**بسمه تعالي**

**بسته خدمتي بسیج آموزشی تغذیه سالم**

**شعار بسیج آموزشی 1399**

» **تغذیه سالم برای پیشگیری از کرونا**«

**" از 15 دی تا 30 دی ماه**

تهیه و تنظیم:

واحد تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه



**مقدمه :**

کووید-19 در اثر ویروس کرونای جدید ایجاد می گردد که دارای طیف خفیف تا شدید بوده و می تواند نشانه هایی مانند سرماخوردگی، تب، سرفه، گلو درد، تنگی نفس، آبریزش بینی و سایر مشکلات تنفسی و گاهی علائم گوارشی مثل تهوع، استفراغ و یا اسهال را به همراه داشته باشد. کلیه گروه های سنی می توانند تحت تاثیر ویروس کرونا قرار گیرند. اما سالمندان، مبتلایان به بیمارهای قلبی- عروقی، پرفشاری خون، دیابت، آسم و مشکلات تنفسی و کبدی، مبتلایان به نقص سیستم ایمنی بیشتر در معرض خطر ابتلا به کووید-19 هستند. بنابراین مراقبت از آنها و پیشگیری از ابتلا در این افراد کاملا ضروری است. با اینکه کووید-19 یک بیماری واگیر می باشد اما افراد مبتلا به بیماری های غیرواگیر مثل دیابت، پرفشاری خون، سرطان و.... بیشتر در معرض خطر هستند پس همچنان در همه گیری کووید-19 توجه به کنترل و پیشگیری از بیماری های غیرواگیر باید مورد توجه قرار گیرد. تغذیه سالم یک فاکتور مهم کنترل بیماری های غیرواگیر و تقویت سیستم ایمنی می باشد که در شرایط همه گیری کووید 19 نیاز به توجه بیشتر دارد. تغذیه مناسب در حفظ سلامتی افراد و تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری ها به ویژه بیماری کووید – 19 نقش موثری دارد. حتی در قرنطینه خانگی و احتمال دسترسی ناکافی به برخی از مواد غذایی از یک سو و احتمال افزایش مواد غذایی حاوی چربی، قند و نمک به دلیل مصرف زیاد تنقلات نامناسب از سوی دیگر، که خانواده می تواند با یک مدیریت مطلوب تغذیه از یک رژیم غذایی متعادل و سالم برخوردار گردد. قرنطینه خانگی زمان مناسبی برای انتخاب و تهیه غذاهای سالم و با ارزش تغذیه ای مناسب می باشد که می تواند ضمن کاهش هزینه غذای خانواده، در ایجاد عادات غذایی سالم و انتخاب مواد غذایی مناسب، متنوع و مغذی نقش موثری داشته باشد.

 **اهداف بسیج تغذیه سالم**

1. ارتقا آگاهی ، نگرش و عملکرد مردم جامعه در خصوص نقش تغذیه سالم در تقویت سیستم ایمنی بدن
2. افزایش آگاهی سیاستگذاران و مسئولان مرتبط با غذا و تغذیه در خصوص اهمیت توجه به وضعیت امنیت غذایی خانوارها در شرایط فعلی
3. حساس سازی و جلب همکاری رسانه های جمعی برای آموزش مردم و فرهنگ سازی تغذیه صحیح
4. استفاده از پتانسیل های آموزش و پرورش ، شهرداری ، سپاه و ارتش ، نیروی انتظامی و سایر ارگان ها جهت اطلاع رسانی
5. جلب همکاری خیرین در اجرای برنامه های حمایت تغذیه ای اقشار آسیب پذیر و نیازمند
6. جلب مشارکت ائمه جماعات به منظور اطلاع رسانی و آموزش جامعه در خصوص اهمیت توجه به تغذیه در شرایط کرونا
7. افزایش آگاهی جامعه نسبت به نشانگرهای رنگی تغذیه ای و انتخاب درست محصولات غذایی

***رونوشت:***

*جناب آقای جهانگیر صفری اسکندری دبیرخانه م بهداشتی دانشکده ع پ و خ ب د آبادانجناب آقای جنگجو دبیرخانه حوزه ریاست دانشکده ع پ و خ ب د گراشسرکار خانم مشعوف دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د تهرانسرکار خانم مهدی زاده دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د شهید بهشتیسرکار خانم شکوهی دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د فارسسرکار خانم عرب اسماعیلی دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د شاهرودجناب آقای سجاد کوهکن دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د ایرانشهرسرکار خانم نقوی دبیرخانه م بهداشتی دانشکده ع پ و خ ب د مراغهجناب آقای سید رحمان ساداتی زاده دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د کهکیلویه و بویر احمدسرکار خانم زند عباس آبادی دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د ایرانجناب آقای محمد حسین شیرخانی دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د بمسرکار خانم تولایی نژاد دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د فساسرکار خانم بابایی دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د قزوینجناب آقای جهانگیری دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د قمسرکار خانم اعتدالی دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د چهارمحال بختیاریجناب آقای محمد حسنی دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د کاشانعباسی سراجی دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د البرزسرکار خانم نسرین حق شناس دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د کردستانسرکار خانم واعظی دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د کرمان سرکار خانم پروینی دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د کرمانشاهسرکار خانم اونق دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د گلستانسرکار خانم عجم دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د گنابادلیلاصفری دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د گیلانسرکار خانم صغری باژدان دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د لرستانسرکار خانم چراغی دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د مازندرانکامبیز مصدق دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د مشهدسرکار خانم مریم گازرانی دبیرخانه م بهداشتی دانشکده ع پ و خ ب د نیشابورجلالی دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د همدانسرکار خانم چاوشیان دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د یزدسرکار خانم غریبیان دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د اراکسرکار خانم یوسف نژاد دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د اردبیلسرکار خانم رحمت نژاد دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د ارومیهسرکار خانم ویسه دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د اصفهانسرکار خانم امیری دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د اهوازسرکار خانم لیلا عونی دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ د ایلامجناب آقای حبیب اله اصغری دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ د بابلسرکار خانم رضائیان دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ د خراسان شمالیسرکار خانم حسین نیا دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ د بندرعباسجناب آقای پورفرزاد دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د بوشهرسرکار خانم زهرا سلمانی دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د بیرجندسرکار خانم قهارحسینی دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د تبریزسرکار خانم فاتحی نژاد دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د تربت حیدریهجناب آقای رحمانیان دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د جهرمسرکار خانم لیلی گروهی دبیرخانه معاونت بهداشت دانشگاه ع پ خ ب د جیرفتسرکار خانم لیلا علیپور دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د دزفولجناب آقای زمانی راد دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د رفسنجانجناب آقای کیخا دبیرخانه م بهداشت دانشگاه ع پ و خ ب د زابلسرکار خانم عنایت دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د زاهدانسرکار خانم اسکندری دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د زنجانسرکار خانم مریم عرب دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د سبزوارسرکار خانم اقبالی دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د سمنانجناب آقای عبادست دبیرخانه م بهداشتی دانشکده ع پ و خ ب د بهبهانجناب آقای فلاح لیه دبیرخانه م بهداشتی دانشکده ع پ و خ ب د ساوهسرکار خانم جولایی دبیرخانه حوزه ریاست دانشکده ع پ و خ ب د شوشترسرکار خانم خلیل آزاد دبیرخانه م بهداشتی دانشکده ع پ و خ ب د لارستانسرکار خانم سمانه بشارتی دبیرخانه م بهداشتی دانشکده ع پ و خ ب د اسفراینجناب آقای محمد رضا خانی دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشیسرکار خانم منصوره مدنی دبیرخانه حوزه ریاست دانشکده علوم پزشکی و خ ب د خلخال جناب آقای محمد علی نظافت دبیرخانه حوزه ریاست دانشکده ع پ خ ب د تربت جامسرکار خانم پریسا محمودی دبیرخانه حوزه ریاست دانشکده علوم پزشکی و خ ب د اسد آباد سرکار خانم زهره پژوهش دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د سیرجانسرکار خانم فاطمه خوش نیت دبیرخانه حوزه ریاست دانشکده علوم پزشکی و خ ب د سرابجناب آقای رضا مشایخی دبیرخانه حوزه ریاست دانشکده ع پ و خ ب د خمینجناب آقای ناصر عبداله لو دبیرخانه حوزه ریاست دانشکده علوم پزشکی و خ ب د خویسرکار خانم سپیده دولتی کارشناس تغذیه سرکار خانم دکتر عبداللهی مدیر محترم دفتر بهبودتغذیه جامعه*

**گروه هدف:**

* کلیه مردم

**اهداف آموزشی این مناسبت :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| گروه های هدف | **افزایش آکاهی🞏** | **تغییرات نگرش🞏** | **تشویق به عملکرد🞏** |
| لیست اهداف آموزشی در حیطه آگاهی | لیست اهداف آموزشی در حیطه نگرشی | لیست اهداف آموزشی در حیطه مهارتی |
| **کلیه مردم** | گروههای غذایی مختلف را بشناسد مواد غذایی مضر سلامت را بشناسدمزایای متعادل ومتنوع مصرف کردن گروهها در پیش گیری از ابتلاء یه کرونا را بداند مضرات مصرف زیاد نمک در کاهش ایمنی بدن را بداندمضرات مصرف قند وشکر در کاهش ایمنی بدن را بداند مضرات مصرف زیاد روغن وچربی در کاهش ایمنی بدن را بداند مضرات مصرف غذاهای سرخ شده در کاهش ایمنی بدن را بداند مضرات مصرف زیاد روغن وچربی در دوران قرنطینه را بداند بداند خرید ومصرف مواد غذایی کم نمک ، کم قند وکم چربی ایمنی بدن را در برابر کرونا افزایش می دهد بداند شیرنی ها بخاطر قند زیاد ایمنی بدن را کاهش می دهد بداند مصرف فست فودها در دوران قرنطینه باعث چاقی واضافه وزن می شود بداند مصرف فست فودها در دوران قرنطینه باعث دریافت مقدار زیادی نمک وچربی خواهد شد مزایای مصرف انواع سبزیجات در دوران قرنطینه را بداندمزایای مصرف میوه در دوران قرنطینه ونقش آن در پیشگیری از کرونا را بداند  | مصرف گروههای غذایی مختلف را به دیگران توصیه نماید  مزایای متعادل ومتنوع مصرف کردن گروهها در پیش گیری از ابتلاء یه کرونا را به دیگران توصیه نماید مصرف کم نمک را به دیگران توصیه نماید مصرف کم قند وشکر را به دیگران توصیه نماید مصرف کم روغن وچربی را به دیگران توصیه نماید مصرف غذاهای سرخ نشده را به دیگران توصیه نماید مصرف روغن وچربی کمتر را در دوران قرنطینه به دیگران توصیه نماید  اولویت قراردادن خرید مواد غذایی کم نمک ، کم قند وکم چربی دردوران قرنطینه را به دیگران توصیه نماید دیگران را تشویق به نخریدن شیرینی نماید کاهش مصرف فست فودها در دوران قرنطینه را به دیگران توصیه نماید مصرف انواع سبزیجات را به دیگران توصیه نماید مصرف میوه در دوران قرنطینه را به دیگران توصیه نماید  | از همه گروههای غذایی برای خانواده استفاده نماید نمک مصرفی روزانه را کاهش میدهدوبه جای آن از چاشنی های دیگر (مانندسبزیهای خشک – آبلیمو –لیموی تازه و... ) استفاده می کند به جای روغن جامد وحیوانی از روغن مایع استفاده می کندبه جای مصرف گوشت قرمز بیشتر از گوشت سفید استفاده می کند به جای مصرف گوشت گوسفند از گوشت گوساله استفاده می کندبه جای مصرف شیر ولبنیات پرچرب از نوع کم چرب استفاده می کند هنگام خرید، سبزیجات اولویت باشد به جای استفاده از فست فودها از غذاهای خانگی استفاده می کند به جای سس ها پرچرب از سس های کم چرب به مقدار کم استفاده می کند فست فودها در لیست خرید خانواده نیستند در هنگام پخت غذا از روشهای بخار پز وآب پز استفاده می نمایدسرسفره نمکدان وجود ندارد روغن مصرفی خانواده کاهش یافته  |

**جدول گروه های هدف و پیام های مورد انتظار :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ردیف** | **نام گروه هدف** | **پیام ترویجی مورد نظر** | **کانال اطلاع رسانی** |
| **1** | **کلیه مردم** | استفاده از همه گروههای غذایی به صورت متعادل –متنوع ومناسب باعث پیشگیری از کرونا می شود . | کلیه کانالهای مجازی واپلیکیشن های مرتبط  |
| خوردن آب ومایعات کافی جهت پیشگیری از ابتلاء به کرونا موثر است  |
| برای پیشگیری از ابتلاء به کرونا نصف بشقاب عذایتان رابه سبزیجات اختصاص دهید  |
| ادویجات را جایگزین نمک کنید  |
| مصرف منظم صبحانه کامل در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد |
| برای پیشگیری از ابتلاء به چاقی در دوران قرنطینه روغن کمتری مصرف کنید  |
| برای پیشگیری از ابتلاء به کرونا روزانه حداقل 2 وعده میوه مصرف کنید  |
| * مصرف غلات کامل مانند نان‌های سبوس دار می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کنند.
 |
| با کاهش مصرف روغن سلامت خانواده تضمین می شود  |
| **میوه و سبزی های رنگارنگ اکسیر طبیعی تقویت سیستم ایمنی** |
| مصرف روزانه تخم مرغ باعث تقویت سیستم ایمنی می شود  |
| **برای** پیشگیری از ابتلاء به کرونا مصرف فست فودها را کاهش دهید  |
| با کاهش مصرف نمك ایمنی بدنتان را در برابر کرونا افزایش دهید  |
| 1. با افزایش فعالیت بدنی دردوران قرنطینه از چاقی پیشگیری کنید
 |
| 1. برای پیشگیری از ابتلاء به کرونا همراه سالاد ابلیموی تازه میل کنید
 |
| 1. از مصرف زیاد سیر و زنجبیل برای پیشگیری از ابتلاء به کرونا اجتناب کنید
 |
| مصرف زیاد قند و نمک و چربی روز به روز شما را به ابتلا به کرونا نزدیک می کند  |

**فعالیت های مورد انتظار :**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ردیف | **نوع فعالیت** | **گروه هدف** | **مکان یا کانال**  | **زمان اجرا** |
| 1 | آموزش تغذیه سالم در پیشگیری از ابتلاء به کرونا  | زنان و مردان  | کلیه کانالهای مجازی مراکزجامع سلامت وپایگاه ها وخانه های بهداشت  | 15 الی 30 دی |
| 1 | آموزش تغذیه سالم در پیشگیری از ابتلاء به کرونا  | سفیران سلامت خانواده – رابطین سلامت | کلیه کانالهای مجازی مراکزجامع سلامت وپایگاه ها وخانه های بهداشت  | 15 الی 30 دی |
| 2 | ارسال پیام های آموزشی بسیج در خصوص تغذیه سالم در پیشگیری از ابتلاء به کرونا  | سفیران سلامت خانواده – رابطین سلامت  | کلیه کانالهای مجازی مراکزجامع سلامت وپایگاه ها وخانه های بهداشت  | 15 الی 30 دی |
| 3 | ارسال فایل های آموزشی تغذیه جهت پرسنل ادارات  | پرسنل ادارت وسازمانها  | کانال های مجازی  | 15 الی 30 دی  |
| 4 | چاپ مقاله در مطبوعات با اهداف بسیج  | کلیه مردم | جراید | 15 الی 30 دی |
| 5 | آموزش تغذیه سالم در پیشگیری از ابتلاء به کرونا  | نیروهای بسیجی شرکت کننده در طرح شهید سلیمانی  | مراکزبهداشت شهرستان ومراکز جامع سلامت وپایگاه های شهری وروستایی وخانه های بهداشت  | 15 الی 30 دی |
| 6 | اطلاع رسانی محیطی و نصب پوستر و بنرهای تغذیه سالم در دوران کرونا  | کلیه مردم  | در سطح شهر وروستا – مراکز جامع سلامت –پایگاه ها – خانه های بهداشت  | 15 الی 30 دی |
| 7 | اجرای برنامه تلویزیونی در خصوص بسیج ملی تغذیه سالم در پیشگیری از کرونا  | کلیه مردم | صداو سیما | 15 الی 30 دی |
| 8 | اجرای برنامه رادیویی در خصوص بسیج ملی تغذیه سالم در پیشگیری از کرونا  | کلیه مردم | صداو سیما | 15 الی 30 دی |
| 9 | ارسال پیام ها – اپلیکیشن های آموزشی تغذیه سالم  | کلیه مردم | کانال های مراکز بهداشت شهرستان- مرکز جامع سلامت – پایگاه ها وخانه های بهداشت  | 15 الی 30 دی |
| 10 | استفاده از پتانسیل های سازمان شهرداری ها در راستای آموزش تغذیه سالم | کلیه مردم | مرکزبهداشت شهرستان | 15 الی 30 دی |
| 11 | درج پیام در اتوماسیون اداری دانشگاه  | پرسنل | مرکز بهداشت شهرستان واحد IT  | 15 الی 30 دی |
| 12 | درج پیام در اتوماسیون اداری کلیه سازمانهای سطح شهرستان  | پرسنل  | مرکز بهداشت استان وشهرستان  | 15 الی 30 دی |
| 13 | برگزاری مسابقه نقاشی در شبکه شاد  | دانش آموزان  | کانال شاد  | 15الی 30 دی  |
| 14 | آموزش نشانگرهای رنگی  | کلیه مردم  | کانال های مراکز بهداشت شهرستان- مرکز جامع سلامت – پایگاه ها وخانه های بهداشت  | 15 الی 30 دی |
| 15 | ارسال گزارش عملکرد بسیج در فایل مناسبت های بهداشتی وفایل اکسل و ارائه مستندات وعکس  | واحد تغذیه - آموزش سلامت  | مرکز بهداشت شهرستان | بعد از اجرای بسیج  |