතකර බලපෑමක් ඇති බවට පෙන්නුම් කරනු ලැබ ඇති කෘත්‍රිම (සින්තටික්) කාබෝහයිඩ්‍රේට් පොලිමර් (බහු අවයව);

"පිටි සහිත රසකැවිලි" යන්නෙන්, ධාන්‍ය මිශ්‍රණයක් සහ වෙනත් ආහාර ද්‍රව්‍ය ඇතුළත් කරමින් පිසින ලද හෝ නොපිසින ලද පේස්ට්‍රි, කේක් සහ බිස්කට් ඇතුළු නිෂ්පාදන අදහස් වන අතර, ඊට පාන් සහ වෙනත් අනුමත කරන ලද පිටි එකතු කිරීමෙන් සාදන ලද පාන්වර්ග ඇතුළත් නොවේ;

"අකුරුවල ප්‍රමාණය" යන්නෙන් -

(i) ඉංග්‍රීසි කැපිටල් අකුරු (ලොකු අකුරු) සම්බන්ධයෙන් වන විට, අකුරුවල උස; හෝ

(ii) සිම්පල් අකුරු (කුඩා අකුරු) සම්බන්ධයෙන් වන විට, ආරෝහණ හෝ අවරෝහණ පිළිවෙලක් නොමැති අකුරුවල (උදා:- a ,n ,m,ග,ස,ප,ய,ட) උස,

අදහස් වේ;

"වට්ටෝරු ගත කැෆේන් අඩංගු පානයන්" යන්නට, 2009 පෙබරවාරි මස 20 වන දින අංක 1589/34 දරන අතිවිශේෂ ගැසට් පත්‍රයේ පළ කරන ලද 2008 ආහාර (ප්‍රමිතීන් අදාළ කරගැනීම) නියෝගවල ඇති අර්ථය ම තිබිය යුතු ය;

"සවිමත් කිරීමේ ද්‍රව්‍ය" යන්නෙන්, ආහාරයක පෝෂණ පදාර්ථ අගය වැඩි කිරීම සඳහා ආහාරයකට රසායනිකව හෝ ස්වභාවික ආකාරයකින් එකතු කළ ද්‍රව්‍යයක් අදහස් වේ;

"සෞඛ්‍ය හිමිකම්පෑමක්" යන්නෙන්, ආහාරයක් හෝ ඒ ආහාරයේ සංඝටකයක් සහ සෞඛ්‍යය අතර යම් සම්බන්ධතාවක් පවතින බවට ප්‍රකාශ කරන, යෝජනා කරන හෝ හඟවන යම් නියෝජනයක් අදහස් වේ. සෞඛ්‍ය හිමිකම්පෑම්වලට පහත දැක්වෙන දේ ඇතුළත් වේ:-

(i) පෝෂණ පදාර්ථ ක්‍රියාකාරීත්ව හිමිකම්පෑම් - ශරීරය වර්ධනයේ දී, සංවර්ධනයේ දී සහ සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරීත්වයේ දී පෝෂණ පදාර්ථයේ කායික විද්‍යාත්මක කාර්යභාරය විස්තර කරනු ලබන පෝෂණ හිමිකම්පෑමක් උදා: "ශක්තිමත් අස්ථි සහ දත් වර්ධනයට කැල්සියම් උපකාරී වේ. x ආහාරය කැල්සියම් මූලාශ්‍රයකි/ x ආහාරයෙහි කැල්සියම් ඉහළ ප්‍රමාණයක් පවතී.";

(ii) අනෙකුත් ක්‍රියාකාරීත්ව හිමිකම්පෑම් - මේ හිමිකම්පෑම් ශරීරයේ සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරීත්වයේ දී හෝ ජීව විද්‍යාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල දී ආහාර හෝ ඒවායේ සංඝටක පරිභෝජනය කිරීමේ විශේෂිත හිතකර බලපෑම්

සම්බන්ධයෙන් අදාළ වේ. ඒ හිමිකම්පෑම් සෞඛ්‍යය පිළිබඳ සාධනීය දායකත්වයට හෝ ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි දියුණු කිරීමට හෝ සෞඛ්‍යය වෙනස් කිරීමට හෝ ආරක්ෂා කිරීමට අදාළ වේ. උදා: "A නැමැති ද්‍රව්‍යය (සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත කායික විද්‍යාත්මක ක්‍රියාකාරීත්වය හෝ ජීව විද්‍යාත්මක කටයුතු වැඩිදියුණු කිරීමේ දී හෝ වෙනස් කිරීමේ දී A ද්‍රව්‍යයේ බලපෑම නම් කිරීම). Y නැමැති ආහාරයේ A නැමැති ද්‍රව්‍යයෙන් ග්‍රෑම් X ප්‍රමාණයක් අඩංගු වේ.";

"ළදරුවන්" යන්නෙන්, මාස දොළහට අඩු තැනැත්තන් අදහස් වේ;

"අඩංගු ද්‍රව්‍ය" යන්නෙන්, යම් ආහාරයක් නිෂ්පාදනයේ දී හෝ සකස් කිරීමේ දී භාවිත කරනු ලබන සහ බොහෝ දුරට වෙනස් වූ ආකාරයකින් වුවත් අවසාන නිෂ්පාදනයේ පවතින යම් ආහාර ආකලන ද්‍රව්‍යයක් ඇතුළු ඕනෑම ද්‍රව්‍යයක් අදහස් වේ;

"ලේබල් කිරීම" යන්නට, පනතේ දී ඇති අර්ථයම තිබිය යුතු ය;

"ප්‍රධාන රාමුව" යන්නෙන්, සිල්ලර වෙළඳාම සඳහා ප්‍රදර්ශනය කරනු ලබන චාරිත්‍රානුකූල කොන්දේසි යටතේ බොහෝදුරට ප්‍රදර්ශනය කළ හැකි, ඉදිරිපත් කළ හැකි, පෙන්නුම් කළ හැකි හෝ පරීක්ෂා කළ හැකි යම් ලේබලයක කොටස අදහස් වේ:

එසේ වුව ද, "ප්‍රධාන රාමුව" ලෙස සලකනු ලබන ප්‍රදේශය ඇසුරුමේ හෝ බහාලුවේ පතුල හැර සම්පූර්ණ මතුපිට ප්‍රදේශයෙන් සියයට විස්සකට වඩා නොඅඩු විය යුතු ය;

"පෝෂණ හිමිකම්පෑම්" යන්නෙන්, විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ අන්තර්ගතය මෙන්ම ආහාරයක ශක්ති අගය සහ ප්‍රෝටීන්, මේද සහ කාබෝහයිඩ්‍රේට් අන්තර්ගතයන් ඇතුළුව එහෙත් ඊට සීමා නොවී යම් ආහාරයකට විශේෂිත පෝෂණ ගුණයක් ඇති බවට ප්‍රකාශ කරනු ලබන, යෝජනා කරනු ලබන හෝ හඟවනු ලබන යම් ඉදිරිපත් කිරීමක් අදහස් වේ;

පෝෂණ හිමිකම්පෑම්වලට පහත දැක්වෙන දෑ ඇතුළත් නොවිය යුතු ය:-

(අ) අඩංගු ද්‍රව්‍ය ලැයිස්තුවේ ද්‍රව්‍යයන් සඳහන් කිරීම;

(ආ) පෝෂණ ලේබලයේ අනිවාර්යය කොටසක් ලෙස පෝෂණ පදාර්ථයන් සඳහන් කිරීම;

(ඇ) ආහාර පනත මගින් සහ ඒ පනත යටතේ සාදන ලද එහි නියෝග මගින් නියම කර ඇතිවිට ලේබලය මත ඇතැම් පෝෂණ පදාර්ථයන් හෝ අඩංගු ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණාත්මකව හෝ ගුණාත්මකව ප්‍රකාශ කිරීම.

"පෝෂණ පදාර්ථය" යන්නෙන්-

(අ) ශක්තිය සපයන;

(ආ) වර්ධනය, සංවර්ධනය සහ ජීවිතය පවත්වාගෙන යාමට අවශ්‍ය වන; හෝ

(ඇ) ඌනතාවක් ඇති වූ විට නෛසර්ගික ජෛව රසායනික හෝ කායික විද්‍යාත්මක වෙනස්කම් ඇතිවීමට බලපෑ හැකි,

යම් ආහාරයක සංඝටකයක් වශයෙන් සාමාන්‍යයෙන් පරිභෝජනය කරනු ලබන යම් ද්‍රව්‍යයක් අදහස් වේ;

"පෝෂණ පදාර්ථ අන්තර්ගත හිමිකම්පෑම" යන්නෙන්, යම් ආහාරයක අඩංගු යම් පෝෂණ පදාර්ථ මට්ටම (උදා:-"කැල්සියම් මූලාශ්‍රය"; "තන්තු වැඩි" සහ "මේදය අඩු") විස්තර කරනු ලබන පෝෂණ හිමිකම්පෑමක් අදහස් වේ;

"පෝෂණ පදාර්ථ පිළිබඳ සංසන්දනාත්මක හිමිකම්පෑම" යන්නෙන්, ආහාර දෙකක හෝ ඊට වැඩි ගණනක පෝෂණ පදාර්ථ මට්ටම් සහ/හෝ ශක්ති අගය (උදා:- "අඩු", "නොඅඩු", "සුළු", "සැහැල්ලු", "වැඩි කළ," "වඩාත් වැඩි") සංසන්දනය කරනු ලබන හිමිකම්පෑමක් අදහස් වේ;

''පෝෂණ ලේබලය'' යන්නෙන් -

(අ) පෝෂණ පදාර්ථ ප්‍රකාශයක්; සහ

(ආ) අතිරේක - පෝෂණ පදාර්ථ පිළිබඳ තොරතුරු,

යන අංග දෙකකින් සමන්විත යම් ආහාරයක පෝෂණීය ගුණාංග පාරිභෝගිකයා වෙත දැනුම් දීමට අදහස් කරනු ලබන විස්තරයක් අදහස් වේ;

''පෝෂණ පදාර්ථ ප්‍රකාශය'' යන්නෙන්, යම් ආහාරයක අන්තර්ගත පෝෂණ පදාර්ථ පිළිබඳ ප්‍රමිතිගත කරන ලද ප්‍රකාශයක් හෝ ලැයිස්තුගත කිරීමක් අදහස් වේ;

''නිර්දේශිත පෝෂක අගයන් (NRVs)'' යන්නෙන්, පෝෂණ ලේබල සහ අදාළ හිමිකම්පෑම්වල කාර්ය සඳහා විද්‍යාත්මක දත්ත මත පදනම් වූ සංඛ්‍යාත්මක අගයන් සහිත වූ කාණ්ඩයක් අදහස් වේ. ඒවා පහත දැක්වෙන නිර්දේශිත පෝෂක අගයන් පිළිබඳ (NRV) වර්ග දෙකකින් සමන්විත වේ:-

(අ) නිර්දේශිත පෝෂක අගයන්-පිළිබඳ අවශ්‍යතාවන් (NRVs-R) මගින් පෝෂණ පදාර්ථ අවශ්‍යතාවයන්, පෝෂණ පදාර්ථ මට්ටම මත පදනම් වී තිබෙන නිර්දේශිත පෝෂක අගයන් පිළිබඳව සඳහන් කරනු ලබයි; සහ

(ආ) නිර්දේශිත පෝෂක අගයන් - බෝ නොවන රෝග (NRVs-NCD) මගින් පෝෂණ පදාර්ථ ඌනතාවක් හේතුවෙන් ඇතිවන රෝග හෝ ආබාධ ඇතුළත් නොවන ආහාර ක්‍රමය මත පදනම් වූ බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ අවදානම අඩු කිරීම හා ආශ්‍රිත පෝෂණ පදාර්ථ මට්ටම මත පදනම් වූ නිර්දේශිත පෝෂක අගයන් අදහස් වේ.

''තැනැත්තා'' යන්නට, සංස්ථාගත කළ හෝ සංස්ථාගත නොකළ පුද්ගල මණ්ඩලයක් ද ඇතුළත් වේ;

''අලෙවියට පෙර ඇසුරුම් කළ'' යන්නෙන්, පාරිභෝගිකයාට ඉදිරිපත් කිරීමට හෝ ආහාර පාන සැපයීමේ කාර්ය සඳහා සූදානම් කිරීමට පෙර යම් බහාලුවක ඇසුරුම් කිරීම හෝ සැකසුම් කිරීම අදහස් වේ;

''පිරිසැකසුම් ආධාරක ද්‍රව්‍ය'' යන්නෙන්, අමුද්‍රව්‍ය හෝ ආහාර හෝ ඒවායේ අඩංගු ද්‍රව්‍යවලට සිතාමතාම යොදා ගන්නා, භාජන හෝ උපකරණ ඇතුළත් නොවන, ආහාර අඩංගු ද්‍රව්‍යයක් ලෙස පරිභෝජනය නොකරන, ආහාරයකට ප්‍රතිකාර කරන හෝ පිරිසැකසුම් කරන අතරතුර යම් තාක්ෂණික අරමුණක් ඉටුකිරීම සඳහා එහෙත් සිතාමතාම නොකරන නමුත් නොවැළැක්විය හැකි ලෙස ආහාරයක අවසාන නිෂ්පාදනයේ අවශේෂ හෝ ව්‍යුත්පන්න ඇති කිරීමට ඉඩකඩ තිබෙන යම් ද්‍රව්‍යයක් හෝ දෙයක් අදහස් වේ;

''බහු අසංතෘප්ත මේද අම්ල'' යන්නෙන්, බැඳීම් දෙකක් මගින් බිඳී ගිය cis-cis මෙතිලින් සමඟින් වූ මේද අම්ල අදහස් වේ;

''සීනි'' යන්නෙන්, ආහාරවල පවතින සියලු මොනෝ සැකරයිඩ සහ ඩයි සැකරයිඩ අදහස් වේ;

''සීනි රසකැවිලි'' යන්නෙන්, කෑමට ගත හැකි මේද, කිරි නිෂ්පාදන, ජෙලටින්, කෑමට ගත හැකි මැලියම් (ගම්), ඇට වර්ග හෝ කල් තබා ගත හැකි සේ සකස් කළ පළතුරු එක් කිරීම සහිතව හෝ රහිතව රස කළ ලැකරයිස් සහ චූවින්ගම් ද ඇතුළුව සීනි ප්‍රධාන අඩංගු ද්‍රව්‍ය වශයෙන් සැලකෙන තවදුරටත් සකස් කිරීමකින් හෝ පිරිසැකසුම් කිරීමකින් තොරව පරිභෝජනයට සුදුසු ඝන හෝ අර්ධ වශයෙන් ඝන සම්පූර්ණ ආහාරයක් අදහස් වන නමුත් ඊට චොකලට් රසකැවිලි සහ ක්‍රීම් වර්ග, අයිස් ලොලිස්, ටේබල් ජෙලීස්, ටේබල් ජෙලි සැකසුම්, ස්ලැබ් මාසිපන්, මෙරින්ගස් හෝ ඖෂධ නිෂ්පාදන හෝ සීනි ඇතුළත් නොවේ;

''භාෂා තුන'' යන්නෙන්, සිංහල, දෙමළ සහ ඉංග්‍රීසි භාෂා අදහස් වේ;

''ට්‍රාන්ස් මේද අම්ල'' යන්නෙන්, ඇඳුනු ව්‍යුහයක දී ද්විත්ව බැඳීමක් පවතින අවම වශයෙන් එක් මෙතිලීන් කාණ්ඩයකින්, කාබන්-කාබන්වලින් අඛණ්ඩතාවය බිඳින ලද ප්‍රතිබද්ධවීමක් නොදරන ඒක අසංතෘප්ත සහ බහු අසංතෘප්ත මේද අම්ලවල සියලු ජ්‍යාමිතික සමාවයවිකයන් අදහස් වේ;

''තොග ඇසුරුම්'' යන්නෙන්,:-

(අ) පළමුව සඳහන් කළ ඇසුරුම අතරමැදියකුට විකිණීම, බෙදාහැරීම හෝ භාරදීම සඳහා අරමුණු කරන සහ එක් පාරිභෝගිකයකුට කෙලින් ම විකිණීම සඳහා අරමුණු නොකරන අවස්ථාවක දී සිල්ලර ඇසුරුම් සංඛ්‍යාවක් ඇතුළත් වන; හෝ

(ආ) කුඩා ප්‍රමාණවලින් පාරිභෝගිකයකුට යම් ආහාර වෙළඳ භාණ්ඩ විකිණීමට, බෙදාහැරීමට හෝ භාරදීමට යම් අතරමැදියකුට හැකියාව ලබාදීම සඳහා තොග වශයෙන් ඒ අතරමැදියාට විකුණනු ලබන ආහාර වෙළඳ භාණ්ඩයක් ඇතුළත් වන,

ඇසුරුමක් අදහස් වේ;

''කුඩා දරුවා'' යන්නෙන්, වයස මාස දොළහක් සහ මාස තිස්හයක් අතර තැනැත්තකු අදහස් වේ.

16. 2005 ජනවාරි මස 19 වන දින අංක 1376/9 දරන *අති විශෙෂ ගැසට් පත්‍රයේ* පළකරන ලද 2005 ආහාර (ලේබල් කිරීමේ සහ ප්‍රචාරය කිරීමේ) නියෝග සහ 2023 පෙබරවාරි මස 14 වන දින අංක 2319/40 දරන *අති විශෙෂ ගැසට් පත්‍රයේ* පළ කරන ලද 2022 ආහාර (ලේබල් කිරීමේ සහ ප්‍රචාරය කිරීමේ) නියෝග ඒ යටතේ මීට පෙර යථා පරිදි සිදු කරන ලද කිසිවකට අගතියක් නොවන පරිදි මෙයින් පරිච්ඡින්න කරනු ලැබේ.

I වන උපලේඛනය

5 (1) (අ) වන නියෝගය

(අ) බිස්කට්:

චීස් බිට්ස්, ක්‍රීම් ක්‍රැකර්, බ්‍රෑන් ක්‍රැකර්, කුරක්කන් ක්‍රැකර්, ක්‍රිස්කෝ, ලෙමන් පෆ්, මාරි, ජින්ජර් නට්ස්, නයිස්, වේෆස්, කුකීස්, ඩයිජෙස්ටිව් බිස්කට්

(ආ) මස් නිෂ්පාදන:

බ්‍රැට්වර්ස්ට්, පැස්ටා මෝටඩෙල්ලා, පෝකීස්, සලාමි, ලිංගුස්, විපොලොටස්, බොක්වර්ස්ට්, ෆ්‍රැන්ක්ෆර්ටස්, වයිට්වර්ස්, ලන්චියන් මීට්, පේට්, මීට් ලෝෆ්, මීට් බෝල්ස්, චිකන් රෝල්

(ඇ) ඇඹුල්තියල්

(ඈ) කාබනීකෘත බීම වර්ග

(ඉ) රසකැවිලි: චොකෝ

වට්ටෝරුගත කැෆේන් සහිත බීම වර්ග හැර සියලු කාබනීකෘත බීම වර්ග පොදු නාමය භාවිත කිරීමෙන් නිදහස් කරනු ලැබිය හැකි ය.

II වන උපලේඛනය

5(6) වන සහ 13(4) වන නියෝග

පෝෂණ ලේබලය

<u>පෝෂණ පදාර්ථ පිළිබඳ ප්‍රකාශය</u>

1. පෝෂණ පදාර්ථ පිළිබඳ ප්‍රකාශය :

1.1 පහත සඳහන් ආහාර සඳහා පෝෂණ පදාර්ථ පිළිබඳ ප්‍රකාශය අනිවාර්යය විය යුතු ය:

1.1.1. පෝෂණ හෝ සෞඛ්‍ය පිළිබඳ හිමිකම්පෑම ඉදිරිපත් කරන්නා වූ ආහාර;

1.1.2. ළදරුවන්, කුඩා ළමයින් සහ ගර්භනී මව්වරුන් සඳහා විශේෂයෙන්ම සාදන ලද්දා වූ ආහාර; සහ

1.1.3. විශේෂ ආහාර අවශ්‍යතා සඳහා වන ආහාර සහ විශේෂ වෛද්‍ය අවශ්‍යතාවන් සඳහා වන ආහාර.

1.2 මේ නියෝග *ගැසට් පත්‍රයේ* පළ කරනු ලබන දින සිට එක් අවුරුද්දක කාලසීමාවක් ඉකුත්වීමෙන් පසු, පෝෂණ පදාර්ථ පිළිබඳ ප්‍රකාශය, අයිතම 1.1. සඳහන් කර ඇති ආහාර නිෂ්පාදන හැර, අනෙකුත් සියලුම ආහාර නිෂ්පාදන සඳහා අනිවාර්ය විය යුතුය.

එසේ වුවද, පහත දැක්වෙන ආහාර, පෝෂණ පදාර්ථ පිළිබඳ ප්‍රකාශ කිරීමේ අනිවාර්ය අවශ්‍යතාවයෙන් නිදහස් කරනු ලැබේ:-

1.2.1. තිරිඟු, සහල්, ධාන්‍ය, මාෂ භෝග, පළතුරු සහ එළවළු වැනි ප්‍රාථමික කෘෂි නිෂ්පාදන ඇතුලත්ව තනි අඩංගු ද්‍රව්‍යයක් අඩංගු, සකස් නොකළ නිෂ්පාදන හෝ තනි අඩංගු ද්‍රව්‍යයක් අඩංගු නිෂ්පාදන;

1.2.2. බෝතල් කළ හෝ ඇසුරුම් කළ පානීය ජලය;

1.2.3. යම් කුළුබඩුවක් හෝ කුළුබඩු මිශ්‍රණයක්;

1.2.4. ලුණු;

1.2.5. සීනි;

1.2.6. මේසය මත තබන පැණි රසකාරක;

1.2.7. කෝපි නිස්සාරක, කෝපි ඇට හෝ අඹරන ලද කෝපි ඇට සහ කැෆේන් ඉවත් කළ කෝපි ඇට හෝ කැෆේන් ඉවත් කළ අඹරන ලද කෝපි ඇට, කෝපි, කැෆේන් ඉවත් කළ කෝපි, වෙනත් කිසිදු අඩංගු ද්‍රව්‍යයක් අඩංගු නොවන දිය කළ හැකි කෝපි කුඩු;

1.2.8. කැෆේන් ඉවත් කළ තේ, ක්ෂණික හෝ දිය කළ හැකි තේ හෝ තේ නිස්සාරක, කැෆේන් ඉවත්කළ ක්ෂණික හෝ දිය කළ හැකි තේ හෝ තේවල පෝෂණ අගය වෙනස් නොකරන රසකාරක හැර වෙනත් එකතු කරන ලද අඩංගු ද්‍රව්‍යයක් අඩංගු නොවන තේ නිස්සාරක ද ඇතුළුව තේ;

1.2.9. වෙනත් කිසිදු එකතු කරන ලද අඩංගු ද්‍රව්‍ය අඩංගු නොවන ස්වභාවික විනාකිරි සහ කෘත්‍රිම විනාකිරි;

1.2.10. රසකාරක;

1.2.11. ආහාර ආකලන ද්‍රව්‍ය;

1.2.12. පිරිසැකසුම් ආධාරක ද්‍රව්‍ය;

1.2.13. ආහාර එන්සයිම;

1.2.14. ජෙලටින්;

1.2.15. යීස්ට්;

1.2.16. මුද්‍රණය කළ හැකි මුළු ප්‍රදේශය වර්ග සෙන්ටි මීටර් සියයට (100 cm^2) සමාන හෝ ඊට අඩු ඇසුරුම්වල හෝ බහාලුම් වල ඇති ආහාර; සහ

1.2.17. ගෘහස්ථ ව්‍යාපාර මගින් නිෂ්පාදනය කරනු ලබන ආහාර.

2. පෝෂණ පදාර්ථ ලැයිස්තුගත කිරීම

2.1. ඉහත I වන වගන්තිය ප්‍රකාර පෝෂණ පදාර්ථ පිළිබඳ ප්‍රකාශය අදාළ කර ගනු ලබන අවස්ථාවකදී, පහත දැක්වෙන කරුණු ප්‍රකාශයට පත් කිරීම අනිවාර්ය වන්නේ ය:-

2.1.1. ශක්ති ජනක අගය;

2.1.2. ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය, සම්පූර්ණ සීනි (ස්වභාවිකව හටගන්නා සහ එකතු කළ සීනි) ලබාගත හැකි කාබෝහයිඩ්‍රේට් (එනම්, ආහාරමය තන්තු හැර ආහාරමය කාබෝහයිඩ්‍රේට්), ආහාරමය තන්තු, සම්පූර්ණ මේදය, සංතෘප්ත මේදය, ට්‍රාන්ස් මේදය සහ සෝඩියම් ප්‍රමාණයන්; සහ

2.1.3. ලේබලය මත පෝෂණ හිමිකම්පෑමක් සහ/හෝ සෞඛ්‍ය හිමිකම්පෑමක් සහ/හෝ නිර්දේශයක් සිදු කරනු ලැබ ඇති වෙනත් යම් පෝෂණ පදාර්ථ ප්‍රමාණය.

2.2. මේද අම්ල ප්‍රමාණය සහ/හෝ වර්ගය හෝ කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය පිළිබඳ හිමිකම්පෑමක් සිදු කර ඇති අවස්ථාවකදී, සංතෘප්ත මේද අම්ල, ඒක අසංතෘප්ත මේද අම්ල සහ බහු අසංතෘප්ත මේද අම්ල සහ කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණයන් ප්‍රකාශයට පත් කරනු ලැබිය යුතු අතර, 4.6 වන වගන්තියට අනුකූලව සහ 2.1 වන වගන්තියේ නියමයන්වලට අතිරේකව, ට්‍රාන්ස් මේද අම්ල ප්‍රමාණය ද ප්‍රකාශ කිරීම අවශ්‍ය වන්නේ ය.

2.3. 2.1 සහ 2.2 යටතේ වූ අනිවාර්ය ප්‍රකාශවලට අතිරේකව, පහත දැක්වෙන උපමානවලට අනුකූලව විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ ලැයිස්තුගත කරනු ලැබිය හැකි ය:-

2.3.1. ලබාගත යුතු ප්‍රමාණයන් නිර්දේශ කර ස්ථාපිත කරනු ලැබූ විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ පමණක් ප්‍රකාශයට පත් කරනු ලැබිය යුතු ය; සහ

2.3.2 පෝෂණ පදාර්ථ පිළිබඳ ප්‍රකාශය සිදු කරනු ලබන විට දී, ග්‍රෑම් සියයකට (100 g) හෝ මිලි ලීටර් සියයකට (100 ml) හෝ ලේබලය මත ප්‍රමාණිකව සඳහන් කර ඇති පරිදි, එක් අයෙකුට එක් වරකට බෙදිය හැකි ප්‍රමාණය මෙහි IV වන උපලේඛනයෙහි නිශ්චිතව දක්වා ඇති නිර්දේශිත පෝෂක අගයෙන් හෝ මෙහි VII වන උපලේඛනයෙහි නිශ්චිතව දක්වා ඇති අවශ්‍ය සාමාන්‍ය අගයෙන් (AR) හෝ ප්‍රමාණවත් පරිභෝජන අගයෙන් (AI) සියයට පහකට (5%) අඩු ප්‍රමාණයකින් අඩංගු වන්නා වූ විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ ප්‍රකාශයට පත් කරනු නොලැබිය යුතුය.

3. පෝෂණ පදාර්ථ ගණනය කිරීම

3.1. ශක්ති ජනක අගය ගණනය කිරීම

පහත දැක්වෙන පරිවර්තන සාධක භාවිතයට ගනිමින්, ලැයිස්තුගත කළ යුතු ශක්ති ජනක අගය ගණනය කරනු ලැබිය යුතු ය:-

කාබෝහයිඩ්‍රේට	-	කිලෝ කැලරි 4/ග්‍රෑම් හෝ කිලෝ ජූල් 17/ග්‍රෑම්
ප්‍රෝටීන්	-	කිලෝ කැලරි 4/ග්‍රෑම් හෝ කිලෝ ජූල් 17/ග්‍රෑම්
මේදය	-	කිලෝ කැලරි 9/ග්‍රෑම් හෝ කිලෝ ජූල් 37/ග්‍රෑම්
කාබනික අම්ල	-	කිලෝ කැලරි 3/ග්‍රෑම් හෝ කිලෝ ජූල් 13/ග්‍රෑම්

3.2. ප්‍රෝටීන් ගණනය කිරීම

පහත දැක්වෙන සූත්‍රය භාවිතයට ගනිමින්, ලැයිස්තුගත කළ යුතු ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය ගණනය කරනු ලැබිය යුතු ය:-

ප්‍රෝටීන් = මුළු kjeldahl නයිට්‍රජන් ප්‍රමාණය x පරිවර්තන සාධකය

අදාළ කරගනු ලබන ආහාරය සඳහා වූ විශ්ලේෂණ ක්‍රමවේදය මගින් වෙනස් සාධකයක් ලබාදී ඇත්තේ නම් මිස, පරිවර්තන සාධකයේ අගය 6.25 විය යුතු ය.

4. පෝෂණ පදාර්ථ අන්තර්ගතය ඉදිරිපත් කිරීම

4.1. පෝෂණ පදාර්ථ අන්තර්ගතය, සංඛ්‍යාත්මකව ප්‍රකාශයට පත් කරනු ලැබිය යුතු ය. එසේ වුවද, වෙනත් ඉදිරිපත් කිරීමේ ක්‍රමවේදයන්ද බැහැර කරනු නොලැබිය යුතු ය.

4.2. ශක්ති ජනක අගය පිළිබඳ තොරතුරු, ග්‍රෑම් සියයකට (100 g) හෝ මිලි ලීටර් සියයකට (100 ml) හෝ ඇසුරුමේ තනි පුද්ගලයකු සඳහා වන කොටසක් පමණක් අඩංගු වන්නේ නම් එක් ඇසුරුමකට, කිලෝ කැලරි සහ/හෝ කිලෝ ජූල්වලින් සඳහන් කරනු ලැබිය යුතුය. තවද, ලේබලය මත සංඛ්‍යාත්මකව ප්‍රකාශ කර ඇති පරිදි එක් අයෙකුට එක් වරකට බෙදිය හැකි ප්‍රමාණය වශයෙන් හෝ අඩංගු වන කොටස් ගණන ඇසුරුමේ සඳහන් කර ඇති විටෙක, එක් කොටසක ඇති ප්‍රමාණය වශයෙන් තොරතුරු ලබා දෙනු ලැබිය යුතු ය.

4.3. ආහාරවල අඩංගු වන ප්‍රෝටීන්, කාබෝහයිඩ්‍රේට් සහ මේද ප්‍රමාණයන් පිළිබඳ තොරතුරු, ග්‍රෑම් සියයකට (100 g) සහ/හෝ මිලි ලීටර් සියයකට (100 ml) හෝ ඇසුරුමේ තනි පුද්ගලයකු සඳහා වන කොටසක් පමණක් අඩංගු වන්නේ නම්, එක් ඇසුරුමකට ග්‍රෑම්වලින් සඳහන් කරනු ලැබිය යුතු ය. තවද, ලේබලය මත සංඛ්‍යාත්මකව ප්‍රකාශ කර ඇති පරිදි එක් අයෙකුට එක් වරකට බෙදිය හැකි ප්‍රමාණය වශයෙන් හෝ අඩංගු වන කොටස් ගණන ඇසුරුමේ සඳහන් කර ඇති විටෙක, එක් කොටසක ඇති ප්‍රමාණය වශයෙන් තොරතුරු ලබා දෙනු ලැබිය යුතු ය.

4.4. විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ පිළිබඳ සංඛ්‍යාත්මක තොරතුරු මෙට්‍රික් ඒකකවලින් සහ/හෝ ග්‍රෑම් සියයක (100 g) හෝ මිලිලීටර් සියයක (100 ml) හෝ ඇසුරුමක තනි කොටසක් පමණක් අඩංගු වන අවස්ථාවක එවැනි ඇසුරුමක අඩංගු ප්‍රමාණය මෙහි IV වන උපලේඛනයෙහි නිශ්චිතව දක්වා ඇති පරිදි නිර්දේශිත පෝෂක අගයේ (NRV) හෝ මෙහි VII වන උපලේඛනයෙහි නිශ්චිතව දක්වා ඇති පරිදි අවශ්‍ය සාමාන්‍ය අගයේ (AR) හෝ ප්‍රමාණවත් පරිභෝජන අගයේ (AI) ප්‍රතිශතයක් ලෙස ප්‍රකාශ කරනු ලැබිය යුතු ය. තවද, ලේබලය මත සංඛ්‍යාත්මකව ප්‍රකාශ කර ඇති පරිදි එක් අයෙකුට එක් වරකට බෙදිය හැකි ප්‍රමාණය වශයෙන් හෝ අඩංගු වන කොටස් ගණන ඇසුරුමේ සඳහන් කර ඇති විටෙක, එක් කොටසක ඇති ප්‍රමාණය වශයෙන් තොරතුරු ලබා දෙනු ලැබිය යුතු ය. තවද, ප්‍රෝටීන් සහ අතිරේක පෝෂණ පදාර්ථ පිළිබඳ තොරතුරු නිර්දේශිත පෝෂක අගයක් ඇති විට, එකී අගයේ හෝ මෙහි IV වන උපලේඛනයෙහි නිශ්චිතව දක්වා ඇති නිර්දේශිත පරිභෝජන අගයෙන් හෝ මෙහි VII වන උපලේඛනයෙහි නිශ්චිතව දක්වා ඇති පරිදි අවශ්‍ය සාමාන්‍ය අගයේ (AR) හෝ ප්‍රමාණවත් පරිභෝජන අගයේ (AI) ප්‍රතිශතයක් ලෙස ප්‍රකාශ කරනු ලැබිය හැකිය.

මේ නියෝගවල V වන උපලේඛනයේ ලබාදී ඇති නිර්දේශිත පෝෂක අගයන් (NRV), වයස මාස 36 කට වඩා වැඩි තැනැත්තන් වශයෙන් හඳුනාගත් සාමාන්‍ය ජනගහනය සඳහා විය යුතු ය. සමස්තයක් වශයෙන් සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආහාර වේලක් ලබා ගැනීමට දායක වන්නා වූ තේරීම් සිදු කිරීමට පාරිභෝගිකයන්ට සහාය වීමට ලේබල් කිරීමේ කාර්ය සඳහා එම කරුණු භාවිත කරනු ලැබිය යුතු ය.

4.5 ලබාගත හැකි කාබෝහයිඩ්‍රේට (ආහාරමය තන්තුවලින් තොර කාබෝහයිඩ්‍රේට) අන්තර්ගතය, "කාබෝහයිඩ්‍රේට්" යනුවෙන් ලේබලය මත ප්‍රකාශයට පත් කරනු ලැබිය යුතු ය. කාබෝහයිඩ්‍රේට් වර්ගය ප්‍රකාශයට පත් කරනු ලැබ ඇති අවස්ථාවකදී, මේ ප්‍රකාශය මුළු කාබෝහයිඩ්‍රේට අන්තර්ගතය ප්‍රකාශයට පත් කිරීමට ඉක්බිතිව ම, පහත දැක්වෙන ආකෘතියට අනුව සඳහන් කරනු ලැබිය යුතු ය:-

"කාබෝහයිඩ්‍රේට් ග්‍රෑම් ....ක ඇති සීනි ග්‍රෑම් ....".

වෙනත් යම් කාබෝහයිඩ්‍රේට් සංරචකයක නිශ්චිත නාමය "X" මඟින් නිරූපණය කරනු ලබන විටදී, ඊට පහතින් පහත දැක්වෙන පරිදි සඳහන් කරනු ලැබිය යුතු ය:-

"X" ග්‍රෑම් ....

4.6 මේද අම්ල ප්‍රමාණය සහ/හෝ වර්ගය හෝ කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය ප්‍රකාශයට පත් කරනු ලැබ ඇති අවස්ථාවක දී, මුළු මේද ප්‍රමාණය ප්‍රකාශයට පත්කිරීමට ඉක්බිතිව ම මේ උපලේඛනයේ 4.3 වන වගන්තියට අනුකූලව, මේ ප්‍රකාශය සඳහන් කරනු ලැබිය යුතු ය:-

ඒ සඳහා පහත දැක්වෙන ආකෘතිය භාවිතයට ගනු ලැබිය යුතු ය.

මුළු මේද ප්‍රමාණය	ග්‍රෑම් ....
එයින් සංතෘප්ත මේද අම්ල	ග්‍රෑම් ....
ට්‍රාන්ස් මේද අම්ල	ග්‍රෑම් ....
ඒක අසංතෘප්ත මේද අම්ල	ග්‍රෑම් ....
බහු අසංතෘප්ත මේද අම්ල	ග්‍රෑම් ....
කොලෙස්ටරෝල්	මිලිග්‍රෑම් ....

5. ඔරොත්තු දීමේ හැකියාවන් සහ අනුකූලතාවය

5.1 මහජන සෞඛ්‍ය කටයුතු, භාවිතයට ගන්නා තෙක් තබා ගත හැකි කාලසීමාව, විශ්ලේෂණයේ නිරවද්‍යතාව, සැකසුම් විචලනය හා නිෂ්පාදනයේ පෝෂණ පදාර්ථවලට ආවේණික වූ බැඳීම් සහ විචලනතාවට අදාළව සහ පෝෂණ පදාර්ථ එකතු කර ඇත්තේද හෝ නිෂ්පාදනයේ ස්වභාවිකව ම හට ගන්නේද යන්නට අනුව ඔරොත්තු දීමේ සීමාවන් නියම කරනු ලැබිය යුතු ය.

5.2 පෝෂණ පදාර්ථ පිළිබඳ ප්‍රකාශයේ භාවිතයට ගත් අගයන්, ලේබල් කරන ලද නිෂ්පාදනය නිරූපණය කරන්නා වූ නිෂ්පාදනවල විශ්ලේෂණයන්ගෙන් නිශ්චිතව ම ලබාගත් දත්තවලින් ව්‍යුත්පන්න වූ සාමාන්‍ය අගයන් විය යුතු ය.

6. නිෂ්පාදනයේ ලේබලය මත දිස්විය යුතු පෝෂණ තොරතුරු ලේබල් රාමුව සඳහා වන ආකෘතිය

	ග්‍රෑම් 100 ට (ඝන ද්‍රව්‍ය සම්බන්ධයෙන්), මිලිලීටර් 100 කට (දියර සම්බන්ධයෙන්)	එක් වරකට පිළිගැන්විය හැකි ප්‍රමාණය
ශක්තිය	කිලෝජූල් / kJ	කිලෝජූල් / kJ
	කිලෝ කැලරි / kcal	කිලෝ කැලරි / kcal
මුළු කාබෝහයිඩ්‍රේට්	ග්‍රෑම් / g	ග්‍රෑම් / g
ආහාරමය තන්තු	ග්‍රෑම් / g	ග්‍රෑම් / g
මුළු සීනි	ග්‍රෑම් / g	ග්‍රෑම් / g
ප්‍රෝටීන්	ග්‍රෑම් / g	ග්‍රෑම් / g
මුළු මේදය	ග්‍රෑම් / g	ග්‍රෑම් / g
සංතෘප්ත මේද අම්ල	ග්‍රෑම් / g	ග්‍රෑම් / g
ට්‍රාන්ස් මේද අම්ල *	ග්‍රෑම් / g	ග්‍රෑම් / g
සෝඩියම් (Na)	මිලි ග්‍රෑම් / mg	මිලි ග්‍රෑම් / mg

එක් වරකට පිළිගැන්විය හැකි ප්‍රමාණය .... ග්‍රෑම් හෝ මිලි ලීටර්
ඇසුරුමකට පිළිගැන්වීම් ගණන...................

* ආහාර නිෂ්පාදනයක මුළු මේදය නොමැති නම්, එහි ට්‍රාන්ස් මේද අම්ල ප්‍රකාශ කිරීම අනිවාර්ය නොවේ.

III වන උපලේඛනය

6 (ඇ) වන නියෝගය

I වන තීරය	*II වන තීරය*
අවම උස	*ලේබලයේ ප්‍රධාන රාමුවේ වර්ගඵලය*
මි.මී. 1.5	වර්ග සෙන්ටිමීටර් 120 කට නොවැඩි
මි.මී. 3	වර්ග සෙන්ටිමීටර් 120 කට වැඩි

IV වන උපලේඛනය

13 (5) (අ) වන, 13 (6) (ආ) වන සහ (ඇ) වන නියෝග සහ
13 (10) (අ) (ii) වන සහ (ඇ) (i) වන නියෝග

නිර්දේශිත පෝෂක අගයන් **(NRV)** පහත සඳහන් දෙවැදෑරුම් වූ නිර්දේශිත පෝෂක අගයන්ගෙන් සමන්විත විය යුතු ය:-

නිර්දේශිත පෝෂක අගයන් - අවශ්‍යතා (NRVs-R) සහ
නිර්දේශිත පෝෂක අගයන් - බෝ නොවන රෝග (NRVs-NCD)

එක් දිනක් සඳහා නිර්දේශිත පෝෂක අගයන් - (NRVs-R)

ප්‍රෝටීන් (ග්‍රෑම් -g)	50
විටමින් A (මයික්‍රො ග්‍රෑම් -µg)*	800
විටමින් D (මයික්‍රො ග්‍රෑම් -µg)*	5
විටමින් C (මිලි ග්‍රෑම් -mg)	100
තයමින් (මිලි ග්‍රෑම් - mg)	1.2
රයිබොෆ්ලේවින් (මිලි ග්‍රෑම් - mg)	1.2
නයසීන් (මිලි ග්‍රෑම් - mg)**	15
විටමින් B6 (මිලි ග්‍රෑම් - mg)	1.3
ෆෝලේට් (මයික්‍රො ග්‍රෑම් - µg)***	400
විටමින් B12 (මයික්‍රො ග්‍රෑම් - µg)	2.4
බයෝටීන් (මයික්‍රො ග්‍රෑම් -µg)	30
පැන්ටොතනේට් (මිලි ග්‍රෑම් - mg)	5
විටමින් K (මයික්‍රො ග්‍රෑම් - µg)	60
විටමින් E (මිලි ග්‍රෑම් - mg)	9
කැල්සියම් (මිලි ග්‍රෑම් - mg)	1000
මැග්නීසියම් (මිලි ග්‍රෑම් - mg)	310
යකඩ (මිලි ග්‍රෑම් - mg)	22
සින්ක් (මිලි ග්‍රෑම් - mg)	15
අයඩීන් (මයික්‍රො ග්‍රෑම් - µg)	150
තඹ (මයික්‍රො ග්‍රෑම් - µg)	900
සෙලනියම් (මයික්‍රො ග්‍රෑම් - µg)	60
පොටෑසියම් (මිලි ග්‍රෑම් - mg)	3500
සෝඩියම් (මිලි ග්‍රෑම් - mg)	2000
ක්ලෝරයිඩ් (මිලි ග්‍රෑම් - mg)	3400
පොස්පරස් (මිලි ග්‍රෑම් - mg)	700
මැන්ගනීස් (මිලි ග්‍රෑම් - mg)	3
ෆ්ලෝරයිඩ් (මිලි ග්‍රෑම් - mg)	3.5
ක්‍රෝමියම් (මයික්‍රො ග්‍රෑම් - µg)	120
මොලිබ්ඩිනම් (මයික්‍රො ග්‍රෑම් - µg)	45
ආහාරමය තන්තු (ග්‍රෑම් - g)	30

<u>නයසීන්, ෆෝලේට් සහ විටමින් A සමකාරකයන් සඳහා වන පරිවර්තන සාධක :-</u>

විටමින්	විටමින් සඳහා වන සමකාරකයන්	ආහාරමය සමකාරකයන්
නයසීන්	නයසීන් මිලි ග්‍රෑම් 1කට සමකාරකයන් (NE)=	නයසීන් මිලි ග්‍රෑම් 1 ට්‍රිප්ටොෆැන් මිලිග්‍රෑම් 60
ෆෝලේට්	ආහාරමය ෆෝලේට් මයික්‍රො ග්‍රෑම් 1කට සමකාරකයන් (DFE) =	මයික්‍රො ග්‍රෑම් 1 ක් වූ ආහාර ෆෝලේට් ආහාරවලට එකතු කරන ලද්දා වූ හෝ අතිරේකයක් ලෙස ආහාර සමඟ පරිභෝජනයට ගන්නා වූ ෆෝලික් අම්ල මයික්‍රො ග්‍රෑම් 0.6 හිස්බඩ අතිරේකයක් ලෙස ලබාගන්නා වූ ෆෝලික් අම්ල මයික්‍රො ග්‍රෑම් 0.5
විටමින් A	රෙටිනෝල් සමකාරකයන් (RAE) මයික්‍රො ග්‍රෑම් 1ක ක්‍රියාකාරී (RAE) =	රෙටිනෝල් මයික්‍රො ග්‍රෑම් 1 බීටා කැරොටීන් මයික්‍රො ග්‍රෑම් 12 වෙනත් ප්‍රෝ-විටමින් A කැරොටිනොයිඩ මයික්‍රො ග්‍රෑම් 24

හෝ

විටමින්	විටමින් සඳහා වන සමකාරකයන්	ආහාරමය සමකාරකයන්
	මයික්‍රො ග්‍රෑම් 1ක රෙටිනෝල් සමකාරකයන් (RE) =	රෙටිනෝල් මයික්‍රො ග්‍රෑම් 1 බීටා කැරොටින් මයික්‍රො ග්‍රෑම් 6 වෙනත් ප්‍රෝ-විටමින් A කැරොටිනොයිඩ මයික්‍රො ග්‍රෑම් 12

නිර්දේශිත පෝෂක අගයන් - බෝ නොවන රෝග
(NRVs-NCD)

සංතෘප්ත මේද අම්ල	ග්‍රෑම් 20
සෝඩියම්	මිලි ග්‍රෑම් 2000

*RAE හෝ RE ක්‍රියාකාරී රෙටිනෝල් සමකාරකයන් හෝ රෙටිනෝල් සමකාරකයන්
**NE - නයසීන් සමකාරකයන්
***DFE - ආහාරමය ෆෝලේට් සමකාරකයන්

<u>ශක්තිය, කාබෝහයිඩ්‍රේට්, මුළු සීනි සහ මේදය (වැඩිහිටියෙකු සඳහා) සම්බන්ධ වන නිර්දේශිත පරිභෝජන අගයන්</u>

ශක්තිය	කිලෝ කැලරි 2000
කාබෝහයිඩ්‍රේට්	ග්‍රෑම් 275
මුළු සීනි	ග්‍රෑම් 30
මේදය	ග්‍රෑම් 67

V වන උපලේඛනය

13 (5) (ආ) සහ (ඇ) වන නියෝග

පෝෂණ සහ සෞඛ්‍ය හිමිකම්පෑම් භාවිතය පිළිබඳ විස්තරාත්මක සටහන

<u>**1. පෝෂණ පදාර්ථ පිළිබඳ සංසන්දනාත්මක හිමිකම්පෑම්**</u>

පහත දැක්වෙන කොන්දේසිවලට යටත්ව සහ ලේබලය මත ඇති භාවිතය සඳහා වන උපදෙස්වලට අනුව පරිභෝජනය කිරීම සඳහා තවදුරටත් සකස් කිරීමට අවශ්‍ය වීම පිළිබඳ සැලකිල්ලට ගනිමින්, අලෙවි කරන ලද ආහාර මත පදනම්ව, පෝෂණ පදාර්ථ පිළිබඳ සංසන්දනාත්මක හිමිකම්පෑම සඳහා අවසර ලබා දෙනු ලැබිය යුතු ය.

සංසන්දනය කරනු ලබන ආහාර, එකම ආහාරයේ විවිධ ස්වරූපයන් හෝ ඒ හා සමාන ආහාර විය යුතුය. සංසන්දනය කරනු ලබන ආහාර, පැහැදිලිව හඳුනාගනු ලැබිය යුතු ය.

ශක්තිජනක අගය හෝ පෝෂණ පදාර්ථ අන්තර්ගතය වෙනස්වන ප්‍රමාණය පිළිබඳ ප්‍රකාශයක් ලබා දෙනු ලැබිය යුතු ය.

සංසන්දනාත්මක හිමිකම්පෑමට ආසන්නයේ පහත දැක්වෙන තොරතුරු ප්‍රකාශ කරනු ලැබිය යුතුය:-

(අ) එකී ප්‍රමාණයටම අදාළව වෙනස්වන ප්‍රමාණය, ප්‍රතිශතයක් වශයෙන්, භාග වශයෙන් හෝ පූර්ණ සංඛ්‍යාවක් වශයෙන් පැහැදිලිව ඉදිරිපත් කරනු ලැබිය යුතු ය. සංසන්දනය කිරීම පිළිබඳ සියලු විස්තර ලබා දෙනු ලැබිය යුතු ය.

(ආ) ආහාරය සංසන්දනය කරනු ලබන ආහාරයේ (ආහාරවල) අනන්‍යතාව පාරිභෝගිකයන් හට පහසුවෙන් හඳුනාගත හැකි යම් ආකාරයකින් ආහාරය (ආහාර) පිළිබඳ විස්තර කරනු ලැබිය යුතු ය.

ශක්තිය හෝ මහා පෝෂණ පදාර්ථ සහ සෝඩියම් පිළිබඳ සංසන්දනාත්මක ප්‍රකාශයන් සිදු කිරීමේ දී, එම සංසන්දනය, සංසන්දනය කරනු ලබන ආහාර වර්ග අතර පිළිවෙළින් ශක්තිජනක අගයේ හෝ පෝෂණ පදාර්ථ අන්තර්ගතයේ, අවම වශයෙන් 30%ක සාපේක්ෂ වෙනසක් මත සහ VI වන උපලේඛනයේ "අඩු" ලෙස හෝ "ප්‍රභවය" ලෙස නිශ්චය කර ඇති අගයට සමාන

ශක්තිජනක අගය හෝ පෝෂණ පදාර්ථ අන්තර්ගතයේ අවම සම්පූර්ණ වෙනස මත පදනම් විය යුතු ය. සෝඩියම් හැර, වෙනත් ක්ෂුද්‍ර පෝෂණ පදාර්ථ පිළිබඳ සංසන්දනාත්මක ප්‍රකාශ සිදු කිරීමේ දී, එම සංසන්දනය, සංසන්දනය කළ ආහාර අතර අවම වශයෙන් නිර්දේශිත පෝෂක අගයෙන් 10%ක වෙනසක් මත පදනම් විය යුතු ය.

2. සෞඛ්‍ය හිමිකම්පෑම්

පෝෂණ සහ සෞඛ්‍ය හිමිකම්පෑම් ඇගයීම සඳහා, පිළිගත් වෘත්තීයමය මණ්ඩල විසින් සම්සුරු තුලා සමාලෝචනයට ලක් වූ හෝ සම්සුරුතුලා සමාලෝචනයට ලක් වූ විද්‍යාත්මක ජර්නල් සඟරාවල පළ කරන ලද ලේඛන පමණක් පිළිගනු ලැබිය යුතු ය. ඉහත සඳහන් උපමාන සපුරා නොමැති සමාගම් පාදක කරගත් පර්යේෂණ කරුණු මේ සඳහා පිළිගනු නොලැබිය යුතු ය.

පහත දැක්වෙන සියලු කොන්දේසි සම්පූර්ණ කරන්නා වූ අවස්ථාවක දී, සෞඛ්‍ය හිමිකම්පෑම් සඳහා අවසර ලබා දෙනු ලැබිය යුතු ය.

සෞඛ්‍ය හිමිකම්පෑම් පහත දැක්වෙන කොටස් දෙකෙන් සමන්විත විය යුතු ය:-

(i) පෝෂණ පදාර්ථයේ භෞතවේදීය කාර්යභාරය හෝ යම් පිළිගත් ආහාර - සෞඛ්‍ය සම්බන්ධතාවක් පිළිබඳ තොරතුරු; සහ

(ii) සම්බන්ධතාව පර්යේෂණ මගින් ආහාරයේ නිශ්චිත සංඝටකවලට සම්බන්ධතාවක් නොපෙන්වන්නා වූ සමස්ත ආහාරය හෝ ආහාර මත වන්නේ නම් මිස, පෝෂණ පදාර්ථයක හෝ පිළිගත් ආහාර - සෞඛ්‍ය සම්බන්ධතාවක භෞතවේදීය කාර්යභාරයට අදාළව නිෂ්පාදනයේ සංයුතිය පිළිබඳ තොරතුරු.

VI වන උපලේඛනය

13 (5)(ආ) සහ (ඇ) වන නියෝග

පෝෂණ පදාර්ථ අන්තර්ගතයන් සඳහා කොන්දේසි

සංඝටකය	හිමිකම්පෑම	කොන්දේසි
ශක්තිය	අඩු	ග්‍රෑම් 100 ක කිලෝ කැලරි 40 කට (කිලෝ ජූල් 170) නොවැඩි (ඝනද්‍රව්‍ය)
		මිලි ලීටර් 100 ක කිලෝ කැලරි 20 කට (කිලෝ ජූල් 80) නොවැඩි (දියරයන්)
	රහිත	මිලි ලීටර් 100 ක කිලෝ කැලරි 4 කට නොවැඩි (දියරයන්)
	අඩු කළ*	ආහාරයෙහි මුළු ශක්ති ජනක අගයෙන් එම ආහාරය අඩු කරන ලද ලක්ෂණ (ය) හැඟවීමක් සමග ශක්තිජනක අගයෙන් අවම වශයෙන් 30% අඩු කරන ලද
මේදය	අඩු	ග්‍රෑම් 100 ක ග්‍රෑම් 3 කට නොවැඩි (ඝන ද්‍රව්‍ය)
		මිලි ලීටර් 100 ක ග්‍රෑම් 1.5 කට නොවැඩි (දියරයන්)
	රහිත	ග්‍රෑම් 100 ක (ඝන ද්‍රව්‍ය)** හෝ
		මිලි ලීටර් 100 ක (දියරයන්) ග්‍රෑම් 0.5 කට නොවැඩි***
සංතෘප්ත මේදය****	අඩු	ග්‍රෑම් 100 ක ග්‍රෑම් 1.5 කට නොවැඩි (ඝන ද්‍රව්‍ය)
		මිලි ලීටර් 100 ක ග්‍රෑම් 0.75 කට නොවැඩි (දියරයන්)
	රහිත	ග්‍රෑම් 100 ක ග්‍රෑම් 0.1කට නොවැඩි (ඝන ද්‍රව්‍ය)
		මිලි ලීටර් 100ක ග්‍රෑම් 0.1 කට නොවැඩි (දියරයන්)
	අඩුකළ	සමාන නිෂ්පාදනයක ඇති සංතෘප්ත මේද අම්ල සහ ට්‍රාන්ස් මේද අම්ල ප්‍රමාණයට සහ වෙනත් සමාන නිෂ්පාදනයක ඇති ට්‍රාන්ස් මේද අම්ල අන්තර්ගතයට සමාන හෝ ඊට අඩු ට්‍රාන්ස් මේද අම්ල ප්‍රමාණයකට වඩා අවම වශයෙන් 30% කින් සංතෘප්ත මේද අම්ල සහ ට්‍රාන්ස් මේද අම්ල ප්‍රමාණය අඩු.

සංඝටකය	හිමිකම්පෑම	කොන්දේසි
කොලොස්ටරෝල්****	අඩු	ග්‍රෑම් 100 ක ග්‍රෑම් 0.02 කට නොවැඩි (ඝන ද්‍රව්‍ය)
		මිලි ලීටර් 100 ක ග්‍රෑම් 0.01 කට නොවැඩි (දියරයන්)
	රහිත	ග්‍රෑම් 100 ක ග්‍රෑම් 0.005 කට නොවැඩි (ඝන ද්‍රව්‍ය)
		මිලි ලීටර් 100 ක ග්‍රෑම් 0.005 කට නොවැඩි (දියරයන්)
සීනි	අඩු	ග්‍රෑම් 100 ක ග්‍රෑම් 5 කට නොවැඩි (ඝන ද්‍රව්‍ය)
		මිලි ලීටර් 100 ක ග්‍රෑම් 2.5 කට නොවැඩි (දියරයන්)
	රහිත	ග්‍රෑම් 100 ක ග්‍රෑම් 0.5 කට නොවැඩි (ඝන ද්‍රව්‍ය)
		මිලි ලීටර් 100 ක ග්‍රෑම් 0.5 කට නොවැඩි (දියරයන්)
	සීනි එකතුකර නොමැති	එකතු කරන ලද මොනෝ-හෝ ඩයි-සැකරයිඩ් හෝ පැණිරස කිරීම සඳහා භාවිත කරනු ලබන වෙනත් යම් ආහාරයක් අඩංගු නැති, ආහාරයේ ස්වභාවිකවම සීනි පවතින්නේ නම්, ලේබලය මත "ස්වභාවිකවම පවතින සීනි අඩංගු" යන්න සඳහන් කළ යුතු ය
සෝඩියම්	අඩු	ග්‍රෑම් 100 ක හෝ මිලි ලීටර් 100 ක ග්‍රෑම් 0.12 කට නොවැඩි
	ඉතා අඩු	ග්‍රෑම් 100 ක හෝ මිලි ලීටර් 100 ක ග්‍රෑම් 0.04 කට නොවැඩි
	රහිත	ග්‍රෑම් 100 ක ග්‍රෑම් 0.005 කට නොවැඩි
ප්‍රෝටීන්	ප්‍රභවය	ග්‍රෑම් 100 ක NRV අවම වශයෙන් 10% (ඝනද්‍රව්‍ය)
		මිලි ලීටර් 100 කට NRV අගයෙන් අවම වශයෙන් 5% (දියරයන්) හෝ
		කිලෝ කැලරි 100 කට NRV අගයෙන් අවම වශයෙන් 5% හෝ එක් පිළිගැන්වීමක දී NRV අගයෙන් අවම වශයෙන් 10%
	අධි	"ප්‍රභවය" සඳහා වන අගය මෙන් දෙගුණයක්
විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ	ප්‍රභවය	ග්‍රෑම් 100 ක NRV අගයෙන් අවම වශයෙන් 15% (ඝන ද්‍රව්‍ය)
		මිලි ලීටර් 100 ක NRV අගයෙන් අවම වශයෙන් 7.5% (දියරයන්) හෝ
		එක් පිළිගැන්වීමක දී NRV අගයෙන් අවම වශයෙන් 15% හෝ කිලෝ කැලරි 100 කට NRV අගයෙන් අවම වශයෙන් 5%
	අධි	"ප්‍රභවය" සඳහා වන අගය මෙන් දෙගුණයක්
ආහාරමය තන්තු	ප්‍රභවය	ග්‍රෑම් 100 ක අවම වශයෙන් ග්‍රෑම් 3 හෝ කිලෝ කැලරි 100 ක ග්‍රෑම් 1.5 හෝ එක් පිළිගැන්වීමක දී NRV අගයෙන් 10%
	අධි	ග්‍රෑම් 100 ක අවම වශයෙන් ග්‍රෑම් 6 හෝ කිලෝ කැලරි 100 ක ග්‍රෑම් 3 හෝ එක් පිළිගැන්වීමක දී NRV අගයෙන් 20%
ඔමෙගා 3 - මේද අම්ල	ප්‍රභවය	ග්‍රෑම් 100 ක සහ කිලෝ කැලරි 100 ක අවම වශයෙන් ඇල්ෆා ලිනොලෙනික් අම්ලයෙන් ග්‍රෑම් 0.3 හෝ ග්‍රෑම් 100 ක සහ කිලෝ කැලරි 100 ක ඊකෝසපෙන්ටේනොයික් අම්ල (EPA) සහ ඩොකොසහෙක්සනොයික් අම්ල (DHA) ප්‍රමාණයන්ගෙන් අවම වශයෙන් මිලි ග්‍රෑම් 40
	අධි/සරු	"ප්‍රභවය" සඳහා වන අගය මෙන් දෙගුණයක්
ඒක අසංතෘප්ත මේදය	අධි	ඒකඅසංතෘප්ත මේදය මගින් නිෂ්පාදනයේ ශක්තියෙන් 20% කට වැඩි ප්‍රමාණයක් සපයන්නා වූ තත්ත්වය යටතේ මේද අම්ලවලින් අවම වශයෙන් 45% ක් ඒක අසංතෘප්ත මේදවලින් ව්‍යුත්පන්න වන
බහු අසංතෘප්ත මේදය	අධි	බහු අසංතෘප්ත මේදය මගින් නිෂ්පාදනයේ ශක්තියෙන් 20% කට වැඩි ප්‍රමාණයක් සපයන්නා වූ තත්ත්වය යටතේ මේද අම්ලවලින් අවම වශයෙන් 45% ක බහු අසංතෘප්ත මේදවලින් ව්‍යුත්පන්න වන

සංඝටකය	හිමිකම්පෑම	කොන්දේසි
අසංතෘප්ත මේදය	අධි	අසංතෘප්ත මේදය මගින් නිෂ්පාදනයේ ශක්තියෙන් 20% කට වැඩි ප්‍රමාණයක් සපයන්නා වූ තත්ත්වය යටතේ මේද අම්ලවලින් අවම වශයෙන් 70% ක් අසංතෘප්ත මේදවලින් ව්‍යුත්පන්න වන.

* "අඩු කළ ශක්තිය" - සංසන්දනය කළ හැකි නිෂ්පාදනයක් පවතින අවස්ථාවල දී පමණක්

** මේද රහිත කිරිපිටි නිදහස් කරනු ලැබේ.

*** මේ වගන්තිය, දියර පොල් නිෂ්පාදන සඳහා අදාළ නොවේ.

**** සංතෘප්ත මේදය හා කොලෙස්ටරෝල් පිළිබඳ හිමිකම්පෑම් සඳහන් වන අවස්ථාවල දී, අදාළ වන පරිදි, ට්‍රාන්ස් මේද අම්ල සැලකිල්ලට ගනු ලැබිය යුතු ය.

VII වන උපලේඛනය

13 (5) (ඇ) වන නියෝගය, 13 (6) (ඇ) වන නියෝගය සහ
13 (10) (ඇ) (i) වන නියෝගය

"අ" වගුව

දිනකට අවශ්‍ය සාමාන්‍ය අගයන් (AR) – ශක්තිය, ප්‍රෝටීන්, විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ (දිනකට)

ජීවිත අවධිය	වයස	ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය	ක්‍රියාකාරකම් මට්ටම	සාමාන්‍ය බර **(kg)**	ශක්තිය (kcal)	ප්‍රෝටීන් **(g)**	විටමින් **A** (µg) **(RAE)**	විටමින් **C (mg)**	තයමින් (mg)	නයසින් **(mg)**	රයිබොෆ්ලේවින් **(mg)**	විටමින් B6 (mg)	ෆෝලේට (µg) **(DFE)**	කැල්සියම් (mg)	යකඩ (mg)	සින්ක් (mg)
ළදරුවන්	මාස 0-6	ස්ත්‍රී/ පුරුෂ	–	6.1	530	7	අදාළ නොවේ	අදාළ නොවේ	අදාළ නොවේ	අදාළ නොවේ	අදාළ නොවේ	අදාළ නොවේ	අදාළ නොවේ	අදාළ නොවේ	අදාළ නොවේ	අදාළ නොවේ
	මාස 7-12	ස්ත්‍රී/ පුරුෂ	–	8.6	660	10	190	අදාළ නොවේ	0.3	3.6	0.4	0.3	80	280	8	2.4
කුඩා දරුවන්	අවුරුදු 1-3	ස්ත්‍රී/ පුරුෂ	–	11.9	990	9	205	15	0.4	5.4	0.5	0.5	90	390	6	3.6
ගර්භණී මව්වරුන්	පළමු ත්‍රෛමාසිකය	ස්ත්‍රී	අඩු ක්‍රියාකාරි	69.0	1960	38	540	90	0.8	10.8	1.5	1.5	600	750	21	10.2
	දෙවන ත්‍රෛමාසිකය	ස්ත්‍රී	අඩු ක්‍රියාකාරි	-	2150	45	540	110	0.9	11.8	1.5	1.5	600	750	21	10.2
	තුන්වන ත්‍රෛමාසිකය	ස්ත්‍රී	අඩු ක්‍රියාකාරි	-	2390	61	540	110	1.0	13.1	1.5	1.5	600	750	21	10.2
කිරි දෙන මව්වරුන්	පසු ප්‍රසව මාස 0-6	ස්ත්‍රී	අඩු ක්‍රියාකාරි	–	2390	53	1020	140	1.0	13.1	1.7	1.4	380	750	16	11.3

RAE - රෙටිනෝල් ක්‍රියාකාරී සමකාරකය
DFE - ආහාරමය ෆෝලේට් සමකාරකය

"ආ" වගුව

ප්‍රමාණවත් පරිභෝජන අගයන් (AI) – විටමින් සඳහා (දිනකට)

ජීවිත අවධිය	වයස	ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය	ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් මට්ටම (PAL)	විටමින් D (µg)	විටමින් E ඇල්ෆා ටොකොෆෙරෝල් වශයෙන් (mg)	විටමින් B_{12} (µg)	විටමින් K (µg)	පැන්ටොතනික් අම්ලය (mg)	බයොටින් (µg)	කෝලීන් (mg)
ළදරුවන්	මාස 0-6	ස්ත්‍රී/ පුරුෂ	සියලු	අදාළ නොවේ	අදාළ නොවේ	අදාළ නොවේ	අදාළ නොවේ	අදාළ නොවේ	අදාළ නොවේ	අදාළ නොවේ
	මාස 7-12	ස්ත්‍රී/ පුරුෂ	සියලු	10	5	1.5	10	3.0	6	160
කුඩා දරුවන්	අවුරුදු 1-3	ස්ත්‍රී/ පුරුෂ	සියලු	15	6	1.5	12	4.0	20	140
ගර්භනී මව්වරුන්	සියලු ත්‍රෛමාසිකයන්	ස්ත්‍රී	සියලු	15	11	4.5	70	5.0	40	480
කිරි දෙන මව්වරුන්	පසු ප්‍රසව මාස 0-6	ස්ත්‍රී	සියලු	15	11	5.0	70	7.0	45	520

"ඇ" වගුව

ප්‍රමාණවත් පරිභෝජන අගයන් (AI) – ඛනිජ ලවණ සඳහා (දිනකට)

ජීවිත අවධිය	වයස	ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය	ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් මට්ටම (PAL)	ක්ලෝරයිඩ (mg)	කොපර් (mg)	ෆ්ලෝරයිඩ (mg)	මැග්නීසියම් (mg)	මැන්ගනීස් (mg)	පොස්පරස් (mg)	පොටෑසියම් (mg)	සෙලීනියම් (µg)	මොලිබ්ඩිනම් (µg)	අයඩින් (µg)	සෝඩියම් (g)
ළදරුවන්	මාස 0-6	ස්ත්‍රී/ පුරුෂ	සියලු	අදාළ නොවේ	අදාළ නොවේ	අදාළ නොවේ	අදාළ නොවේ	අදාළ නොවේ	අදාළ නොවේ	අදාළ නොවේ	අදාළ නොවේ	අදාළ නොවේ	අදාළ නොවේ	අදාළ නොවේ
	මාස 7-12	ස්ත්‍රී/ පුරුෂ	සියලු	0.3	0.4	0.4	80	0.02−0.5	160	750	15	10	70	0.2
කුඩා දරුවන්	අවුරුදු 1-3	ස්ත්‍රී/ පුරුෂ	සියලු	1.7	0.7	0.6	170	0.5	250	800	15	15	90	1.1
ගර්භනී මව්වරුන්	සියලු ත්‍රෛමාසිකයන්	ස්ත්‍රී	සියලු	3.1	1.5	2.9	300	3.0	550	3500	70	65	200	2.0
කිරි දෙන මව්වරුන්	පසු ප්‍රසව මාස 0-6	ස්ත්‍රී	සියලු	3.1	1.5	2.9	300	3.0	550	4000	85	65	200	2.0

VIII වන උපලේඛනය

13 (10) (ආ) වන සහ (ඉ) වන නියෝග

ආහාරවලට එකතු කරනු ලැබිය හැකි අවසරලත් විටමින් වර්ග, ඛනිජ ලවණ, ඇමයිනෝ අම්ල, මේද අම්ල, නියුක්ලියෝටයිඩ ලැයිස්තුව

විටමින් වර්ග
විටමින් A
ප්‍රෝවිටමින් A
විටමින් D (D_2 හා D_3)
විටමින් E
විටමින් K
විටමින් B1
විටමින් B2
නයසීන්
පැන්ටොතනික් අම්ලය
විටමින් B6
ෆෝලික් අම්ලය
විටමින් B12
බයොටින්
විටමින් C
කෝලයින්
ඉනොසිටෝල්

ඇමයිනෝ අම්ල
අයිසොලියුසින්
ලියුසීන්
ලයිසීන්
මෙතියොනීන්
ෆීනයිල්ඇලනීන්
ත්‍රියොනයින්
ට්‍රිප්ටොෆැන්
වැලීන්
හිස්ටිඩීන්
ආර්ජිනින්
ටයිරොසයින්
සිස්ටීන්
සිස්ටයින්
ඇලනීන්
ඇස්පාටික් අම්ලය
සිටෲලයින්
ග්ලූටමික් අම්ලය
ග්ලූටමයින්
ග්ලයිසීන්
ඕනිතීන්
ප්‍රෝලීන්
සෙරින්
කානිටින්
ටෝරින්

ඛනිජ ලවණ
කැල්සියම්
පොස්පරස්
මැග්නීසියම්
අයන්
කොපර්
අයඩීන්
සින්ක්
මැංගනීස්
සෝඩියම්
පොටෑසියම්
සෙලනියම්
ක්‍රෝමියම්
මොලිබ්ඩිනම්
ෆ්ලෝරයිඩ්
ක්ලෝරයිඩ්

මේද අම්ල
ලිනොලෙයික් අම්ලය
ඇල්ෆා - ලිනොලෙයික් අම්ලය
අරාකිඩොනික් අම්ලය
ඩොකොසහෙක්සනොයික් අම්ලය (DHA)
ඊකොසපෙන්ටනොයික් අම්ලය (EPA)

නියුක්ලියෝටයිඩ
ඇඩිනොසයින් 5’ මෙනෝෆොස්පේට් (AMP)
සයිටිඩීන් 5’ මොනෝෆොස්පේට් (CMP)
ගුවානොසයින් 5’ මොනෝෆොස්පේට්(GMP)
යූරිඩීන් 5’ මෙනෝෆොස්පේට් (UMP)
ඉනොසීන් 5’ මෙනෝෆොස්පේට් (IMP)

EOG 07 - 0004

ශ්‍රී ලංකා රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුවේ මුද්‍රණය කරන ලදී.