ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතාන්ත්‍රික සමාජවාදී ජනරජයේ ගැසට් පත්‍රය

අති විශෙෂ

අංක 2443/27 - 2025 ජුලි මස 01 වැනි අඟහරුවාදා - 2025.07.01

(රජයේ බලයපිට ප්‍රසිද්ධ කරන ලදී)

I වැනි කොටස: (I) වැනි ඡෙදය - සාමාන්‍ය

රජයේ නිවේදන

එල්. ඩී. බී. 11/80(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.

නලින්ද ජයතිස්ස,
සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍ය.

2025 ජුනි මස 25 වැනි දින,
කොළඹ දී ය.

නියෝග

වරින්වර සංශෝධිත, ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතාන්ත්‍රික සමාජවාදී ජනරජයේ 2023 පෙබරවාරි 14 වැනි දින අංක 2319/40 දරන *අති විශෙෂ ගැසට් පත්‍රයේ* පළ කරන ලද 2022 ආහාර (ලේබල් කිරීමේ සහ ප්‍රචාරය කිරීමේ) නියෝග තවදුරටත් පහත පරිදි සංශෝධනය කරනු ලැබේ.

(1) එහි 2 වන රෙගුලාසියේ, දෙවන ඡේදය අවලංගු කර ඒ වෙනුවට පහත සඳහන් වගන්ති ආදේශ කිරීමෙන් :-

"එසේ වුව ද, පහත අයිතම සඳහා මෙම රෙගුලාසි අදාළ නොවිය යුතුය.

(අ) සිල්ලරට විකිණීම සඳහා වන තොග ඇසුරුම හැර අනෙක් ඕනෑම ඇසුරුමක්, ආහාර ගැනුම්කරු විසින් ඉල්ලා සිටින ස්වභාවයක්, ගුණාත්මක බවක්, සම්භවයක් හෝ වෙළඳ නාමයක් ඇති, මිලදී ගන්නා ඉදිරියේ බර කිරා, ගණන්කර හෝ මනිනු ලැබේ නම්; සහ

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

(ආ) පහත සඳහන් අත්‍යවශ්‍ය ලේබල් කිරීමේ අවශ්‍යතා හැර, ව්‍යාපාරයකින් ව්‍යාපාරයක් සඳහා වන ආහාර නිෂ්පාදන :-

(i) පොදු නාමය (භාෂා තුනෙන් එකකින්) ;
(ii) වෙළඳ නාමය;
(iii) ශුද්ධ අන්තර්ගතය;
(iv) නිෂ්පාදිත දිනය;
(v) කල් ඉකුත්වීමේ දිනය;
(vi) කාණ්ඩ අංකය;
(vii) නිෂ්පාදකයා (නම සහ ලිපිනය);
(viii) බෙදාහරින්නන් (නම සහ ලිපිනය);
(ix) ආනයනික ආහාර සම්බන්ධයෙන් නිෂ්පාදිත රට; සහ
(x) අමුද්‍රව්‍ය සියල්ල අඩංගු ලැයිස්තුවක්.

"සිල්ලරට විකිණීම සඳහා නොවේ" යන ප්‍රකාශය එම ව්‍යාපාරයකින් ව්‍යාපාරයක් සඳහා වන ආහාර නිෂ්පාදනවල ලේබලය මත පැහැදිලිව සහ ප්‍රකටව, මිලිමීටර් 3 (මි.මී. 3) ට නොඅඩු අකුරු ප්‍රමාණයෙන් ඝන අකුරුවලින්" මුද්‍රණය කළ යුතුය.

(2) එහි 4 වන රෙගුලාසියේ -

(අ)(1) වන උපරෙගුලාසියේ -

(i) එහි (අ) ඡේදය අවලංගු කර ඒ වෙනුවට පහත ඡේදය ආදේශ කිරීමෙන් :-
"(අ) ප්‍රධාන රාමුවේ භාෂා තුනෙන්ම හෝ ඕනෑම භාෂා දෙකකින් සහ ඕනෑම රාමුවක අනෙක් භාෂාවෙන් නිෂ්පාදනයේ පොදු නාමය ඝන අකුරින්;" සහ
(ii) එහි (ආ) ඡේදය අවලංගු කර ඒ වෙනුවට පහත ඡේදය ආදේශ කිරීමෙන් :-
"(ආ) වෙළඳ නාමය හෝ වර්ග නාමය (ඇත්නම්), භාෂා තුනෙන් ඕනෑම එකකින් හෝ වැඩි ගණනකින්, කිසියම් තැනැත්තකු මුලාවට පත් කරනු නොලබන හෝ නොමග නොයවන ආකාරයෙන්; සහ;"

(ආ) එහි (2)(අ) වන උපරෙගුලාසියේ -
එහි (i) වන උපරෙගුලාසියේ උප ඡේදයේ අවසානයට පහත සඳහන් දෑ එකතු කිරීමෙන් :-
එසේ සපයා ඇති පරිදි, එවැනි නිදහස් කිරීම පහත සඳහන් අයිතම සඳහා අදාළ නොවේ :-

(අ) ග්ලූටන් අඩංගු ධාන්‍ය ; තිරිඟු සහ තිරිඟු විශේෂ, රයි, බාර්ලි, ඕට්ස් වැනි ධාන්‍ය හෝ ඒවායේ දෙමුහුන් සහ නිෂ්පාදන;
(ආ) කබලූ මත්සයින් (ක්‍රස්ටේසියාවන්) සහ ඒවායේ නිෂ්පාදන;
(ඇ) බිත්තර සහ බිත්තර නිෂ්පාදන;
(ඈ) මාළු සහ මාළු නිෂ්පාදන;
(ඉ) රටකජු, සෝයා බෝංචි සහ ඒවායේ නිෂ්පාදන;
(ඊ) කිරි සහ කිරි නිෂ්පාදන (ලැක්ටෝස් ඇතුළත්);
(උ) ශාක වල සැදෙන දෘඩ ඵල සහ දෘඩ ඵල නිෂ්පාදන;

(ඇ) එහි (අ) ඡේදයේ (v) උප ඡේදය අවලංගු කිරීමෙන්; සහ
(ඈ) එහි (අ) ඡේදයේ (viii) උප ඡේදයේ, "මිලිමීටර් 1.5ට නොඅඩු" යන වචන වෙනුවට "මිලිමීටර් 1ට නොඅඩු" යන වචන ආදේශ කිරීමෙන්;

(3) 5 වන රෙගුලාසියේ (ඉ) ඡේදය අවලංගු කර ඒ වෙනුවට පහත ඡේදය ආදේශ කිරීමෙන්;

(ඉ) 4(1) වන නියෝගයෙහි ප්‍රකාශන, නිෂ්පාදිත දිනය; කල් ඉකුත් වීමේ දිනය සහ පෝෂණ ලේබලය හැරුණු විට අනෙකුත් ප්‍රකාශන උසින් මිලිමීටර් 1.5 ට නොඅඩු අකුරින් ප්‍රකටව පෙනෙන පරිදි මුද්‍රණය කළ යුතුය.

(4) 8 වන රෙගුලාසියේ -

(අ) පළමුවන උපරෙගුලාසියේ "x රස ගැන්වූ" වෙනුවට "ස්වභාවික/කෘතිම x රස ගැන්වූ" යන වචන ආදේශ කිරීමෙන් ; සහ
(ආ) දෙවන උප රෙගුලාසියේ "ලේබලය මත ප්‍රකාශ කළ යුතු ය." වෙනුවට "ලේබලය මත අඩංගු ද්‍රව්‍ය ලැයිස්තුවෙහි ප්‍රකාශ කළ යුතු ය. " යන වචන ආදේශ කිරීමෙන්,

(5) 9 වන රෙගුලාසියේ -

(අ) 3 වන උපරෙගුලාසියේ (ආ) ඡේදය අවලංගු කර ඒ වෙනුවට පහත ඡේදය ආදේශ කිරීමෙන් :-

(ආ) සමාන නිෂ්පාදනයක් හෝ මුල් නිෂ්පාදනය සමඟ සංසන්දනය කළ විට අවම වශයෙන් සියයට 30ක (30%) ශක්තිය අඩුවීමක් තිබෙන අවස්ථාවකදී, සීනිවලින් කොටසක් වෙනුවට පැණි රසකාරක භාවිතා කරනු ලැබිය හැකි අතර එම ලේබලය මත "ශක්තිය අඩු කළ" යන ප්‍රකාශනය දැක්විය හැකියි.

(ආ) උපරෙගුලාසි 5ට පසුව පහත වගන්තිය ඇතුළත් කිරීමෙන් :-

"කෙසේ වුවද කිරි ආශ්‍රිත සංඝටක, මී පැණි, මී ඉටි, එකතු කරන ලද ක්ෂුද්‍ර පෝෂක, ආහාර ආකලන සහ සැකසුම් ආධාරක සඳහා මෙම අවශ්‍යතාවය නිදහස් කරනු ලැබිය හැකිය."

(6) 12 වන රෙගුලාසියේ -

(අ) 5 වන උපරෙගුලාසියේ -

(i), (ඇ) ඡේදයට පසුව පහත වගන්ති ඇතුළත් කිරීමෙන් :-

"කෙසේ 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 නොමැති අවස්ථාවලද IX වන උපලේඛනයෙහි නිශ්චිතව දක්වා ඇති පරිදි අදාළ අවශ්‍ය සාමාන්‍ය අගයන් (AR) හෝ ප්‍රමාණවත් පරිභෝජන අගයන් (AI) යොදාගත හැකි අතර ඒ බව ලේබලය මත පැහැදිලිව දැක්විය යුතුය.;" සහ

(ii), එහි (ඈ) ඡේදය අවලංගු කිරීමෙන්;

(ආ) උපරෙගුලාසි 8 හි (අ) ඡේදයේ "ශීත කිරීම හෝ අධිශීත කිරීම" වෙනුවට "තෙතමනය හැරුණු විට, මුල් සංයුතියේ සැලකිය යුතු වෙනසක් ඇති නොවන පරිදි, ශීත කිරීම හෝ අධිශීත කිරීම හෝ වියලීම" යන වචන ආදේශ කිරීමෙන්

(ඇ) 10 වන උපරෙගුලාසියේ -

(i), (අ) ඡේදය අවලංගු කිරීමෙන් පසුව පහත වගන්ති ඇතුළත් කිරීමෙන් ;

"(අ) (i), යම් ආහාරයකට පෝෂක එකක් හෝ ඊට වැඩි සංඛ්‍යාවක් එකතු කර ඇති විට එම පෝෂක එම ආහාරයේ ස්වභාවිකව ඇතුළත් වුවද, එසේ නොවුවද එසේ එකතු කිරීමෙන් අපේක්ෂා කරන ලද අරමුණ වූයේ ජනගහනය තුළ පවතින එකී පෝෂක එකක් හෝ ඊට වැඩි සංඛ්‍යාවක පවතින ඌණතාවක් වැළැක්වීම හෝ නිවැරදි කිරීම වන්නේ නම් මිස යම් ආහාරයකට අදාළ කිසිදු ලේබලයක හෝ දැන්වීමක එම ආහාරය සවිමත් කළ ආහාරයක් ලෙස සඳහන් නොකළ යුතුය; සහ

(ii), යම් පෝෂකයක සවිමත් කිරීමේ මට්ටම V වන උපලේඛනයෙහි නිශ්චිතව දක්වා ඇති පරිදි නිර්දේශිත පෝෂක අගයෙන් (NRV) තුනෙන් එකකට (1/3) වඩා වැඩි වී ඇත්නම් හෝ IX වන උපලේඛනයේ නිශ්චිතව දක්වා ඇති පරිදි අවශ්‍ය සාමාන්‍ය අගයන් (AR) හෝ ප්‍රමාණවත් පරිභෝජන අගයන් (AI) ඉක්මවන්නේ නම්, එවැනි නිෂ්පාදනයක් අලෙවි කිරීමට පෙරාතුව ප්‍රධාන ආහාර බලධරයාගේ ලිඛිත අනුමැතිය ලබාගත යුතුය.;";සහ

(ii), (ඇ) ඡේදය අවලංගු කර ඒ වෙනුවට පහත ඡේද ආදේශ කිරීමෙන් ;

"(ඇ) පෝෂක එකතු කළ යුත්තේ පිරිසැකසුම් කිරීමට පසු යම් ආහාරයක පෙර පිරිසැකසුම් මට්ටමේ දී පෝෂණ සැකැස්ම පවත්වාගෙන යාම සඳහා වන විට හෝ එකතු කරන ලද පෝෂකය V වන උපලේඛනයේ නිශ්චිතව දක්වා ඇති නිර්දේශිත පෝෂක අගයෙන් තුනෙන් එකක් (1/3) නොයික්මවනු ලබන විට හෝ IX වන උපලේඛනයෙහි නිශ්චිතව දක්වා ඇති පරිදි අවශ්‍ය සාමාන්‍ය අගයන් (AR) හෝ ප්‍රමාණවත් පරිභෝජන අගයන් (AI) නොයික්මවන්නේ නම් ප්‍රධාන ආහාර බලධරයාගේ අනුමැතිය අවශ්‍ය නොවේ;";

(7) 13 වැනි රෙගුලාසියේ (1), (2), (3), (4), (5), (6), (7), (8), (9), (10), (11), (12), (13) සහ (15) උප රෙගුලාසි අවලංගු කරනු ලැබේ ;

(8) 14 වන රෙගුලාසියේ -

(අ) "ජෛව ක්‍රියාකාරී සංඝටක" යන්නෙහි හැඳින්වීමට අනතුරුව නව හැඳින්වීමක් ලෙස "ව්‍යාපාරයකින් ව්‍යාපාරයක් සඳහා වන ආහාර නිෂ්පාදන" යන්නෙහි හැඳින්වීම ඇතුළත් කිරීමෙන් :-

"ව්‍යාපාරයකින් ව්‍යාපාරයක් සඳහා වන ආහාර නිෂ්පාදන" යනු

(අ) පාරිභෝගිකයාට සෘජුව විකිණීම සඳහා ඉදිරිපත් නොකෙරෙන ආහාර නිෂ්පාදන; සහ

(ආ) තවදුරටත් ආහාර සැකසීම සහ/හෝ පිළියෙල කිරීම සඳහා පමණක් භාවිතා කෙරෙන ආහාර නිෂ්පාදන;

(ආ) "පොදු නාමය" යන්නෙහි හැඳින්වීමට අනතුරුව නව හැඳින්වීමක් ලෙස :-

"ගෘහස්ථ ව්‍යාපාර" යනු නිවෙස් තුළ සිදු කරගෙන යනු ලබන කුඩා පරිමාණ නිෂ්පාදන ව්‍යාපාර වේ;";

(ඇ) "ප්‍රධාන රාමුව" යන්නෙහි හැඳින්වීමට අනතුරුව නව හැඳින්වීමක් ලෙස :-

"කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන" යනු කිරි වලින් පමණක් සිදුකරන නිෂ්පාදන වන අතර ඒවායෙහි නිෂ්පාදනය සඳහා අත්‍යාවශ්‍ය අනෙකුත් ද්‍රව්‍යයන් එම නිෂ්පාදනයන්ට එකතු කර තිබිය හැකි අතර, එහි කිරි බර අනුව සියයට අසූවට (80% m/m) නොඅඩු විය යුතු අතර මුළු මේදය බර අනුව සියයට දෙකයි දශම අටට (2.8% m/m) නොඅඩු විය යුතුය.

කෙසේ වුවද එම එකතු කරන ලද අනෙකුත් ද්‍රව්‍ය කිසිදු කිරි සංඝටකයක් හෝ කිරි සංඝටකයක කොටසක් වෙනුවට ආදේශ නොකළ යුතු අතර කුඩා දරුවන් සඳහා වන කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදනයන්ගේ කිරි සංඝටක බර අනුව සියයට අනූවට (90% m/m) නොඅඩුව අඩංගු විය යුතුය;"

තවද 14 වන රෙගුලාසියේ "ප්‍රචාරක දැන්වීම" යන්නට පනතේ ඇති අර්ථයම තිබිය යුතුය" යන්න වෙනුවට "ප්‍රචාරක දැන්වීම" යන්නට පනතේ ඇති "ප්‍රචාරය කිරීම යන්නේ අර්ථයම තිබිය යුතුය" යන වචන ආදේශය කළ යුතුය.

(9) IV වන උපලේඛනය සඳහා -

(අ) පහත සඳහන් අයිතම, උප අයිතම අංක 1.1.3 ට අනතුරුව ඇතුළත් කිරීමෙන් :-

"එසේ වුවද 1.1 අයිතමයෙහි අවශ්‍යතාවයන් සඳහා පහත සඳහන් ආහාර, පෝෂණ පදාර්ථ පිළිබඳ ප්‍රකාශ කිරීමේ අනිවාර්ය අවශ්‍යතාවයෙන් නිදහස් කරනු ලැබේ :

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

- බෝතල් කළ හෝ ඇසුරුම් කළ පානීය ජලය ;
- යම් කුළු බඩුවක් හෝ කුළුබඩු මිශ්‍රණයක් ;
- ලුණු;
- මේසය මත තබන පැණිරසකාරක ;
- කෝපි නිස්සාරකය, කෝපි ඇට හෝ අඹරන ලද කෝපි ඇට, කැෆේන් ඉවත්කළ කෝපි ඇට හෝ කැෆේන් ඉවත් කළ අඹරන ලද කෝපි ඇට, කෝපි, කැෆේන් ඉවත්කළ කෝපි වෙනත් කිසිදු ද්‍රව්‍යයක් අඩංගු නොවන දියකළ හැකි කෝපි කුඩු
- කැෆේන් ඉවත්කළ තේ, ක්ෂණික හෝ දිය කළ හැකි තේ හෝ තේ නිස්සාරක, කැෆේන් ඉවත් කළ ක්ෂණික හෝ දිය කළ හැකි තේ හෝ තේ වල පෝෂණ අගය වෙනස් නොකරන රසකාරක හැර වෙනත් එකතු කරන ලද ද්‍රව්‍ය අඩංගු නොවන

තේ නිස්සාරක ද ඇතුළත්ව තේ;

- වෙනත් කිසිදු එකතු කරන ලද ද්‍රව්‍යයක් අඩංගු නොවන ස්වභාවික විනාකිරි සහ කෘත්‍රිම විනාකිරි;
- රසකාරක ;
- ආහාර ආකලන ද්‍රව්‍යය ;
- සැකසුම් ආධාරක;
- ආහාර එන්සයිම;
- ජෙලටීන් ;
- යීස්ට් ;
- ඇසුරුම්වල ඇති හෝ මුළු මතුපිට වර්ගඵලය වර්ග සෙන්ටිමීටර් සියයට ($100cm^2$) සමාන හෝ ඊට අඩු බහාලුම් වල ඇති ආහාර; සහ
-. ගෘහස්ථ ව්‍යාපාර මගින් නිෂ්පාදනය කරනු ලබන ආහාර

(ආ) 1.2 වන අයිතමය අවලංගු කර ඒ වෙනුවට පහත ඡේද ආදේශ කිරීමෙන් ;

" 1.2 උප අයිතම 1.1.1, 1.1.2 සහ 1.1.3 හි සඳහන් ආහාර හැරුණු විට අනෙකුත් සියලු ආහාර සඳහා පෝෂණ පදාර්ථ පිළිබඳ ප්‍රකාශය ස්වේච්ඡාවෙන් සිදු කළ හැකිය. පෝෂණ පදාර්ථ පිළිබඳ ප්‍රකාශය, සියලුම ආහාර නිෂ්පාදන සඳහා මෙම නියෝග බලාත්මක වන දින සිට එක් අවුරුද්දක කාල සීමාවක් ඉකුත්වීමෙන් පසුව අනිවාර්ය විය යුතුය."

(ඇ) 2.1.4 වන උප අයිතමය අවලංගු කිරීමෙන් :

(ඈ) 2.3.2 වන උප අයිතමය අවලංගු කර ඒ වෙනුවට පහත ඡේද ආදේශ කිරීමෙන් ;

"2.3.2 පෝෂණ පදාර්ථ පිළිබඳ ප්‍රකාශනය සිදු කරනු ලබන විට දී, ග්‍රෑම් සීයකට (100g) හෝ මිලි ලීටර් සීයකට (100ml) හෝ ලේබලය මත ප්‍රමාණිකව සඳහන් කර ඇති පරිදි, එක් අයෙකුට එක් වරකට බෙදිය හැකි ප්‍රමාණය, V වන උපලේඛනයෙහි නිශ්චිතව දක්වා ඇති නිර්දේශිත පෝෂක අගයෙන් හෝ IX 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 නොකළ යුතුය.";

(ඉ) අයිතම 4.4 අවලංගු කර ඒ වෙනුවට පහත ඡේද ආදේශ කිරීමෙන් ;

"4.4 විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ පිළිබඳ සංඛ්‍යාත්මක තොරතුරු මෙට්‍රික් ඒකකවලින් හෝ ග්‍රෑම් සියයක (100g) හෝ මිලිලීටර් සියයක (100ml) හෝ ඇසුරුමක තනි කොටසක් පමණක් අඩංගු වන අවස්ථාවක එවැනි ඇසුරුමක අඩංගු ප්‍රමාණය V වන උපලේඛනයෙහි නිශ්චිතව සඳහන් පරිදි නිර්දේශිත පෝෂණ අගයේ හෝ IX වන උපලේඛනයෙහි නිශ්චිතව සඳහන් පරිදි අවශ්‍ය සාමාන්‍ය අගයෙන් (AR) හෝ ප්‍රමාණවත් පරිභෝජන අගයෙහි (AI) ප්‍රතිශතයක් ලෙස ප්‍රකාශ කළ යුතුය. තවද, ප්‍රෝටීන් සහ අතිරේක පෝෂණ පදාර්ථ පිළිබඳ තොරතුරු නිර්දේශිත පෝෂණ අගයක් ඇති කල්හි එකී අගයේ හෝ V වන උපලේනයෙහි නිශ්චිතව සඳහන් නිර්දේශිත පෝෂක අගයෙන් හෝ IX වන උපලේඛනයෙහි නිශ්චිතව සඳහන් පරිදි අවශ්‍ය සාමාන්‍ය අගයෙන් (AR) හෝ ප්‍රමාණවත් පරිභෝජන අගයෙහි (AI) ප්‍රතිශතයක් ලෙස ප්‍රකාශ කළ යුතුය.";

(ඊ) 6 වැනි අයිතමය අවලංගු කර ඒ වෙනුවට පහත පැනලය ආදේශ කිරීමෙන් :-

"6 . නිෂ්පාදනයේ ලේබලය මත දිස්විය යුතු පෝෂණ තොරතුරු පැනලය සඳහා ආකෘතිය

දර්ශීය අගයන්	*ග්‍රෑම් 100ට (ඝන ද්‍රව්‍ය සම්බන්ධයෙන්), මිලි ලීටර් 100 කට (දියර සම්බන්ධයෙන්)*	*එක් අයෙකුට එක් වරකට බෙදිය හැකි ප්‍රමාණය*
ශක්තිය	කිලෝජූල් - kJ	කිලෝජූල් - kJ
	කිලෝ කැලරි - kcal	කිලෝ කැලරි - kcal
කාබෝහයිඩ්‍රේට්	ග්‍රෑම් - g	ග්‍රෑම් - g

දර්ශීය අගයන්	*ග්‍රෑම් 100ට (ඝන ද්‍රව්‍ය සම්බන්ධයෙන්), මිලි ලීටර් 100 කට (දියර සම්බන්ධයෙන්)*	*එක් අයෙකුට එක් වරකට බෙදිය හැකි ප්‍රමාණය*
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 අයෙකුට එක් වරකට පිළිගැන්විය හැකි ප්‍රමාණය ....ග්‍රෑම් හෝ මිලිලීටර්
ඇසුරුමකට පිළිගැන්වීම් ගණන ...."

(10) V වන උපලේඛනය සඳහා

(අ) රෙගුලාසියේ වචන "රෙගුලාසි 12(5)(අ), 12(6)(ආ)(ඇ), 12(10)(ඇ) අවලංගු කර ඒ වෙනුවට වචන "රෙගුලාසි 12(5)(අ), 12(6)(ආ) සහ (ඇ), 12(10)(අ)(ii), 12(10)(ඇ) ආදේශ කිරීමෙන්";

(ආ) "*** DFE - ආහාරමය ෆෝලේට් සමකාරකයන්" යන වචන වෙනුවට පහත වචන ආදේශ කිරීමෙන්
"*** DFE - ආහාරමය ෆෝලේට් සමකාරකයන්

ශක්තිය, කාබෝහයිඩ්‍රේට්, මුළු සීනි සහ මේදය (වැඩිහිටියෙකු සඳහා) නිර්දේශිත පරිභෝජන අගයන්,
ශක්තිය -කිලෝ කැලරි 2000
කාබෝහයිඩ්‍රේට් - ග්‍රෑම් 275
මුළු සීනි - ග්‍රෑම් 30
මේදය - ග්‍රෑම් 67".

(11) VII වන උපලේඛනයෙහි, "සංඝටකය" යන ශීර්ෂය යටතේ "මේදය" පිළිබඳ අයිතමය සහ ඊට අනුරූපියව "හිමිකම" සහ "කොන්දේසි" යන ශීර්ෂය යටතේ වන ඇතුළත් කිරීම් අවලංගු කර ඒ වෙනුවට පහත ඇතුළත් කිරීම් ආදේශ කිරීමෙන් :-

සංඝටකය	හිමිකම	කොන්දේසි
"මේදය	අඩු	ග්‍රෑම් 100කට ග්‍රෑම් 3කට නොවැඩි වන (ඝන ද්‍රව්‍ය)
		මි.ලි. 100කට ග්‍රෑම් 1.5කට නොවැඩි (දියරයක්)
	රහිත	ග්‍රෑම් 100ක (ඝන ද්‍රව්‍ය) ** හෝ මි. ලි. 100කට (දියරයන්) *** ග්‍රෑම් 0.5කට නොවැඩි."

(12) IX වන උපලේඛනය අවලංගු වී ඒ වෙනුවට පහත උපලේඛනය ආදේශ වීමෙන් ;

IX වන උපලේඛනය

රෙගුලාසි 12(5)(ඇ), 12(10)(අ)(ii), 12(10)(ඇ)

වගුව (අ)

දිනපතා අවශ්‍ය සාමාන්‍ය අගයන් (AR) - ශක්තිය, ප්‍රෝටීන්, විටමින් සහ ඛනිජලවන සඳහා

ජීවිත අවධිය	වයස	ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය	ක්‍රියාකාරකම් මට්ටම	සාමාන්‍ය බර kg	ශක්තිය kcal	ප්‍රෝටීන් g	විටමින් A µg RAE	විටමින් C mg	තයමින් mg	නියසින් mg	රයිබොෆ්ලේවින් mg	විටමින් B6 mg	ෆෝලේට් µg DFE	කැල්සියම් mg	යකඩ mg	සින්ක් mg
අවුරුදු එකට වඩා අඩු දරුවන්	මාස 0 - 6	ස්ත්‍රී පුරුෂ	-	6.1	530	7	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
	මාස 7 - 12		-	8.6	660	10	190	NA	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 ත්‍රෛයි මාසික	ස්ත්‍රී	අඩු ක්‍රියාකාරී	69.0	1960	38	540	90	0.8	10.8	1.5	1.5	600	750	21	10.2
	දෙවන ත්‍රෛයි මාසික	ස්ත්‍රී	අඩු ක්‍රියාකාරී	-	2150	45	540	110	0.9	11.8	1.5	1.5	600	750	21	10.2
	තෙවන ත්‍රෛයි මාසික	ස්ත්‍රී	අඩු ක්‍රියාකාරී	-	2390	61	540	110	1.0	13.1	1.5	1.5	600	750	21	10.2
කිරිදෙන මව්වරු	පසු ප්‍රසව මාස 0 - 6	ස්ත්‍රී	අඩු ක්‍රියාකාරී	-	2390	53	1020	140	1.0	13.1	1.7	1.4	380	750	16	11.3

NA - අදාළ නොවේ

RAE -රෙටිනෝල් ක්‍රියාකාරී සමකාරකය

වගුව (ආ)

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

ජීවිත අවධිය	වයස	ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය	ක්‍රියාකාරකම් මට්ටම	විටමින් D µg	විටමින් E α-ටොකොෆෙරෝල් වශයෙන් mg	විටමින් B_{12} µg	විටමින් K µg	පැන්ටොතෙනික් අම්ලය mg	බයොටින් µg	කෝලීන් mg
අවුරුදු එකට වඩා අඩු දරුවන්	මාස 0 - 6	ස්ත්‍රී පුරුෂ	සියලු	-	-	-	-	-	-	-
	මාස 7 - 12		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 මව්වරු	සියලු ත්‍රෛයි මාසික	ස්ත්‍රී	සියලු	15	11	4.5	70	5.0	40	480
කිරිදෙන මව්වරු	පසු ප්‍රසව මාස 0 - 6	ස්ත්‍රී	සියලු	15	11	5.0	70	7.0	45	520

වගුව (ඇ)

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

ජීවිත අවධිය	වයස	ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය	ක්‍රියාකාරකම් මට්ටම	ක්ලෝරයිඩ් mg	කොපර් mg	ෆ්ලෝරයිඩ් mg	මැග්නීසියම් mg	මැන්ගනීස් mg	පොස්පරස් mg	පොටෑසියම් mg	සෙලේනියම් µg	මොලිබ්ඩිනම් µg	අයඩීන් µg	සෝඩියම් g
අවුරුදු එකට වඩා අඩු දරුවන්	මාස 0 - 6	ස්ත්‍රී පුරුෂ	සියලු	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	මාස 7 - 12		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 මව්වරු	සියලු ත්‍රෛයි මාසික	ස්ත්‍රී	සියලු	3.1	1.5	2.9	300	3.0	550	3500	70	65	200	2.0
කිරිදෙන මව්වරු	පසු ප්‍රසව මාස 0 - 6	ස්ත්‍රී	සියලු	3.1	1.5	2.9	300	3.0	550	4000	85	65	200	2.0

EOG 07-0012

ශ්‍රී ලංකා රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුවේ මුද්‍රණය කරන ලදී.