

වගුව 5.27: එක් දිනකදී එක් පුද්ගලයකු සඳහා සැපයෙන කැලරි, ප්‍රෝටීන් සහ මේද ප්‍රමාණය, 2015 -2021
 අட்டවැනි 5.27: ත්‍රිත්වයේ එක් පුද්ගලයකු සඳහා සැපයෙන කැලරි, ප්‍රෝටීන් සහ මේද ප්‍රමාණය, 2015 - 2021

Table 5.27: Availability of calories, protein and fat per day per person, 2015 – 2021

පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වර්ගය සහ ඒකකය	நபர் ஒருவருக்கான வீற்றியோகம்	Type of nutrition and unit	2015*	2016*	2017*	2018*	2019*	2020*	2021 ⁽¹⁾
සත්ව	වීලක්ෂ	Animal							
කැලරි	කැලරි	Calories	179	200	207	218	253	328	269
ප්‍රෝටීන්(ග්‍රෑම්)	පුරතම (ඝීරාම)	Protein(gm)	24	18	19	19	21	26	21
මේද(ග්‍රෑම්)	කොඳුබුදු (ඝීරාම)	Fat(gm)	9	11	11	12	14	17	16
එළවළු	තාවරාම	Vegetable							
කැලරි	කැලරි	Calories	2,621	2,939	2,678	2,486	2,659	2,674	2,839
ප්‍රෝටීන්(ග්‍රෑම්)	පුරතම (ඝීරාම)	Protein(gm)	47	60	52	52	53	53	58
මේද(ග්‍රෑම්)	කොඳුබුදු (ඝීරාම)	Fat(gm)	39	39	44	47	47	48	45
එකතුව	මොත්තම	Total							
කැලරි	කැලරි	Calories	2,801	3,138	2,885	2,704	2,913	3,002	3,108
ප්‍රෝටීන්(ග්‍රෑම්)	පුරතම (ඝීරාම)	Protein(gm)	71	78	71	71	74	79	79
මේද(ග්‍රෑම්)	කොඳුබුදු (ඝීරාම)	Fat(gm)	48	49	55	59	61	65	60

(1) යාවකැලිතයි තර්කාලිකමානතු Provisional

* සංශෝධිත මිඳමෙකුකුපුපුදු Revised

මූලාශ්‍රය - ජනලේඛන හා සංඛ්‍යාලේඛන දෙපාර්තමේන්තුව

ஆதாரம் - தொகைமதிப்பு புள்ளிவிபரத் திணைக்களம்

Source - Department of Census and Statistics