

ماهنامه مخبری دفتر بهبود تغذیه جامعه سال ۱۴۰۲، شماره ۷، ماه اردیبهشت



جلسه ای با حضور مشاور منطقه ای صندوق کودکان ملل (یونیسف) در دفتر بهبود تغذیه برگزار شد

جلسه ای با حضور سرکار خانم دکتر آشیما گارگ مشاور منطقه ای صندوق کودکان ملل (یونیسف)، آقای دکتر اسلامی مدیر برنامه های سلامت و سرکار خانم دکتر عظمتی کارشناس برنامه های تغذیه یونیسف در دفتر بهبود تغذیه جامعه در تاریخ ۱۸ اردیبهشت تشکیل گردید. در این جلسه آقای دکتر اسمعیل زاده کلیه برنامه های کودکان دفتر بهبود تغذیه جامعه را معرفی کردند. سپس برنامه های مشترک با یونیسف در سال های ۲۰۲۱-۲۰۲۲ و همچنین برنامه های مشترک دو سالانه ۲۰۲۳-۲۰۲۴ ارائه گردید. خانم دکتر آشیما حمایت های فنی در خصوص ارتقای برنامه ها را اعلام کردند.

صنایع انجام شود بحث و تبادل نظرانی انجام گرفت. در پایان جلسه مقرر شد پروژه غنی سازی آغاز شود و به موازات آن جلسات اجرایی کردن روند غنی سازی با حضور اعضای کمیته اجرایی برگزار شود.



نشست مشورتی غنی سازی مواد غذایی برگزار شد

در دومین نشست در خصوص غنی سازی مواد غذایی با ویتامین دی برای کاهش وضعیت کمبود این ویتامین در افراد جامعه صحبت شد. تمامی اعضای حاضر در جلسه با قبول این موضوع که کمبود ویتامین دی در جامعه در وضعیت نامطلوبی است و حتما باید استراتژی خاصی از جمله غنی سازی به دلیل ماندگاری و تداوم داشتن برنامه برای آن در نظر گرفته شود اتفاق نظر داشتند. در خصوص اینکه چه ماده غذایی در سفره خانوار با این ویتامین غنی شود نظرات مختلفی عنوان شد و اجماع نظر اعضای این جلسه روی غنی سازی نان با این ویتامین بود که طرح پایلوت آن برای اجرا آماده است. همچنین در این جلسه در خصوص اینکه غنی سازی اجباری یا اختیاری توسط

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.

nutr.behdasht.gov.ir

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه سال ۱۴۰۲، شماره ۷، ماه اردیبهشت

پزشکی از چگونگی اجرای برنامه های بهبود تغذیه در مرکز خدمات جامع سلامت فشم و خانه بهداشت آهار بازدید کردند. تیم بازدید از تمامی واحدهای مرکز خدمات جامع سلامت شهری شبانه روزی فشم بازدید کرد و کارشناسان در مورد خدمات ارایه شده به جمعیت ایرانی و اتباع مقیم در رودبار قصران توضیح دادند. همچنین درباره توزیع مکمل های تغذیه ای برای گروه های سنی مختلف و مادران باردار و نوزادان، روند ارجاعات سطح یک و سطح دو، مراقبت های تغذیه گروه های سنی و فیزیولوژیک و بیماران غیر واگیر، برنامه های حمایتی تغذیه با مشارکت خیرین و کمیته امداد امام خمینی (ره)، آموزش های تغذیه در ادارات شهرستان صحبت شد. در ادامه از خانه بهداشت آهار بازدید شد و علیرضا علی رضانی و ندامیرزا فشمی زوج بهورز روند فعالیت های انجام شده در خانه بهداشت را شرح دادند. بر اساس گزارش شبکه بهداشت شمیرانات طیف وسیع خدمات ارایه شده در خانه بهداشت و عملکرد مطلوب این خانه مورد توجه بازدید کنندگان قرار گرفت. دکتر گرگ در سخنانی خدمات انجام شده را قابل تقدیر توصیف کرد و گفت: "از ابتدای بازدید تا به حال خدمات صادقانه و دلسوزانه پرسنل بهداشت شمیرانات مشخص بوده و نکته مهم این است که با



بازدید نمایندگان یونیسف از ارائه

خدمات تغذیه ای در منطقه رودبار قصران

دکتر گرگ (DR. AASHIMA GARGE) مشاوره منطقه ای یونیسف در تغذیه، با همراهی کارشناس دفتر یونیسف در ایران و مدیر کل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، درمان و آموزش

برگزاری جلسه بررسی شرح وظایف مدیران

مسئول تغذیه معاونتهای بهداشت دانشگاه های

علوم پزشکی کشور

امروز ۱۷ اردیبهشت جلسه بررسی شرح وظایف مدیران مسئول تغذیه معاونتهای بهداشت دانشگاه های علوم پزشکی کشور در سالن معاونت درمان با حضور مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه، تنی چند از نمایندگان دانشگاه های کشور، نمایندگان مرکز مدیریت شبکه و مدیران ارشد دفتر منابع انسانی و تحول اداری معاونت توسعه برگزار شد. در این جلسه مدیران گروه بهبود تغذیه دانشگاههای شیراز، تبریز، مشهد، دزفول، تهران، اراک برگزار شد براساس شرح وظایف پیش نویس تهیه شده توسط دفتر بهبود تغذیه، توافق بر سر مسئولیت های عمده و اصلی کارشناسان ستاد صورت گرفت و ساعات اختصاص داده شده به وظایف و فعالیتها تعیین گردید. پس از اتمام جلسات کلیه ادارات بهداشت، شرح وظایف جمع بندی و نهایی خواهد شد.

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.

nutr.behdasht.gov.ir

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه سال ۱۴۰۲، شماره ۷، ماه اردیبهشت

جلسه توجیهی کارگاه های توانمند سازی به

صورت ویناری برگزار شد

جلسه توجیهی کارگاه توانمند سازی کارشناسان تغذیه معاونت های بهداشت دانشگاه علوم پزشکی امروز ۳۰ اردیبهشت برگزار شد. در این جلسه که به صورت ویناری برگزار شد دستورالعمل اجرایی این کارگاهها که قرار است طی ۶ ماه آینده با موضوع رژیم درمانی در دیابت و سوتغذیه کودکان برگزار شود توسط خانم دکتر ترابی توضیح داده شد و مسئولین قطب های برگزار کننده سوالات مختلف خود را در این زمینه پرسیدند و به سوالات پاسخ داده شد.

"دکتر اسماعیل زاده مدیر کل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت نیز ارایه این حجم از خدمات با کیفیت در روستاهای تحت پوشش را نقطه قوت نظام شبکه بهداشت ایران عنوان و از کارکنان قدردانی کرد. در حاشیه این بازدید مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت از برگزاری جشنواره غذای سالم رابطین بهداشت شمیرانات بازدید کرد. این بازدید روز چهارشنبه ۱۹ اردیبهشت انجام شد و رییس گروه تغذیه معاونت بهداشت، مدیر شبکه و کارشناسان مسئول گسترش و تغذیه شبکه بهداشت شمیرانات تیم بازدید را همراهی می کردند.

نهمین کمیته مشورتی برگزار شد

نهمین نشست کمیته مشورتی با حضور اعضای کمیته امروز ۶ اردیبهشت ۱۴۰۲ برگزار شد. در این نشست برخی از برنامه ها و الویتهای کاری تدوین شده دفتر در جلسه مطرح شد و اعضای کمیته نظرات خود را در خصوص آنها بیان کردند. مقرر شد مابقی برنامه ها در جلسه بعدی مورد بحث و تبادل نظر قرار گیرد.



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.

nutr.behdasht.gov.ir

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه سال ۱۴۰۲، شماره ۷، ماه اردیبهشت

نوآوری و اقدامات برجسته گروههای بهبود تغذیه دانشگاهها

تخصیص بودجه دانشگاه علوم پزشکی قزوین

برای تامین سبد غذایی مادران دچار سوتغذیه

نیازمند

در راستای اجرای برنامه حمایت تغذیه‌ای مادران باردار و شیرده و توزیع سبدهای غذایی به افراد واجد شرایط از سوی کمیته امداد، با توجه به محدود بودن ظرفیت و سهمیه استان و پشت نوبت بودن تعداد مادران باردار و شیرده که تحت پوشش سازمان حمایتی نیستند (حدود ۳۰۰ نفر)، این معاونت با ارائه مستندات و پیگیری‌های متعدد گروه بهبود تغذیه و سلامت مادران، اقدام به درخواست بودجه‌ای از درآمدهای اختصاصی دانشگاه جهت حمایت تغذیه‌ای مادران باردار و شیرده نموده است، به طوری که مطابق صورتجلسه هیأت امانت دانشگاه علوم پزشکی م صوب گردید که مبلغ دومیلیارد ریال جهت تأمین هزینه‌های درمانی و اهداء سبد غذایی به مادران باردار و شیرده که تحت پوشش سازمان حمایتی نیستند، به مدت یکسال اختصاص یابد. همچنین مبلغ ۶۰۰ میلیون ریال از منابع خیرین به این پروژه اضافه گردید.

برگزاری چالش نمایه توده بدنی در راستای سلامت

کارکنان (بهتن)

تأمین غذای مغذی و سالم به همراه یک برنامه منظم فعالیت فیزیکی، می‌تواند در ارتقاء شاخص سلامتی فرد تاثیر بسزایی داشته باشد و ضمن حفظ شادابی و کارایی فرد برای انجام فعالیتهای روزانه، از بروز بسیاری از بیماریها پیشگیری کند. کارکنان با توجه به وضعیت کاری خود در معرض بسیاری از بیماریها بویژه افزایش وزن و چاقی می‌باشند که نیاز است مداخله لازم در این خصوص از سوی کارکنان و مدیران صورت پذیرد. در همین راستا جهت تامین سلامت پرسنل، مرکز بهداشت شماره ۵ مشهد چالش اصلاح و یا حفظ نمایه توده بدنی (بهتن) را از هفته سلامت لغایت پایان دی ماه سال جاری برگزار می‌نماید. مطابق این طرح همکاران با نمایه توده بدنی نامطلوب در صورت تمایل جهت تشکیل پرونده و دریافت مشاوره و برنامه غذایی به کارشناسان تغذیه معرفی شده این شهرستان مراجعه می‌کنند و در طول طرح از خدمات مشاوره و مراقبت‌های تغذیه‌ای مطابق بسته خدمتی بهره‌مند می‌شوند. در پایان دوره به ۵ نفر از افراد برتر و موفق جوایزی به قید قرعه داده خواهد شد.

کارشناسان تغذیه تاکید شد.

گلگشت تفریحی بمناسبت هفته سلامت

ویژه کارشناسان تغذیه تحول سلامت استان

گلستان

به مناسبت هفته سلامت و با هدف افزایش سطح انگیزه و نشاط کارشناسان تغذیه تحول مراکز بهداشت استان گلستان، ویژه برنامه ای با مشارکت گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی و تربیت بدنی دانشگاه اجرا گردید. در این گلگشت کارشناسان تغذیه ضمن پیاده روی، اجرای مسابقه دارت و طناب کشی مورد تقدیر قرار گرفتند و به تمام شرکت کنندگان جوایزی اهدا شد.



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.

nutr.behdasht.gov.ir

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه

سال ۱۴۰۲، شماره ۷، ماه اردیبهشت

تازه های تحقیقات غذا و تغذیه

عدم تحرک کشنده تر از چاقی

براساس پژوهشی که در معتبرترین ژورنال تغذیه ای چاپ شده ۱۲ سال مطالعه بر روی بیش از ۳۰۰ هزار نفر در اروپا نشان داد تحرک داشتن، میزان مرگ و میر را در مقایسه با افراد کاملاً بی تحرک، ۷/۳۵ درصد کاهش می دهد. در حالی که چاق نبودن در مقایسه با چاقی (BMI) بیش از ۳۰ مرگ و میر را ۳/۶۶ درصد کاهش می دهد. در میان افراد با BMI بیشتر از ۳۰ (چاق) آنهایی که فعالیت متوسط داشتند در مقایسه با آنهایی که فعالیت نداشتند، مرگ و میر ۲۴ درصد کمتر بود. در میان افراد با BMI بین ۱۸،۵ تا ۲۴،۹ (وزن نرمال) آنهایی که فعالیت متوسط داشتند در مقایسه با آنهایی که فعالیت نداشتند مرگ و میر ۳۰ درصد کمتر بود. در کل وزن نرمال در کنار فعالیت منظم ارتباط معکوس بیشتری با میزان مرگ و میر دارد.

تبلیغات محصولات غذایی چقدر در راستای

سلامت عمومی است؟

محتوای تبلیغات محصولات غذایی که در سال ۱۳۹۹ در رادیو و تلویزیون جمهوری اسلامی و نیز بیلبوردهای شهر تهران به نمایش در آمده بودند، در یک مطالعه در انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور مورد تحلیل قرار گرفت. در مجموع ۳۳۶ ساعت برنامه تلویزیونی و ۳۳۶ ساعت برنامه رادیویی به مدت یک هفته در پاییز سال ۱۳۹۹ مورد ارزیابی قرار گرفتند. همچنین در همین ایام محتوای بیلبوردهای شهر تهران نیز بررسی شدند. این بررسی نشان داد که پیام‌های بازرگانی مرتبط با محصولات غذایی اصلی‌ترین و بیشترین آگهی‌های منتشر شده هستند و دو گروه انواع رب گوجه فرنگی و انواع نوشیدنی به ترتیب پر تکرارترین محصولات غذایی به نمایش در آمده در تلویزیون و رادیو (۱۵/۷ و ۳۰/۲ درصد از کل محصولات غذایی) و بیلبوردها (۲۵ درصد از کل محصولات غذایی) در بازه زمانی مورد مطالعه بودند. در این مطالعه مشخص شد که بر اساس قوانین و معیارهای موجود، ۱۰/۶، ۱۱ و ۳۸/۳ درصد از محصولات غذایی آگهی شده به ترتیب در تلویزیون، رادیو و بیلبوردها ناسالم و آسیب‌رسان به سلامت عمومی هستند.

ترکیب پروتئینی رژیم غذایی بر پیشگیری از

نارسایی زودرس تخمدان مؤثر است

نارسایی زودرس تخمدان بر عملکرد و رفاه زنان و کیفیت زندگی آنها بسیار تاثیرگذار است. همچنین در این دوره، تغییرات تدریجی در متابولیسم استخوان رخ می‌دهد، در نتیجه خطر ابتلا به شکستگی‌های استخوانی افزایش می‌یابد. علاوه بر این در این دوران کاهش استروژن منجر به بروز بیماری‌های قلبی و عروقی بعد از دوران یائسگی می‌شود. در پژوهشی که در انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور به منظور تعیین اثر رژیم پرپروتئین حیوانی، پرپروتئین گیاهی و مخلوطی از آنها بر فرایند پیرشدگی تخمدان در افراد در معرض خطر نارسایی زودرس تخمدان در محدوده سنی ۲۰ تا ۴۰ سال انجام شد، مشخص شد که نسبت‌های پروتئینی مختلف رژیم غذایی در تنظیم سطح هورمونی زنان دچار اختلال قاعدگی مؤثر هستند، ولی استفاده از الگوی پروتئینی ترکیبی در رژیم غذایی (۱۵ درصد پروتئین حیوانی و ۱۰ درصد پروتئین گیاهی) اثر بهتری در پیشگیری از نارسایی زودرس تخمدان دارد.

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.

nutr.behdasht.gov.ir

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه سال ۱۴۰۲، شماره ۷، ماه اردیبهشت

تجلیل از مدیران بازنشسته گروه های بهبود تغذیه جامعه دانشگاهها

نام و نام خانوادگی: نیلوفر حیدری

استان: کرمانشاه

سابقه کار: سی سال و سه ماه

محل های خدمت: کارشناس تغذیه مرکز تحقیقات دیابت به مدت یک سال- کارشناس تغذیه ستاد مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه به مدت دو سال- مدیر گروه تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه به مدت ۲۷ سال



مهمترین تجربیات کاری: مدیریت پروژه های تحقیقی برنامه های بهبود تغذیه در سطح استان- اجرای برنامه های مشارکتی

حمایتی با سازمان های مختلف- راه اندازی و تجهیز اولین مرکز مشاوره تغذیه و رژیم درمانی در شهرستان روانسر- تدوین راهنما و آموزش تغذیه در روستاهای سالم سطح استان- برگزاری اولین کارگاه های کشوری بهبود تغذیه و رشد کودکان به میزبانی استان کرمانشاه ویژه پزشکان و کارشناسان تغذیه- شناسایی و تدوین کتابچه غذاهای بومی استان با مشارکت سایر همکاران- اجرای طرح تحقیقاتی شاخص های سوء تغذیه در کودکان زیر ۵ سال با همکاری سازمان یونسف به عنوان استان منتخب- عضو هسته آموزشی کشوری تغذیه سلامت سالمندان- اجرای پروژه غنی سازی آرد در استان با جلب حمایت استاندار- همکاری با کارشناسان محترم دفتر بهبود تغذیه در طراحی و تدوین کتاب و دستورالعملهای آموزشی- همکاری با گروه بهداشت محیط در راستای تدوین پروتکل تغذیه در رستورانهای دوستدار سلامت ضمن نظارت بر اجرای طرح- تدوین چک لیست های تخصصی پایش و نظارت برنامه تغذیه به تفکیک واحدهای تابعه- اجرای فعالیتهای مرتبط با شرایط بحران (زلزله- تغذیه و سلامت مادران و کودکان مربوط به پناهندگان جنگ و ...) عضویت در کمیته های مرتبط- آموزش- نظارت و...

یک خاطره شیرین و جذاب دوره خدمت را تعریف کنید:

زلزله سال ۹۶ شهرستان سرپل ذهاب استان کرمانشاه اگرچه بسیار سخت و غم انگیز بود اما یک خاطره ارزشمند از آن ایام دارم که مربوط می شود به هفته های اول کمک و حمایت از مردم آسیب دیده . با حمایت خیرین و به ویژه خانم دکتر شیخ الاسلام تعدادی غذای کودک آماده ماجان ویژه کودکان زیر ۲ سال به دستمان رسید و ما غذا ها را برای مناطق زلزله زده ارسال کردیم. زمانی که برای نظارت همزمان به یکی از روستاهای زلزله زده شهرستان سرپل ذهاب رفته بودم چند بسته از غذا ها را با خودم بردم تا شاید زودتر به دست خانواده ای برسانم ، مادر داغداری را دیدم که فرزند بزرگترش را از دست داده بود و کودک یک ساله اش در بغل مادر بی تابی و گریه میکرد و مشخص بود که مادر در آن شرایط توان و حوصله ای برای تغذیه کودک خود ندارد ، همان جا غذا های آماده را که در جعبه های کوچک بود باز کردم کنار مادر نشستم و ضمن اینکه با مادر صحبت می کردم و سعی می کردم تا حدودی به او دلداری بدهم بسته غذا را باز کردم و به کودک دادم چه حس زیبایی بود که کودک با خوردن غذا آرام شد و لبخندی به ما زد ، و این تجربه توزیع غذا های بسته بندی شده کودک در حوادث بعدی سطح کشور بسیار مورد استفاده قرار گرفت.

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.

nutr.behdasht.gov.ir

ماهنامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه سال ۱۴۰۲، شماره ۷، ماه اردیبهشت کنگره ها و همایش های پیش رو



سمینار تازه های علمی مکمل های غذایی، رژیم و ورزشی برگزار می شود

سمینار تازه های علمی مکمل های غذایی، رژیم و ورزشی در تاریخ ۲۳ تا ۲۵ خرداد ماه در هتل المپیک تهران برگزار می شود برای کسب اطلاعات بیشتر می توانید به به سایت آموزش مداوم مراجعه کنید.

کنفرانس علمی یک روز چاقی برگزار می شود

کنفرانس یک روزه چاقی در تاریخ ۴ خرداد در بنجورد برگزار می شود. برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت آموزش مداوم مراجعه کنید.

کنفرانس علمی اهمیت روده سالم برگزار می شود

کنفرانس یک روز اهمیت روده سالم در تاریخ ۸ خرداد توسط انجمن علمی متخصصین گوارش و کبد در کرمان برگزار می شود. برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت آموزش مداوم مراجعه کنید.

وبینار محاسبات انرژی در رژیم های غذایی ورزشکاران برگزار می شود

وبینار محاسبات انرژی در رژیم های غذایی ورزشکاران در تاریخ ۳ خرداد ماه برگزار می شود. برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت آموزش مداوم مراجعه کنید.

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.

nutr.behdasht.gov.ir