

ماهنامه مجری دفتر بهبود تغذیه جامعه سال (۱۴۰۱)، شماره ۶، ماه اسفند



اند پرداختند و گزارش از اقدامات انجام شده در طی این مدت ارائه دادند و چالشهای موجود برای اجرای برنامه ها را به تصویر کشیدند. اعضای کمیته علمی مشورتی نیز ضمن بیان نکات فنی مربوط به اقدامات و فعالیتهای دفتر، نظرات خویش را در مورد برنامه های دفتر برای سال بعد عنوان نمودند. با توجه به بازنگری ساختار سازمانی وزارت بهداشت، یکی از موضوعات مطرح شده در این جلسه مربوط به ساختار دفتر بود که اعضای کمیته نظرات کارشناسی خود را در این خصوص بیان کردند.

تبریکات روز جهانی متخصصین تغذیه

به مناسبت ۱۷ اسفند به نام روز جهانی متخصصین تغذیه وزیر بهداشت، معاون بهداشت وزارت بهداشت و مدیر دفتر بهبود تغذیه در پیام های جداگانه ای این روز را به جامعه متخصصین تغذیه تبریک گفتند.

نشست با معاون بهداشتی و معاون فنی و مدیر گروه بهبود تغذیه و کارشناس دفتر انجام شد و نقاط قوت و ضعف در حین بازدید به سمع و نظر معاون بهداشتی رسانده شد و راهکارهایی برای حل این مشکلات پیشنهاد شد.



هشتمین نشست کمیته علمی مشورتی برگزار شد

در این نشست ابتدا آقای دکتر احمد اسمعیل زاده به بیان فعالیتهای ۹ ماهه گذشته که مسئولیت این دفتر را برعهده گرفته

بازدید از برنامه های تغذیه معاونت بهداشت

دزفول و شوشتر

خانم دکتر ترابی و خانم دولتی کارشناسان دفتر بهبود تغذیه در تاریخ های ۱۳ و ۱۴ اسفند از دزفول و شوشتر برنامه های تغذیه معاونت بهداشت را مورد بازدید و پایش قرار گرفتند. در دزفول از خانه بهداشت منتظری، ستاد شهرستان، مرکز خدمات جامع سلامت شادوران حاج حسین اسدی نیا بازدید به عمل آمد و نقاط قوت و ضعف ارائه خدمات تغذیه ای و مشکلات کارشناسان مورد بررسی قرار گرفت. در ادامه نشست هم اندیشی در خصوص مشکلات با کارشناسان ستاد شهرستانها و کارشناسان تغذیه مراکز جامع سلامت استان و جلسه ای با معاون بهداشتی خانم دکتر توکلی انجام گرفت. در تاریخ ۱۴ اسفند از خانه بهداشت دیلم قدیم، پایگاه بهداشت غیر ضمیمه شماره یک مرکز شماره ۴ شهری، پایگاه سلامت غیر ضمیمه شماره یک بازدید به عمل آمد و بعد از بازدید

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه

سال (۱۴۰۱)، شماره ۶، ماه اسفند

نوآوری و اقدامات برجسته گروههای بهبود تغذیه دانشگاهها

پویش بشقاب میوه سالم

به مناسبت فرارسیدن سیزدهمین دوره بسیج ملی تغذیه سالم با شعار " حال خوب با وزن مناسب " پویش بشقاب میوه سالم با هدف تشویق کودکان به مصرف بیشتر میوه و غذای سالم، برای فرزندان کارمندان شبکه بهداشت و مراکز بهداشتی شهرستان بافق برگزار گردید، پس از تهیه پوستر و اطلاع رسانی پویش توسط واحد تغذیه شبکه بهداشت تعداد قابل توجهی از کودکان کارمندان شبکه بهداشت و مراکز بهداشتی شهرستان در این پویش شرکت نموده و در پایان به ۹ نفر از شرکت کنندگان به قید قرعه جوایزی اهدا گردید.

اجرای برنامه ی میان وعده ی سالم در مدارس

اجرای این برنامه با پرداخت ایده ی یکی از دانش آموزان مقطع دوره ابتدائی (کلاس چهارم) به نام امیررضا قلمی از مدرسه ی آینده سازان آغاز گردید. در این ایده به دانش آموز در مورد اهمیت مصرف صبحانه و میان وعده و نحوه ی انتخاب سالم آنها توسط کارشناس تغذیه یا مراقب سلامت آموزش های لازم ارائه میگردد و بعد به دانش آموز حق انتخاب داده میشود تا بدون هیچ اجباری برای میان وعده ی خود در مدرسه در قالب مزیتی که در پیوست آمده است برنامه ای طراحی کند که این برنامه شامل انتخاب های غذایی قابل خرید از بوفه ی مدرسه و یا لقمه های خانگی است که به والدین جهت اجرا ارائه میگردد.

در کنار آن روزانه مبلغی به عنوان پول توجیبی در اختیار دانش آموز قرار می گیرد که می تواند آن را صرف تغذیه کند و یا برنامه ی غذایی خود را طوری تنظیم کند که لقمه را از خانه برده و پول توجیبی خود را پس انداز کند و در پایان هر ماه به ازای میزانی که پس انداز کرده از والدین همان مبلغ را جایزه بگیرد و برای هزینه کرد این پس انداز ها هدف گذاری شود (مثلا خرید دوچرخه - ساعت هوشمند و...). نتایج انجام این ایده که هم اکنون در مدرسه ی پیشگفت درحال اجراست متعاقباً به حضورتان ارسال خواهد شد.

اجرای طرح مزرعه در مدرسه در شهرستان

فومن

در راستای اصلاح الگوی غذایی و ترغیب دانش آموزان به مصرف سبزیجات، طرح مزرعه در مدرسه با پیشنهاد کارشناس تغذیه شبکه بهداشت و درمان شهرستان فومن در مدرسه ابتدایی شهرستان فومن اجرا شد. در ابتدا جهت هماهنگی اجرای برنامه، کمیته بین بخشی با حضور کارشناسان تغذیه و سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس



سایت دفتر بهبود تغذیه معتبرترین سایت اطلاع رسانی تغذیه در کشور - برای کسب جدیدترین اطلاعات حوزه غذا و تغذیه به این سایت مراجعه کنید.

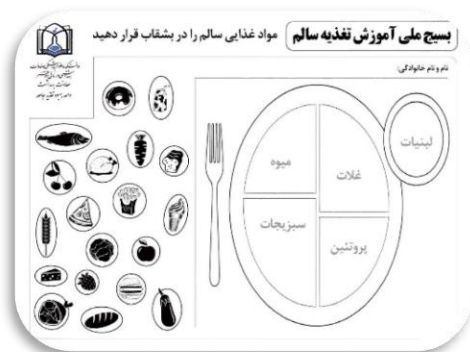
<https://www.nutr.behdasht.gov.ir>

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه

سال (۱۴۰۱)، شماره ۶، ماه اسفند

اهمیت رنگ آمیزی مواد غذایی در این است که کودکان به انتخاب های غذایی مختلف در هر گروه (انتخاب در رنگهای مختلف) حساس می شوند و متوجه می شوند که مثلاً مواد غذایی مانند هویج - کلم - گوجه و... نیز با وجود نداشتن رنگ سبز در گروه سبزیجات قرار می گیرند و با کاغذ بری با انتخاب های غذایی مختلف هر گروه نیز آشنا شده و تمایل به مصرف

مواد غذایی که شاید چندان مطابق طبع وی نبوده پیدا خواهد کرد . مانند انواع گوشت ها و.....



آموزش بشقاب من

این برنامه برای رده ی سنی زیر ۹ سال طراحی گردید که اصول انتخاب بشقاب من با زبان کودکانه توسط کارشناس تغذیه یا مراقب سلامت آموزش داده میشود. بعد یک نسخه از بشقاب من به صورت خام و انتخاب های غذایی مختلف (مشتمل بر گروه های غذایی سالم و ناسالم) به همراه یک قیچی و مداد رنگی و چسب در اختیار کودک قرار می گیرد و از او خواسته میشود مواد غذایی را رنگ کند و کاغذ بری کرده و در جای مناسب در بشقاب قرار دهد و مواد غذایی فاقد ارزش غذایی را بدون رنگ رها کند.



شبکه بهداشت و درمان، اداره آموزش و پرورش و اداره جهاد کشاورزی شهرستان قومن برگزار گردید و با توجه به امکانات و شرایط موجود، مدرسه ابتدایی دخترانه مروج سلامت شهید دقیقی برای اجرای برنامه در نظر گرفته شد.درمان، اداره آموزش و پرورش و اداره جهاد کشاورزی شهرستان قومن برگزار گردید و با توجه به امکانات و شرایط موجود، مدرسه ابتدایی دخترانه مروج سلامت شهید دقیقی برای اجرای برنامه در نظر گرفته شد. بذر سبزیجات توسط اداره جهاد کشاورزی تامین گردید و دانش آموزان در طی اجرای برنامه با نحوه شخم زدن و کاشت بذر توسط کارشناسان جهاد کشاورزی آموزش دیدند و جلسات آموزشی تغذیه توسط کارشناس تغذیه شبکه بهداشت در زمینه الگوی صحیح مصرف غذا و اهمیت مصرف سبزیجات برگزار گردید. همزمان با بسیج ملی تغذیه سبزیجات برداشت شده و در جشنواره لقمه سالم توسط دانش آموزان مصرف گردید. با توجه به موفقیت برنامه و علاقمندی دانش آموزان امید است در سال آینده مدارس بیشتری تحت پوشش برنامه قرار گیرند.

سایت دفتر بهبود تغذیه معتبرترین سایت اطلاع رسانی تغذیه در کشور - برای کسب جدید ترین اطلاعات حوزه غذا و تغذیه به این سایت مراجعه کنید.

<https://www.nutr.behdasht.gov.ir>

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه

سال (۱۴۰۱)، شماره ۶، ماه اسفند

معرفی برنامه های دفتر بهبود تغذیه جامعه

بسته خدمات تغذیه‌ای سالمندان توسط دفتر بهبود تغذیه جامعه در سال ۱۳۸۸ تدوین و در بسته سلامت این گروه سنی ادغام گردید. این مراقبت‌ها شامل توصیه‌های تغذیه‌ای و اقداماتی برای اصلاح الگوی تغذیه در سالمندان و پیشگیری و کنترل لاغری، چاقی، دیابت، پرفشاری خون و استئوپروز در بسته سلامت گروه سنی در دو سطح بهوز (غیر پزشک) و پزشک تعریف گردید. همچنین بخش تغذیه در شناسنامه سلامت دانشجویان (ابلاغیه مشترک وزارت بهداشت و وزارت علوم، تحقیقات و فناوری) سال ۱۳۸۷، بحث تغذیه در بسته‌ی راهبردی بهبود سبک زندگی جوانان در سند سلامت جوانان سال ۱۳۹۳، مجموعه آموزشی تغذیه جوانان و دانشجویان در سال ۱۳۹۹ و هماهنگی با معاونت دانشجویی در ستاد و در دانشگاه‌های کشور جهت انتقال آموزش‌های تغذیه‌ای به مسئولین و دانشجویان در دانشگاه‌ها از اهم فعالیت‌های این برنامه است.

بسته خدمات تغذیه‌ای سالمندان توسط دفتر بهبود تغذیه جامعه در سال ۱۳۸۶ تدوین و در بسته سلامت این گروه سنی ادغام گردید. این مراقبت‌ها شامل توصیه‌های تغذیه‌ای و اقداماتی برای اصلاح الگوی تغذیه در سالمندان و پیشگیری و کنترل لاغری، چاقی، دیابت، پرفشاری خون و استئوپروز در بسته سلامت گروه سنی تعریف گردید. از سوابق این برنامه، تشکیل کمیته کشوری تغذیه سالمندان در سال ۱۳۸۸، تدوین بخش تغذیه در سند ملی سلامت سالمندان در سال ۱۳۹۰، تدوین مجموعه آموزشی تغذیه سالمندان در سلامت و بیماری در دو ویرایش ۱۳۸۷ و ۱۳۹۹، همکاری با صندوق بازنشستگی کشوری و اجرای آموزش فراگیر تغذیه برای بازنشستگان کشوری تحت پوشش با همکاری دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور از سال ۱۳۹۶، طراحی هرم غذایی ویژه سالمندان با همکاری کمیته تغذیه سالمندان و اداره سلامت سالمندان دفتر سلامت خانواده، جمعیت و مدرس در سال ۱۳۹۸ و ... از فعالیت‌های این برنامه می‌باشد.

بهبود تغذیه جوانان

برنامه پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی در کودکان

این برنامه با هدف توقف روند افزایشی اضافه وزن و چاقی در کودکان از سال ۱۳۹۹ به اجرا گذاشته شد. راهنمای کنترل اضافه وزن و چاقی تدوین و در اختیار دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور قرار گرفت و این راهنما به طور آبخاری آموزش داده شده و اجرا گردید به طوری که کودکان دارای اضافه وزن یا چاقی از طریق مراقبین بهداشتی شناسایی و به کارشناس تغذیه ارجاع داده می‌شوند و کارشناسان تغذیه بر اساس راهنما ابتدا شاخص‌های تن سنجی، الگوی تغذیه و فعالیت بدنی کودک را ارزیابی و سپس ضمن مشاوره تغذیه و اصلاح الگوی تغذیه کودک، پیگیری‌های لازم را انجام می‌دهند.

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه

سال (۱۴۰۱)، شماره ۶، ماه اسفند

تازه های تحقیقات غذا و تغذیه

ارتباط خوردن صبحانه و بروز بیماری عروق

کروندر قلب

در میان بزرگسالان، حذف وعده‌های غذایی با اضافه وزن، فشار خون بالا، مقاومت به انسولین و افزایش غلظت لیپید ناشتا مرتبط است. با این حال، ناشناخته باقی مانده است که آیا عادات غذایی خاص بدون توجه به ترکیب رژیم غذایی بر خطر بیماری عروق کرونر قلب (CHD) تأثیر می‌گذارد یا خیر. مطالعه‌ای باهدف بررسی آینده نگر عادات غذایی و خطر ابتلا به CHD بود. عادات غذایی، از جمله خوردن صبحانه، در سال ۱۹۹۲ در ۲۶۹۰۲ مرد آمریکایی ۴۵ تا ۷۵ ساله از مطالعه پیگیری متخصصان سلامت که فاقد بیماری قلبی عروقی و سرطان بودند، مورد ارزیابی قرار گرفت. در طول ۱۶ سال پیگیری، ۱۵۲۷ مورد CHD حادثه تشخیص داده شد. مردانی که صبحانه نمی‌خورند ۲۸ درصد بیشتر از کسانی که صبحانه می‌خورند در معرض خطر ابتلا به CHD هستند و مردانی که شب

زود غذا می‌خورند ۵۰ درصد کمتر از کسانی که شب‌ها دیر می‌خورند در معرض ابتلا به CHD هستند

مصرف قهوه و خطر و پیشرفت سرطان

پروستات

قهوه حاوی بسیاری از ترکیبات فعال بیولوژیکی از جمله کافئین و اسیدهای فنولیک است که دارای فعالیت آنتی‌اکسیدانی قوی هستند و می‌توانند بر متابولیسم گلوکز و سطح هورمون‌های جنسی تأثیر بگذارند. به دلیل این فعالیت‌های بیولوژیکی، قهوه ممکن است با کاهش خطر سرطان پروستات مرتبط باشد.

47911 مرد در یک مطالعه که مصرف قهوه معمولی و بدون کافئین را در سال ۱۹۸۶ و پس از آن هر ۴ سال گزارش می‌کردند پیگیری شدند. از سال ۱۹۸۶ تا ۲۰۰۶، ۵۰۳۵ بیمار مبتلا به سرطان پروستات شناسایی شدند، از جمله ۶۴۲ بیمار مبتلا به سرطان‌های کشنده پروستات که به عنوان کشنده یا متاستاتیک تعریف شده بودند. میانگین مصرف قهوه در سال ۱۹۸۶ ۱،۹ فنجان در روز بود. مردانی که شش فنجان یا بیشتر در روز می‌نوشیدند، در مقایسه با افرادی که نمی‌نوشیدند، خطر نسبی تعدیل‌شده کمتری برای ابتلا به سرطان پروستات داشتند.

این ارتباط برای سرطان کشنده پروستات قوی تر بود. ما یک ارتباط معکوس قوی بین مصرف قهوه و خطر ابتلا به سرطان کشنده پروستات مشاهده کردیم. به نظر می‌رسد این ارتباط با اجزای غیر کافئینی قهوه مرتبط باشد.

مصرف چربی و خطر ابتلا به سرطان پوست در

بزرگسالان آمریکایی

مصرف چربی با سرطان‌های خاصی از جمله سرطان روده بزرگ، سینه و پروستات مرتبط است. با این حال، ادبیات در مورد چربی رژیم غذایی و سرطان پوست محدود شده است. در مطالعه سلامت پرستاران (NHS) و مطالعه پیگیری متخصصان سلامت (HPFS) اطلاعات رژیم غذایی در مورد چربی و کلسترول تام، اشباع، تک غیراشباع، چند غیراشباع، امگا ۶ و امگا ۳ به طور کلی هر ۴ سال یکبار مورد ارزیابی قرار گرفت.

نتیجه‌گیری این مطالعه نشان می‌دهد مصرف چربی‌های اشباع نشده با خطر سرطان پوست ارتباط متوسطی دارد.

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه سال (۱۴۰۱)، شماره ۶، ماه اسفند

تجلیل از مدیران بازنشسته گروه های بهبود تغذیه جامعه دانشگاهها

نام نام خانوادگی: طاهره سریدونی

استان: کرمان، دانشگاه علوم پزشکی بم

سابقه کار: از تاریخ مهرماه ۱۳۹۱ تا اردیبهشت ماه

۱۳۹۹ واحد بهبود تغذیه بم

مهمترین تجربه کاری:

میکردم و همیشه مدیون زحمات او و همه همکاران و شما... هستم.

با تمام وجودم بودن در کنار همه همکاران استانی و وزارت خانه اعتماد به نفس بالا در من بوجود آورد، یاد گیری از دوستان برام خیلی بارز بود و اینکه فهمیدم چقدر همکاران وزارتخانه مهربان و ساده و دوست داشتنی هستند و این باعث شد بفهمم که با دوستی و مهربانی کارها بهتر پیش می‌ره نه با ترس.

همکاران دفتر بهبود تغذیه جامعه و گروه های بهبود تغذیه دانشگاهها ایام بازنشستگی سرشار از آرامش و سلامتی را برای ایشان آرزومندند.

یک خاطره شیرین و جذاب دوران خدمت را تعریف کنید:

یادش بخیر اولین ماموریتم اسفند سال ۹۱ به تهران بود که در پایان ماموریت با راهنمایی و همراهی خانم فرزانه صادقی با مترو به مقصد که کرج بود رفتم. این همراهی و صمیمیت باعث شد همیشه با خانم صادقی احساس راحتی

