

بسمه تعالی

بسته خدمتی روز جهانی غذا

شعار روز جهانی غذا ۱۳۹۸-۲۰۱۹

"تغذیه سالم برای دستیابی به جهانی بدون گرسنگی"

تهیه و تنظیم:

واحد تغذیه

مرکز بهداشت استان مرکزی

مقدمه :

در دهه های اخیر به دلیل جهانی شدن ، شهر نشینی و افزایش درآمد ها رژیم و عادات غذایی افراد به طور چشمگیری تغییر یافته است. جوامع در کشورهای جهان و هم چنین در کشور ما عمدتاً از مصرف غذاهای فصلی به خصوص گیاهی و غنی از فیبر به سمت مصرف غذاهایی با کربوهیدرات تصفیه شده ، قند و چربی و نمک زیاد ، غذاهای فرآوری شده ، گوشت و سایر محصولات با منبع حیوانی حرکت کرده اند. در حال حاضر زمان کمتری برای تهیه وعده های غذایی صرف می شود و مصرف کنندگان به ویژه در مناطق شهری به طور فزاینده به سوپر مارکت ها ، فروشگاه های فست فود ، غذاهای خیابانی و رستوران رو آورده اند.

ترکیبی از رژیم های غذایی ناسالم و سبک زندگی بی تحرک باعث افزایش نرخ چاقی در جهان شده است. که البته نه تنها در کشورهای توسعه یافته دیده می شود بلکه در کشورهای کم درآمد ، نیز مشکل گرسنگی و چاقی اغلب با هم وجود دارد . هم اکنون بیش از ۶۷۰ میلیون بزرگسال و ۱۲۰ میلیون دختر و پسر (۵ تا ۱۹ ساله) چاق هستند و بیش از ۴۰ میلیون کودک زیر ۵ سال دارای اضافه وزن هستند ، در حالی که بیش از ۸۰۰ میلیون نفر از گرسنگی رنج می برند.

شعار سال:

"تغذیه سالم برای دستیابی به جهانی بدون گرسنگی"

سازمان فائو ارزیابی خود را در مورد توسعه آینده خوراک، تغذیه(غذا) و کشاورزی دنیا شامل غلات، دامپروری، جنگل ها و شیلات ارائه کرده و بر این نکته تاکید دارد که چگونه در آینده انسان ها غذای خود را در جهان تامین می کنند، اجرای برنامه های فائو در سال های گذشته باعث شده که بازدهی کشاورزی و سطح تغذیه در جهان افزایش یابد .

بر اساس پیش بینی های فائو از سال ۲۰۱۵ جمعیت جهانی از ۲/۷ میلیارد نفر به ۳/۸ میلیارد نفر در سال ۲۰۳۰ بالغ خواهد شد..

اهداف اصلی فائو در اجرای برنامه های غذا:

- بالا بردن سطح زندگی و بهبود تغذیه مردم جهان از طریق مساعدت به کشورهای در حال توسعه با در اختیار گذاشتن امکانات فنی.
- توزیع مناسب مواد غذایی در مناطق مختلف جهان و ایجاد امنیت غذایی از طریق کمک به دولت ها در جهت تعیین خط مشی و مشاوره و برنامه ریزی فعالیتهای کشورها .
- مبارزه با سوء تغذیه با ارائه اطلاعات لازم به کشورهای مختلف از طریق جمع آوری، بررسی و انتشار اطلاعات و فعالیت های مختلف برای تبادل نظر و گردهمایی ملت های فقیر و غنی با شرایط برابر برای مبارزه با سوء تغذیه

هدف روز جهانی غذا در ایران :

با توجه به اینکه رژیم غذایی ناسالم عامل خطر اصلی چاقی و مرگ و میر ناشی از بیماریهای غیر واگیر (NCDs) از جمله بیماری های قلبی عروقی ، دیابت و برخی سرطان ها است و عادات غذایی ناسالم علاوه بر اینکه یک پنجم مرگ ها را در سراسر دنیا رقم می زند مبلغی بالغ بر ۲ تریلیون دلار در سال نیز بودجه به بخش سلامت در جهان تحمیل می کندو چاقی و سایر اشکال سوء تغذیه تقریباً از هر سه نفر یک نفر را مبتلا می کندکه پیش بینی ها نشان می دهد که این تعداد تا سال ۲۰۲۵ به یک نفر از دو نفر خواهد رسید. راه حل های مقرون به صرفه برای کاهش انواع سوء تغذیه وجود دارد ، اما به کار گیری آنها نیاز به تعهد و اقدام جهانی بیشتری دارند.

یک رژیم غذایی زمانی رژیم غذایی سالم محسوب می شود که با تامین غذای کافی، ایمن، مغذی و متنوع نیاز های تغذیه ای افراد را تامین کند و خطر ابتلا به بیماری را در او کاهش دهد. این رژیم باید شامل میوه ، سبزی ، حبوبات ، مغزها و دانه ها و غلات سبوس دار و غذاهای کم چرب (بخصوص از نظر چربیهای اشباع) و با قند و نمک کم باشد .

گروه هدف:

✓ کلیه گروه‌های سنی

اهداف آموزشی این مناسبت :

| گروه های هدف | افزایش آگاهی □ | تغییرات نگرش □ | تشویق به عملکرد □ |
|-------------------|--|--|---|
| کلیه گروه‌های سنی | لیست اهداف آموزشی در حیطه آگاهی | لیست اهداف آموزشی در حیطه نگرشی | لیست اهداف آموزشی در حیطه مهارتی |
| | <p>مزایای مصرف میوه و سبزی را بداند</p> <p>واحد ها و گروه های غذایی را بر اساس هرم غذایی بداند</p> <p>مزایای مصرف نان سبوس دار را بداند</p> <p>مزایای مصرف شیر و لبنیات کم چرب را بداند</p> <p>مضرات مصرف قند و شکر را بداند</p> <p>مضرات مصرف زیاد نمک را بداند</p> <p>مضرات مصرف نمک دریا را بداند</p> <p>مضرات مصرف روغن جامد را بداند</p> <p>مضرات مصرف فست فودها را بداند</p> <p>درخصوص نحوه کاهش ضایعات غذایی آگاهی داشته باشد</p> | <p>مصرف میوه و سبزی را به بقیه توصیه کند.</p> <p>مصرف نان سبوس دار را به بقیه توصیه کند.</p> <p>مصرف شیر و لبنیات کم چرب را به بقیه توصیه کند.</p> <p>مصرف کم نمک تصفیه شده پددار را به بقیه توصیه کند.</p> <p>عدم مصرف فست فودها را به بقیه توصیه نماید</p> <p>نحوه کاهش ضایعات غذایی را به بقیه توصیه کند</p> <p>به دیگران حذف قند و شکر را توصیه نماید</p> <p>مقدار مصرف مواد غذایی بر اساس هرم را به دیگران توصیه کند</p> <p>مصرف روغن مایع را به دیگران توصیه نماید</p> <p>دیگران را از مصرف نمک دریا منع کند</p> | <p>میوه و سبزی بیشتری مصرف نماید</p> <p>نان سبوس دار را خرید و مصرف نماید</p> <p>شیر و لبنیات کم چرب خریداری و مصرف نماید</p> <p>نمک تصفیه شده پددار را به مقدار کم مصرف نمایند.</p> <p>مصرف فست فودها را کاهش دهند.</p> <p>قند و شکر را کم از برنامه غذایی خود و خانواده حذف نماید</p> <p>ضایعات مواد غذایی را کاهش دهد.</p> <p>از انواع گروه های غذایی به صورت متنوع و متعادل استفاده نماید .</p> <p>در مصرف روغن مایع تعادل را رعایت نماید</p> |

گروه های هدف و پیام های مورد انتظار :

| ردیف | نام گروه هدف | پیام ترویجی مورد نظر | کانال اطلاع رسانی |
|------|------------------|--|---|
| ۱ | کلیه گروههای سنی | <p>مصرف روزانه ۵ عدد میوه و سبزی از اضافه وزن و چاقی پیشگیری میکند</p> <p>مصرف نان های سبوس دار از اضافه وزن و چاقی پیشگیری می کند</p> <p>برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی شیر و لبنیات کم چرب مصرف کنید</p> <p>مصرف فست فودها باعث افزایش اضافه وزن و چاقی می شود.</p> <p>مصرف زیاد نمک باعث افزایش بیماریهای کلیوی، سرطان معده ، فشار خون بالا و می گردد.</p> <p>در صورت اضافه ماندن غذا می توانیم باقیمانده غذا را با قدری تغییر مجددا مصرف نماییم.</p> <p>باقیمانده غذای رستوران را به منزل ببریم</p> <p>به اندازه تعداد افراد خانواده غذا تهیه کنیم</p> <p>روشهای نگهداری مناسب مواد غذایی را یاد بگیریم</p> <p>نمک دریا حاوی املاح سنگین مانند جیوه ، آرسنیک و کادمیوم است که ایجاد بیماریهای کلیوی - بیماری های گوارشی و اختلالات عصبی و سرطان می شود</p> <p>افراد مبتلا به فشار خون باید روزانه بیشتر از ۳ گرم نمک (یک قاشق چایخوری) مصرف نکنند</p> <p>مقدار مصرف روزانه نمک باید کمتر از ۵ گرم (حدودا به اندازه یک قاشق مرباخوری) باشد که این مقدار باید از تمام مواد غذایی روزانه تامین شود.</p> <p>برای داشتن تغذیه صحیح باید از ۶ گروه اصلی مواد غذایی استفاده کرد</p> <p>مصرف قند و شکر باعث اضافه وزن و چاقی میشود</p> <p>روغن های جامد بعلت داشتن چربی های ترانس باعث اضافه وزن و چاقی می شوند</p> | <p>صدا و سیما ، مدارس، پرسنل ، مراکز خدمات جامع سلامت ، دانش آموزان ، ائمه جمعه ، جراید ، رابطین سلامت ادارات ، کارشناسان بهداشت کارخانجات ، فضای مجازی، معلمین ، رابطین بهداشت</p> |

فعالیت های مورد انتظار :

| ردیف | نوع فعالیت | گروه هدف | مکان یا کانال | زمان اجرا |
|------|---|-------------------------------|--|---------------------|
| ۱ | آموزش و فرهنگ سازی مدیریت مصرف غذا با هدف پیشگیری از اضافه وزن و چاقی و کاهش ضایعات غذا | زنان و مردان ، دانش آموزان | مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاههای بهداشت ،خانه های بهداشت ، ادارات ، مصلی نماز جمعه شهرستانها، کارخانجات | ۱۷ تا ۲۴ مهر ماه |
| ۲ | آموزش و فرهنگ سازی مدیریت مصرف غذا با هدف کاهش ضایعات غذا | زنان و مردان ، دانش آموزان | مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاههای بهداشت ،خانه های بهداشت ، ادارات ، مصلی نماز جمعه شهرستانها، کارخانجات | ۱۷ تا ۲۴ مهر ماه |
| ۳ | تهیه پیام های آموزشی برای رسانه های تخصصی در خصوص اصلاح الگوی مصرف غذایی با تاکید بر کاهش مصرف قند ، نمک و چربی ، افزایش مصرف سبزی ها و میوه ها | زنان و مردان ، دانش آموزان | مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاههای بهداشت ،خانه های بهداشت ، ادارات ، مصلی نماز جمعه شهرستانها، کارخانجات | ۱۷ تا ۲۴ مهر ماه |
| ۴ | چاپ مقاله در مطبوعات | کلیه مردم | جراید | ۱۷ تا ۲۴ مهر ماه |
| ۵ | تهیه پیام های آموزشی برای رسانه های عام به صورت زیرنویس تلویزیون و پیام های آموزشی در مطبوعات | کلیه مردم | جراید و صدا و سیما | ۱۷ تا ۲۴ مهر ماه |

بسته خدمتی روز جهانی غذا

| | | | | |
|----|---|---------------------------|-------------------------------------|----------------------|
| ۶ | اجرای مسابقات آموزشی، فرهنگی و ورزشی با موضوع روز جهانی غذا و اهداء جوایز در سطح مدارس و مهدکودک ها | دانش آموزان | مدارس و مهدکودکها | ۱۷ تا ۲۴ مهر ماه |
| ۷ | اطلاع رسانی محیطی و نصب پوستر و بنر | دانش آموزان | مدارس | ۱۷ تا ۲۴ مهر ماه |
| ۸ | برنامه تلویزیونی در خصوص روز جهانی غذا | کلیه مردم | صدا و سیما | ۱۷ تا ۲۴ مهر ماه |
| ۹ | برنامه رادیویی در خصوص روز جهانی غذا | کلیه مردم | صدا و سیما | ۱۷ تا ۲۴ مهر ماه |
| ۱۰ | ارسال پیامک های آموزشی | کلیه مردم | مرکز بهداشت شهرستان | ۱۷ تا ۲۴ مهر ماه |
| ۱۱ | استفاده از پتانسیل های سازمان شهرداری ها در راستای آموزش تغذیه سالم | کلیه مردم | مرکز بهداشت شهرستان | ۱۷ تا ۲۴ مهر ماه |
| ۱۲ | برگزاری سمینار غذای سالم | کلیه مردم | مرکز بهداشت استان با همکاری شهرداری | ۱۷ تا ۲۴ مهر ماه |
| ۱۳ | درج پیام در اتوماسیون اداری | پرسنل | مرکز بهداشت شهرستان | ۱۷ تا ۲۴ مهر ماه |
| ۱۴ | اطلاع رسانی در خصوص مسابقه جهانی فائو در خصوص روز جهانی غذا | نوجوانان ۵ تا ۱۹ ساله | مرکز بهداشت شهرستان | ۱۷ تا ۲۴ مهر ماه |
| ۱۵ | برگزاری جشنواره غذا با تاکید بر غذاهای گیاهی و حبوبات (بدون گوشت) | دانش آموزان | مدارس | ۱۷ تا ۲۴ مهر ماه |
| ۱۶ | برگزاری کلاس های آموزشی در خصوص ویژگی های الگوی غذایی سالم و هرم غذایی | کلیه مردم | مراکز جامع سلامت | ۱۷ تا ۲۴ مهر ماه |
| ۱۷ | برگزاری کلاس های آموزشی در خصوص ویژگی های الگوی غذایی سالم و هرم غذایی | کارکنان سازمانها | در محل ادارات مختلف | ۱۷ تا ۲۴ مهر ماه |
| ۱۸ | ارسال گزارش عملکرد بسیج در فایل مناسبیت های بهداشتی و ارائه مستندات و عکس | واحد تغذیه - آموزش بهداشت | مرکز بهداشت شهرستان | بعد از اجرای مناسبیت |

مسابقه جهانی روز جهانی غذا

دفتر نمایندگی «فانو» در ایران از کودکان و نوجوانان ایرانی پنج تا ۱۹ ساله دعوت کرده است تا با توجه به شعار روز جهانی غذا در سال ۲۰۱۹ یعنی «تغذیه سالم برای دستیابی به جهانی بدون گرسنگی» پوستری را به مناسبت این روز جهانی طراحی کنند.

کودکان و نوجوانان می‌توانند فایل «کتاب روز جهانی غذا» را از نشانی <https://goo.gl/vMQBJm> دریافت کنند و از آن برای طراحی پوستره‌های خود الهام بگیرند. این کتاب به تشریح آرمان گرسنگی صفر و همچنین چگونگی همکاری و اقدام همگانی برای دستیابی به این آرمان جهانی می‌پردازد.