

بسمه تعالی

بسته خدمتی روز جهانی غذا

شعار روز جهانی غذا ۲۰۲۰-۱۳۹۹
"تغذیه پایدار با مشارکت یکدیگر"

تهیه و تنظیم:
واحد تغذیه
مرکز بهداشت استان مرکزی



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations

FAO 75

Grow,
Nourish,
Sustain.
Together.

16 October 2020
World Food Day

Grow, Nourish, Sustain.
Together.



Our Actions are our Future.

#WorldFoodDay
fao.org/world-food-day

مقدمه :

بر اساس گزارش FAO در سال ۲۰۲۰ بیش از ۲ میلیارد نفر در جهان به غذای ایمن، سالم، مغذی و کافی دسترسی منظم ندارند. پیش بینی می شود جمعیت جهان تا سال ۲۰۵۰ تقریباً به ۱۰ میلیارد نفر برسد. با وجود آنکه در جهان بیش از سی هزار گیاه خوراکی وجود دارد، امروزه ۶۶ درصد از محصولات کشاورزی با تنها ۹ گونه گیاهی تامین می شود. به منظور تامین غذای مردم و پایداری کره زمین، باید مواد غذایی مختلفی فراهم شود. تاثیر اشکال گوناگون سوتغذیه (از تغذیه ناکافی و کمبود ریز مغذی ها گرفته تا اضافه وزن و چاقی) بر اقتصاد جهانی سالانه حدود ۳.۵ تریلیون دلار برآورد می شود. روند افزایش گرسنگی از سال ۲۰۱۴، همراه با گسترش چاقی به روشنی نیاز به تسریع و تشدید اقدامات برای تقویت سیستم های غذایی و حفاظت از معاش مردم را نشان می دهد. ساز و کار های غذایی آینده کشور ما باید ضمن حفاظت از منابع طبیعی، تنوع زیستی و مقابله با مشکلاتی مثل تغییرات آب و هوایی، قابلیت تامین غذای سالم و دست یافتنی برای همگان و درآمدی مقبول برای کارکنان این بخش را فراهم می کند. ضایعات مواد غذایی هر ساله حدود ۱.۳ میلیارد تن بر آورد شده است که معادل یک سوم کل مواد غذایی تولید شده برای مصرف انسان است و معادل غذای ۲ میلیارد نفر در هر سال محسوب می شود. ائتلاف غذا به معنای هدر دادن پول، نیروی کار و منابع و افزایش انتشار گازهای گلخانه ای در ایجاد تغییرات آب و هوایی می شود. هر ساله حدود ۱۴ درصد از غذایی که برای مصرف انسان تولید می شود، بین مراحل کشت تا رسیدن به بازار عمده فروشی، از بین می روند. در مسیر خرده فروشی تا مصرف حتی مقادیر بیشتری از غذای تولیدی هدر می رود. بیش از سه میلیارد نفر در جهان به اینترنت دسترسی ندارند و بیشتر آنان در مناطق روستایی دور افتاده زندگی می کنند. کشاورزان خرده پا برای بهبود معیشت خود به سرمایه، آموزش، نوآوری و فناوری بیشتری نیاز دارند.

شعار سال ۲۰۲۰:

"تغذیه پایدار با مشارکت یکدیگر"

لذا با توجه به بحران کمبود غذا در جهان و دامن زدن انتشار ویروس کرونا و تبعات اقتصادی آن در کاهش دسترسی به غذا برای اقشار آسیب پذیر جامعه، به مناسبت روز جهانی غذا که مصادف با ۲۴ مهر ماه است و هر ساله اقدامات نمادین در جهت آموزش، اطلاع رسانی و اقدام برپا می گردد امسال نیز با توجه به شرایط کرونا اقدامات زیر **با تاکید بر شعار**

"همه با هم برای تغذیه سالم و تامین امنیت غذایی خانواده در شرایط اپیدمی کرونا" به مناسبت این روز پیشنهاد می شود:

هدف اصلی فائو در سال ۲۰۲۰: با توجه به تاثیر کوید ۱۹ بر بر تمامی جنبه های زندگی مردم خصوصاً دسترسی گروههای در معرض خطر و فقیر (مادران باردار- کودکان - بیماران و...) به غذای سالم و کافی لازم است کلیه سیاستگذاران، مسئولین، کشاورزان، کارگران، تولید کنندگان، توزیع کنندگان تلاش خود را در جهت دسترسی آحاد مردم به غذای سالم و کافی انجام دهند بطوریکه تولید ماده غذایی از مزرعه تماماً به سفره خانواده رسیده و نهایتاً سلول فرد سیر شود.

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 تاثیر کوید ۱۹ بر تمامی جنبه های زندگی مردم به خصوص دسترسی به غذا، لازم است کلیه سیاستگذاران ، مسئولین ، در جهت دسترسی مردم به غذای سالم و کافی خصوصا جهت افراد در معرض خطر در زمان بحران کوید ۱۹ ایجاد نمایند بطوریکه رژیم غذایی سالم بتواند از سوء تغذیه (کمبود مواد مغذی و افزایش دریافت مواد غذایی) را در افراد کاهش دهد

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 .

✓ 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
	مزایای مصرف میوه و سبزی را در پیشگیری از کرونا بدانند واحد ها و گروه های غذایی را بر اساس هرم غذایی در پیشگیری از کرونا بدانند مزایای مصرف نان سبوس دار را بدانند مزایای مصرف شیر و لبنیات کم چرب را در پیشگیری از کرونا بدانند مضرات مصرف قند و شکر و تاثیر آن در پیشگیری از کرونا را بدانند مضرات مصرف زیاد نمک در پیشگیری از کرونا را بدانند مضرات مصرف نمک دریا را بدانند مضرات مصرف روغن جامد را بدانند مضرات مصرف فست فودها در پیشگیری از کرونا را بدانند درخصوص نحوه کاهش ضایعات غذایی آگاهی داشته باشد	مصرف میوه و سبزی را به بقیه توصیه کند. مصرف نان سبوس دار را به بقیه توصیه کند. مصرف شیر و لبنیات کم چرب را به بقیه توصیه کند. مصرف کم نمک تصفیه شده پیدار را به بقیه توصیه کند. عدم مصرف فست فودها را به بقیه توصیه نماید نحوه کاهش ضایعات غذایی را به بقیه توصیه کند به دیگران حذف قند و شکر را توصیه نماید مقدار مصرف مواد غذایی بر اساس هرم را به دیگران توصیه کند مصرف روغن مایع را به دیگران توصیه نماید دیگران را از مصرف نمک دریا منع کند روش های کاهش ضایعات مواد غذایی را به دیگران گوشزد کند	میوه و سبزی بیشتری مصرف نماید نان سبوس دار را خرید و مصرف نماید شیر و لبنیات کم چرب خریداری و مصرف نماید نمک تصفیه شده پیدار را به مقدار کم مصرف نمایند. مصرف فست فودها را کاهش دهند. قند و شکر را کم از برنامه غذایی خود و خانواده حذف نماید ضایعات مواد غذایی را کاهش دهد. از انواع گروه های غذایی به صورت متنوع و متعادل استفاده نماید. در مصرف روغن مایع تعادل را رعایت نماید راهکارهای اجرایی جلوگیری از هدررفت مواد غذایی را جهت خانواده اجرا نماید

گروه های هدف و پیام های مورد انتظار :

ردیف	نام گروه هدف	پیام ترویجی مورد نظر	کانال اطلاع رسانی
۱	کلیه گروههای سنی	مصرف روزانه حداقل ۲ عدد میوه جهت پیشگیری از کرونا و ویروس موثر است	صدا و سیما ، مراکز خدمات جامع سلامت ، ، جراید ، رابطین سلامت ادارات رابطین بهداشت از طریق فضای مجازی
		مصرف روزانه ۵ عدد میوه و سبزی از اضافه وزن و چاقی پیشگیری میکند	
		مصرف نان های سبوس دار از اضافه وزن و چاقی پیشگیری می کند	
		من نیز در تولید ضایعات مواد غذایی مسئول هستم	
		مصرف فست قودها باعث افزایش اضافه وزن و چاقی می شود.	
		مصرف زیاد نمک باعث افزایش بیماریهای کلیوی، سرطان معده ، فشار خون بالا و می گردد.	
		در صورت اضافه ماندن غذا می توانیم باقیمانده غذا را با قدری تغییر مجددا مصرف نماییم.	
		باقیمانده غذای رستوران را به منزل ببریم	
		به اندازه تعداد افراد خانواده غذا تهیه کنیم	
		روشهای نگهداری مناسب مواد غذایی را یاد بگیریم	
		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	
		افراد مبتلا به فشار خون باید روزانه بیشتر از ۳ گرم نمک (یک قاشق چایخوری) مصرف نکنند	
		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.	
		برای داشتن تغذیه صحیح باید از ۶ گروه اصلی مواد غذایی استفاده کرد	
		مصرف قند و شکر باعث اضافه وزن و چاقی میشود	
روغن های جامد بعلت داشتن چربی های ترانس باعث اضافه وزن و چاقی می شوند			

بسته خدمتی روز جهانی غذا

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 از طریق فضای مجازی	عموم مردم	مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاههای بهداشت، خانه های بهداشت	۱۹ تا ۲۴ مهر ماه
۲	استفاده از بیلبوردها در سطح شهر برای انتشار پیام های تغذیه ای به سازمان زیباسازی	عموم مردم	سطح شهر	۱۹-۲۴ مهرماه
۳	تهیه پیام های آموزشی در فضای مجازی 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	مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاههای بهداشت، خانه های بهداشت	۱۹ تا ۲۴ مهر ماه
۴	چاپ مقاله در مطبوعات در خصوص پیشگیری از ضایعات مواد غذایی در دوران کرونا	کلیه مردم	جراید	۱۹ تا ۲۴ مهر ماه
۵	تهیه پیام های آموزشی در خصوص پیشگیری از ضایعات مواد غذایی به صورت زیرنویس تلویزیون	کلیه مردم	صدا و سیما	۱۹ تا ۲۴ مهر ماه
۶	برنامه تلویزیونی در خصوص روز جهانی غذا	کلیه مردم	صدا و سیما	۱۹ تا ۲۴ مهر ماه
۷	برنامه رادیویی در خصوص روز جهانی غذا	کلیه مردم	صدا و سیما	۱۹ تا ۲۴ مهر ماه
۸	ارسال پیامک های آموزشی از طریق شبکه های مجازی	کلیه مردم	مرکز بهداشت شهرستان	۱۹ تا ۲۴ مهر ماه
۹	استفاده از پتانسیل های سازمان شهرداری ها در راستای آموزش تغذیه سالم و پیشگیری از ضایعات مواد غذایی	کلیه مردم	مرکز بهداشت شهرستان	۱۹ تا ۲۴ مهر ماه
۱۰	درج پیام روز جهانی غذا در اتوماسیون اداری	پرسنل	مرکز بهداشت شهرستان	۱۹ تا ۲۴ مهر ماه
۱۱	ارسال پیام های آموزشی در فضای مجازی در خصوص کاهش مصرف نمک، قند و شکر و روغن	کلیه مردم	در مراکز جامع سلامت	۱۹ تا ۲۴ مهر ماه
۱۲	ارسال پیام های آموزشی در خصوص در کاهش مصرف قند	کلیه مردم	در مراکز جامع سلامت	۱۹ تا ۲۴ مهر ماه

بسته خدمتی روز جهانی غذا

مهر ماه			ونمک و روغن در فضای مجازی	
بعد از اجرای برنامه	مرکز بهداشت شهرستان	واحد تغذیه - آموزش بهداشت	ارسال گزارش پیام های آموزشی روز جهانی غذا به معاونت بهداشتی	۱۳