



در این شماره مرخوانند

نامه رئیس فرهنگستان علوم پزشکی به رئیس جمهور برای برقراری شیر مدرسه

درخواستهای دفتر بهبود تغذیه از صنعت غذا

تقویت برنامه مکمل یاری آهن در مدارس

تولید روغنی حاوی گاما اوریزانول در کشور

جلسه هماهنگی بین بخشی با سازمان بهزیستی کشور و دبیرخانه شورای ملی سالمندان

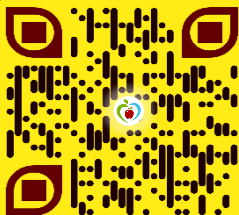
طرح های دفتر بهبود تغذیه با حمایت یونسف انجام خواهد شد

صاحب امتیاز
دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت

همکاران مشارکت کننده در این شماره:

سپیده دولتی - مرضیه دستگرد - سرور باران فیروز - امید امامی - دکتر پریسا ترابی - فرشته فزونی - مرسده رشیدی نژاد - مریم مشلول

تهران، میدان صنعت، بلوار ایوانک، بین فلامک و زرافشان، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، بلوک ۸، طبقه دهم - تلفن: ۰۲۱۸۱۴۵۴۹۹۱





اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

جلسه هماهنگی بین بخشی با سازمان بهزیستی کشور و دبیرخانه شورای ملی سالمندان

برای اجرای برنامه بهبود تغذیه سالمندان و در راستای هدف اولویت دار "حفظ و ارتقای سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی سالمندان" ذیل دستور جلسه نهایی سازی نقشه راه کارگروه سلامت سالمندان دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی، جلسه آشنایی با عملکرد سازمان بهزیستی و شورای ملی سالمندان، جلسه ای با حضور نمایندگان محترم معاونت امور توانبخشی سازمان بهزیستی کشور، دبیرخانه شورای ملی سالمندان، دکتر احمد اسمعیل زاده مدیر دفتر و دکتر پریسا ترابی مسئول برنامه ارتقای تغذیه سالمندان در تاریخ ۸ مهرماه سالجاری همزمان با برگزاری رویدادهای مختلف در سطح کشور و گرامیداشت هفته سالمند، در محل دفتر بهبود تغذیه جامعه تشکیل گردید.



در این جلسه، طرفین به شرح و بررسی وظایف سازمانی متقابل در حفظ سلامت سالمندان و تامین غذا و تغذیه مناسب برای این گروه سنی آسیب پذیر در مراکز شبانه روزی و روزانه و حتی اماکن تجمعی همچون مساجد جهت ایجاد تعامل و هم افزایی در ایجاد دسترسی برای سالمندان در بهره مندی حداکثری از امنیت غذا و تغذیه پرداختند. در این جلسه مقرر گردید نسبت به انسجام و ایجاد ظرفیت ارتقای کیفیت تغذیه سالمندان در قالب دستور عمل واحد دو جانبه و همچنین استفاده از ظرفیت های موجود در سایر ادارات درون بخشی و سازمان های مرتبط اقدام لازم صورت گیرد. نماینده محترم امور توانبخشی سالمندان از ایجاد رابطه همکاری برای ساماندهی تغذیه در مراکز نگهداری سالمندان ابراز خشنودی نمود و برای همکاری با دفتر بهبود تغذیه جامعه در پیشبرد اهداف سند و برنامه بهبود تغذیه سالمندان اعلام آمادگی کردند. همچنین دبیرخانه شورای ملی سالمندان ضمن معرفی فعالیت های مرتبط در قالب کمیته های ملی و استانی، در ایجاد زمینه ارتباط با کارشناسان تغذیه در مراکز جامع سلامت و جلب همکاری جهت نظارت و مشاوره تغذیه سالمندان در مراکز تحت پوشش اعلام آمادگی نمودند. در نهایت مقرر گردید طی هماهنگی های آتی، دستورعمل تجمعی با همکاری سازمان و وزارت متبوع شکل گرفته و همچنین بازدید مشترک جهت آشنایی از نزدیک با شرایط غذا و تغذیه در مراکز ۲۴ ساعته و روزانه سالمندان تحت پوشش شکل گیرد.



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

نامه رئیس فرهنگستان علوم پزشکی به رئیس جمهور برای برقراری شیر مدرسه



دکتر مرندي طی نامه ای به رئیس جمهور پیگیر برقراری برنامه شیر مدرسه در کشور شد.

برنامه شیر بنا به دستور رییس جمهور فقید ، در سال ۱۴۰۲ بودجه ای معادل ۴ هزار میلیارد تومان برای اجرای آن تخصیص داده شد که بر اساس آن توزیع شیر رایگان در مدارس ابتدایی دولتی دو بار در هفته صورت گرفت: این برنامه که با همکاری دستگاه‌های مختلف از جمله وزارت آموزش و پرورش صورت گرفت، با چالش‌هایی در زمینه توزیع شیر همراه بود که دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت به عنوان یکی از متولیان اصلی این برنامه، چالش‌های مربوط به اجرای این برنامه را در سراسر کشور از دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور جمع آوری کرده و در اختیار آموزش و پرورش قرار داده است تا در اجرای این برنامه در طی سال‌های آتی این چالش‌ها به حداقل ممکن برسد.

در ارزشیابی برنامه شیر رایگان مدرسه که توسط کارشناسان تغذیه مراکز خدمات جامع سلامت در سطح مدارس ابتدایی انجام شد، حدود ۶۰ هزار دانش آموز در مقطع ابتدایی در دو نوبت (قبل یا ابتدای توزیع رایگان شیر در مدرسه و در پایان سال تحصیلی بعد از اجرای برنامه) مورد بررسی قرار گرفتند. در این دانش آموزان، ارزیابی وضعیت بدنی (تن سنجی) صورت گرفت و سؤالاتی مربوط به دانش، آگاهی و رضایتمندی از اجرای این برنامه مورد پرسش قرار گرفت.

که میانگین سنی کودکان بررسی شده در این ارزشیابی، حدود ۹ سال و میانگین نمایه توده بدنی آنها ۱۷.۵ کیلوگرم بر متر مربع بود. از بین دانش آموزان مورد بررسی که ۶۰ هزار نفر بودند، ۶۵ درصد را دختران و ۳۵ درصد را پسران تشکیل می دهند؛ کوتاه قدی در ابتدای این ارزشیابی و قبل از اجرای برنامه در ۳.۸ درصد از کودکان شایع بود که در پایان اجرای برنامه در طی سال تحصیلی، به ۲.۷ درصد رسید. حدود ۹۰ درصد کودکان نیز از طعم شیر و همچنین از زمان توزیع شیر در مدارس، اظهار رضایت کرده اند. در ارزیابی سؤالات مربوط به فرهنگسازی برای مصرف شیر در بین دانش آموزان، مجموع سؤالات نشان می داد که دانش و آگاهی کودکان در مورد مصرف شیر و اثرات مفید آن بر روی سلامت حدود ۵ تا ۱۰ درصد بهبود یافته است و یافته‌های حاصل از این ارزشیابی در اختیار دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی و همچنین وزارت آموزش و پرورش قرار گرفت.

دفتر بهبود تغذیه جامعه به منظور تداوم اجرای برنامه در سال تحصیلی پیگیری و مکاتبات لازم را با سازمانهای مربوطه انجام داد که در این راستا آقای دکترسید علیرضا مرندي رئیس فرهنگستان علوم پزشکی در مکاتبه ای به رئیس جمهور و رئیس شورای عالی وزارت آموزش و پرورش به نقش تغذیه دانش آموزان و نقش آن در سلامت و قدرت فراگیری دانش آموزان اشاره نموده و خواستار پیگیری و اجرای برنامه شیر مدرسه در سال تحصیلی جدید شد.



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

طرح های دفتر بهبود تغذیه با حمایت یونیسف انجام خواهد شد

در تاریخ دوازدهم مهر ماه، جلسه ای در معاونت زنان ریاست جمهوری با حضور مدیر دفتر بهبود تغذیه انجام شد که در آن پروژه های پیشنهادی دفتر برای همکاری های آتی با یونیسف از نظر مغایرت با قانون جوانی جمعیت مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

تدوین دستورالعمل پیشگیری و درمان سوء تغذیه در کودکان، طراحی رهنمودهای غذایی برای کودکان ایرانی، برنامه بهبود وضعیت تغذیه کودکان کار و یافتن علل عدم موفقیت برنامه های مقابله با سوءتغذیه در کشور در کنار غربالگری برای اضافه وزن و چاقی در کودکان مدارس و برنامه های توانمندسازی کارشناسان و مدیران برای پیشبرد برنامه های تغذیه در کشور و

و مدیران برای پیشبرد برنامه های تغذیه در کشور و تدوین مواد آموزشی برای ارتقا سطح سواد تغذیه ای در دانش آموزان جزو این پروژه ها بود که عدم مغایرت آن ها با قانون جوانی جمعیت توافق شد و مقرر شد این پروژه ها با حمایت یونیسف صورت گیرد.

دومین جلسه توانمند سازی مدیران گروه بهبود تغذیه با هدف آموزش شاخص های ملی تغذیه برگزار شد

به منظور یادگیری مهارت های مدیریتی و توانمندی سازی مدیران تغذیه در نظام شبکه بهداشتی کشور، دومین جلسه از سلسله جلسات آموزشی با عنوان شاخص های ملی تغذیه در تاریخ بیست و ششم شهریور ماه سال جاری بصورت آنلاین برگزار گردید که با استقبال مدیران دانشگاهی مواجه گردید و با مشارکت فعال خود بر غنای علمی جلسه افزودند. این جلسات بصورت ماهانه و در هفته آخر هر ماه در روزهای دوشنبه از ساعت ۸ الی ۱۰ صبح برگزار می گردد.





اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

تقویت برنامه مکمل یاری آهن در مدارس

دفتر بهبود تغذیه در نظر دارد با همکاری یکی از شرکت های تولید کننده مکمل های آهن، میزان اثربخشی یک مکمل جدید آهن که براساس دستورالعمل کشوری مکمل یاری تدوین شده است مورد بررسی قرار دهد.

نظر به اشکالات موجود در برنامه مکمل یاری با آهن در مدارس و عدم مصرف مکمل های آهن از سوی دختران دانش آموزان در بازدیدهای بعمل آمده، دفتر بهبود تغذیه در نظر دارد با همکاری یکی از شرکت های تولید کننده مکمل های آهن، طرحی را در استان های کم برخوردار و حاشیه شهر تهران در مدارس دخترانه انجام دهد که در آن میزان اثربخشی یک مکمل جدید آهن که براساس دستورالعمل کشوری مکمل یاری تدوین شده است مورد بررسی قرار دهد.



لذا در این خصوص جلساتی با اساتید یکی از دانشگاه های علوم پزشکی کشور و شرکت تولیدکننده مکمل آهن از اواخر شهریور ماه در محل دفتر بهبود تغذیه جامعه تشکیل شده است که در آن مقرر شده است اساتید دانشگاهی وضعیت مصرف مکمل آهن در مدارس دخترانه، درصد توزیع و مصرف این مکمل ها در دانشگاه های استان های کم برخوردار و حاشیه نشین تهران و همچنین دلایل عدم مصرف مکمل آهن را از سوی دختران استخراج کرده و به اطلاع دفتر برسانند. به علاوه، اثربخشی مکمل آهن جدید را در قیاس با مکمل کنونی مورد استفاده در سیستم ارزیابی کرده و درصد پذیرش آن را نسبت به مکمل کنونی مقایسه کنند و نتایج حاصله در اختیار دفتر قرار گیرد تا در صورت اثربخشی بهتر و پذیرش بیشتر مکمل جدید از سوی دانش آموزان، اقدامات لازم برای توزیع این مکمل در سطح شبکه های بهداشت صورت گیرد. جلسه نهایی این امر مقرر است در دهه دوم مهر ماه در محل دفتر صورت گیرد.



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

پیگیری سیاست های دفتر در مورد روغن

به منظور پیگیری سیاستهای دفتر بهبود تغذیه جامعه در زمینه اصلاح روغن مصرفی در جامعه جلسه ای در اوایل مهر ماه بین مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه با دبیر انجمن برگزار شد.

در این جلسه سیاستهای دفتر بهبود تغذیه جامعه در زمینه روغن ها تشریح شد و مقرر شد همکاری بین انجمن و دفتر بهبود تغذیه جامعه در خصوص موارد زیر انجام گیرد:

تدوین کتاب آموزشی مربوط به روغن ها با همکاری دفتر و انجمن که در آن هم مباحث ابتدایی مورد نیاز کارشناسان تغذیه در زمینه صنعت روغن و چگونگی تولید آن قید گردد و هم سوالات شایعی که در بین عموم مردم در مورد روغن های مایع وجود دارد پاسخ داده شود.

تشیق و پیگیری انجمن روغن برای تولید روغن های مخلوط و روغن مایع کانولا در کشور که پروفایل اسیدهای چرب مطلوبی را نسبت به سایر روغنها دار است. در این زمینه مقرر شد دفتر بهبود تغذیه جامعه و انجمن روغن درخواست از وزارت کشاورزی را برای افزایش سطح زیرکشت کلزا در کشور پیگیری کنند و هر دو ارگان از وزارت کشاورزی و وزارت صمت، تخصیص بیشتر ارز روغن وارداتی برای روغن کلزا/کانولا را خواستار شده و پیگیری کنند. توافق شد انجمن روغن همکاری لازم را در خصوص تدوین مواد آموزشی برای استفاده در پویش اطلاع رسانی در مورد روغن ها را با دفتر بهبود تغذیه جامعه بعمل آورد و منابع لازم برای تدوین پمفلت، بروشور، انیمیشن و که مطالب مد نظر دفتر در مورد روغنها در آن آمده است را تامین نماید.



تولید روغنی حاوی گاما اوریزانول در کشور

یکی از صنایع روغن اقدام به تولید یک روغن جدید مایع برای پخت و پز کرده است.

طی جلسه ای با یکی از صنایع روغن که در تاریخ ۱۷ مهر در دفتر بهبود تغذیه با حضور دکتر اسمعیل زاده و خانم دولتی برگزار شد در خصوص یکی از جدیدترین محصولات روغن مصرفی بحث و گفتگو شد.

ترکیب چند نوع روغن در این روغن به همراه اضافه شدن گاما اوریزانول منجر به تولید یک روغن با خواص خوب از جمله نسبت مناسب امگا ۶ به امگا ۳ برای مصرف کننده به عنوان روغن پخت و پز شده است.

چندین تحقیق به منظور بررسی اثرات این نوع روغن با اضافه کردن گاما اوریزانول بر روی شاخص های خونی در افراد سالم انجام شده است که نتایج اثر بخش گزارش شده است. در حال حاضر این روغن در بازار موجود است.



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

در خواستهای دفتر بهبود تغذیه از صنعت غذا

"ششمین جشنواره ملی صنعت سلامت محور با رویکرد ارتقای سلامت محصولات و خدمات و معرفی برنامه های سلامت محور" در تاریخ ۲ مهر ماه سال جاری در محل مرکز همایش های بین المللی دانشگاه شهید بهشتی برگزار گردید.

این جشنواره همچون سال های گذشته توسط انجمن علمی بهداشت کار ایران در دو پانل تخصصی صنایع غذایی - آشامیدنی و صنایع دارویی و آرایشی و بهداشتی و با حضور نمایندگان وزارت بهداشت، سازمان غذا و دارو، وزارت صنعت، معدن و تجارت، کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی، اداره استاندارد استان تهران و بیش از هفتاد صنعت غذایی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی در کشور برگزار شد.

دکتر پریسا ترابی به عنوان نماینده وزارت بهداشت با ارائه مبحث جایگاه تغذیه در صنعت غذا با تاکید بر اصلاح استانداردها در صنایع روغن و قند افزوده به مواد غذایی، در پانل پرسش و پاسخ مدیران و کارکنان صنایع غذایی شرکت کردند.

اینگونه جشنواره ها محل مناسبی برای ارتباط نزدیک صنعت با سازمان های دولتی بوده و علاوه بر انتقال سیاست ها و انتظارات دولت از صنعت، زمینه را برای آشنایی بخش دولتی با مشکلات صنعت و محصولات جدید سلامت محور مهیا می کند. در این جشنواره اقبال بسیاری از تولیدکنندگان در صنعت غذا به غذاهای سلامت محور (با ترانس پایین، ویتامین های افزوده به مواد غذایی به ویژه برای دانش آموزان و ...) مطرح و مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت و صنعت به ارائه دیدگاه های خود در خصوص بخش دولتی و مشکلات پذیرش محصولات جدید برای تایید و اخذ مجوز پرداخت. امید است مدیران محترم گروه تغذیه دانشگاه ها و معاونین محترم بهداشت، در جشنواره های مرتبط فعالانه شرکت نموده و مشوق تولید محصولات سلامت محور باشند.





تازه های تحقیقاتی

تأثیر دوز های مختلف مکمل کلسیم در پیشگیری از مشکلات بارداری

نتایج یک مطالعه نشان می دهد مکمل کلسیم با دوز پایین (معادل یک قرص ۵۰۰ میلی گرمی در روز) ممکن است به اندازه مکمل های با دوز بالا (معادل سه قرص ۵۰۰ میلی گرمی مصرف شده در هر روز) که توسط سازمان بهداشت جهانی توصیه شده است موثر باشد.

طبق یک مطالعه جدید که توسط دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه هاروارد T.H در هند و تانزانیا انجام شده است مکمل کلسیم با دوز پایین (معادل یک قرص ۵۰۰ میلی گرمی در روز) ممکن است به اندازه مکمل های با دوز بالا (معادل سه قرص ۵۰۰ میلی گرمی مصرف شده در هر روز) که توسط سازمان بهداشت جهانی توصیه شده است موثر باشد.

در حالی که مکمل کلسیم، مداخله ای شناخته شده برای کمک به پیشگیری از پره اکلامپسی و زایمان زودرس است - تخمین زده می شود که خطر ابتلا به پره اکلامپسی در خانم باردار را به نصف کاهش می دهد و خطر تولد نوزاد نارس را تا ۲۵٪ کاهش می دهد - این مطالعه اولین مطالعه ای است که اثربخشی مکمل کلسیم را ارزیابی می کند.

یک گروه مکمل کلسیم با دوز پایین (یک مکمل ۵۰۰ میلی گرمی) و در مقابل یک گروه مکمل با دوز بالا (۳ مکمل ۵۰۰ گرمی) از هفته ۲۰ بارداری تا ۶ هفته بعد از زایمان استفاده کردند. به طور کلی، یافته های این مطالعه نشان می دهد که یک قرص در روز می تواند به اندازه سه قرص موثر باشد. این یافته ها فرصتی برای تجدید نظر در توصیه فعلی WHO فراهم می کند که زنانی که رژیم های غذایی کم کلسیم دارند (بیشتر زنانی که در کشورهای با درآمد کم و متوسط زندگی می کنند) در طول بارداری مکمل های کلسیم با دوز بالا دریافت می کنند با کاهش بار قرص ها برای زنان و هزینه های کمتر برای دولت ها این امکان را فراهم می کند تا مکمل های کلسیم به طور گسترده در مکان هایی که بیشتر مورد نیاز است توزیع شود.





تازه های تحقیقاتی

قهوه در دوران بارداری برای رشد مغز کودک بی خطر است

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد مصرف قهوه در دوران بارداری به مقدار متعادل و در حد توصیه شده برای رشد مغز کودک بی خطر است.

مطالعه نشان می دهد که قهوه در دوران بارداری برای رشد مغز کودک بی خطر است مطالعه ای که توسط دانشگاه Queensland-led انجام شد نتوانست هیچ ارتباط قوی بین نوشیدن قهوه در دوران بارداری و مشکلات رشد عصبی در کودکان پیدا کند، اما محققان به مادران باردار توصیه می کنند که دستورالعمل های پزشکی در مورد مصرف کافئین را دنبال کنند. در این مطالعه که بر روی ساکنین انتخاب شده در اسکاندیناوی انجام شد از داده های ژنتیکی مادران، پدران و نوزادان و همچنین پرسشنامه هایی در مورد مصرف قهوه والدین قبل و در طول بارداری استفاده شد.

شرکت کنندگان همچنین به سوالاتی در مورد رشد فرزندشان تا سن ۸ سالگی از جمله مهارت های اجتماعی، حرکتی و زبانی پاسخ دادند. تحلیلها نشان داد هیچ ارتباطی بین مصرف قهوه در دوران بارداری و مشکلات رشد عصبی کودکان پیدا نکرد. محققان این مطالعه معتقدند که تغییرات فیزیولوژیکی در دوران بارداری از تجزیه آسان کافئین جلوگیری می کند و می تواند از جفت عبور کند و به جنین برسد، جایی که هیچ آنزیمی برای متابولیسم آن وجود ندارد. تصور می شد که تجمع کافئین بر مغز جنین در حال رشد تأثیر می گذارد، اما مطالعات مشاهده ای قبلی نمی توانند سایر عوامل محیطی مانند الکل، دود سیگار یا رژیم غذایی نامناسب را در نظر بگیرند. محققان بیان کرده اند که از روشی به نام تصادفی سازی مندلی استفاده کردیم که از انواع ژنتیکی استفاده می کند که رفتار نوشیدن قهوه را پیش بینی می کند و می تواند تأثیر عوامل مختلف را در دوران بارداری از هم جدا کند. این یک کار آزمایشی تصادفی سازی و کنترل شده را تقلید می کند بدون اینکه مادران باردار و نوزادانشان را در معرض هیچ گونه عوارضی قرار دهد.

مزیت این روش این است که اثرات کافئین، الکل، سیگار و رژیم غذایی را می توان در داده ها از هم تفکیک کرد، به گفته نویسنده مسئول این مطالعه صرفاً به تأثیر کافئین بر بارداری نگاه کنیم. محققان از تجزیه و تحلیل ژنتیکی برای درک ویژگی ها و بیماری های پیچیده به ویژه در اوایل زندگی استفاده می کنند و مطالعه قبلی دکتر Moen نشان می داد که نوشیدن قهوه در بارداری بر وزن هنگام تولد، خطر سقط جنین یا مرده زایی تأثیری ندارد. آنها بر اهمیت پیروی از توصیه های ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی برای محدود کردن مصرف کافئین در دوران بارداری تأکید می کنند، زیرا کافئین ممکن است بر سایر پیامدهای بارداری تأثیر بگذارد. اکنون محققان به دنبال آنالیزهای مشابه برای درک بیشتر در مورد علل ژنتیکی و محیطی تنوع عصبی و تأثیر آن از سایر عوامل بر رشد مغز در دوران بارداری هستند. این تحقیق در Psychological Medicine منتشر شده است.





تجربیات موفق دانشگاه ها

برگزاری یک دوره کارگاه آموزشی شیوه زندگی سالم میانسالان - مشاوره برای تغییر رفتار (SOC) ویژه کارشناسان تغذیه شهرستان ها با مشارکت واحد سلامت میانسالان در معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

به منظور افزایش پوشش خدمات تغذیه ای در گروه های هدف با تاکید بر پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی در بزرگسالان، کارگاه آموزشی شیوه زندگی سالم میانسالان - مشاوره برای تغییر رفتار (SOC) با حضور کارشناسان واحد تغذیه ستاد و کارشناسان تغذیه مراکز خدمات جامع سلامت شهرستان ها و مشارکت واحد سلامت میانسالان در معاونت بهداشتی برگزار شد. در این کارگاه آموزشی، اهمیت توانمندسازی ارائه دهندگان خدمت در راستای آموزش بهینه به گروه های هدف برای تغییر رفتارهای ناسالم و اتخاذ شیوه های زندگی سالم بر اساس روش های جدید ارتقاء سلامت تشریح گردید و مباحثی در خصوص تعریف شیوه زندگی سالم، رفتار و تغییر رفتار و اجزای آن، مدل مراحل تغییر رفتار (SOC) و تکنیک های هدایت تغییر رفتار به همراه کارگروهی وانجام پیش آزمون و پس آزمون ارائه گردید.





تجربیات موفق دانشگاه ها

افتتاح میز خدمت هوشمند و فضای آموزشی با عنوان کافه بهداشت، به صرف سلامتی در ستاد شبکه بهداشت و درمان شهرستان پاکدشت (تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)

به منظور تکریم ارباب رجوع و هم چنین ارائه خدمات آموزشی در راستای ارتقاء سطح سواد سلامت جامعه، فضای آموزشی و میز خدمت هوشمند با عنوان کافه بهداشت از تاریخ ۲۸ مهرماه در ستاد شبکه بهداشت و درمان شهرستان پاکدشت مورد بهره برداری قرار گرفت.

مراجعین به شبکه بهداشت می توانند از کتاب های خودمراقبتی موجود در این فضا استفاده نمایند و در صورت تمایل از نسخه های دیجیتالی که در محل تعبیه شده بهره مند شوند. مراجعین در صورت نیاز به توضیحات بیشتر و هرگونه پرسش از مشاوره حضوری کارشناسان براساس لیست موجود در کافه بهداشت راهنمایی های لازم را دریافت می کنند. در این فضا ترازوی تخصصی برای اندازه گیری قد، وزن تعبیه شده که با ایستادن افراد روی ترازو BMI و میزان اضافه وزن نمایش داده می شود و مراجعین می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و مشاوره رژیم درمانی با استفاده از راهنمای موجود و شماره داخلی با واحد تغذیه ارتباط بگیرند و به صورت حضوری مشاوره تغذیه شوند. هم چنین در این کافه مکمل ویتامین د نیز جهت استفاده مراجعین در نظر گرفته شده است.





باورهای نادرست تغذیه‌ای

قبل از شروع تغذیه تکمیلی مزه غذاها را به نوزاد بچشانید. (از غذا به مقدار خیلی کم در دهان نوزاد

بزارید تا با طعم غذاها آشنا بشه)

در طول ۶ ماه اول زندگی نوزاد، تغذیه انحصاری با شیر مادر باید صورت بگیرد، به این معنی که نوزاد در ۶ ماه اول زندگی فقط شیر مادر می‌نوشد و حتی شیر خشک یا آب نیز نمی‌نوشد. بنابراین تغذیه تکمیلی و چشانیدن غذاهای مختلف به نوزاد را باید به بعد از ۶ ماهگی موکول کنید.

استفاده از آب قند برای دل درد بچه مفید است.

در طول ۶ ماه اول زندگی نوزاد، تغذیه انحصاری با شیر مادر باید صورت بگیرد، به این معنی که نوزاد در ۶ ماه اول زندگی فقط شیر مادر می‌نوشد و حتی شیر خشک یا آب نیز نمی‌نوشد مگر آنکه به دلایل خاصی پزشک شیر خشک را برای نوزاد تجویز کرده باشد. در صورتی که فکر می‌کنید نوزاد شما دچار دل درد است، بایستی با مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی علت دل درد مشخص شود. ممکن است علت دل درد حساسیت به یکی از اجزای شیر خشک مصرفی توسط نوزاد، یا حساسیت به شیر مادر باشد. در این صورت پزشک یا شیر خشک را عوض می‌کند و یا مادر را به متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی ارجاع می‌دهد تا رژیم ضد حساسیت برای مادر تجویز شود. البته دل درد می‌تواند علل مختلف دیگری نیز داشته باشد.

مصرف شیر مادر در نوزادان مبتلا به زردی باید قطع گردد چون باعث افزایش درصد زردی نوزاد می‌شود.

زردی به افزایش میزان رنگدانه زرد بیلی‌روبین در خون نوزاد، که باعث زرد شدن رنگ پوست و چشم نوزاد می‌شود، می‌گویند. نوزادان به دلایل مختلف ممکن است دچار زردی شوند. یکی از این دلایل عدم مصرف شیر مادر می‌باشد. برای کمک به بهبود زردی نوزاد، باید مطمئن شوید که نوزاد شما به اندازه کافی شیر مادر می‌نوشد. شیردهی منظم و اطمینان از دریافت کافی شیر توسط نوزاد به حذف بیلی‌روبین از خون نوزاد و دفع آن از طریق مدفوع یا ادرار کمک می‌کند. برای اطمینان از مصرف کافی شیر مادر توسط نوزاد می‌توانید با مرکز بهداشتی درمانی در ارتباط باشید و همچنین بررسی کنید آیا نوزاد شما روزی ۶ بار یا بیشتر پوشکش را خیس می‌کند؟ رنگ مدفوع نوزاد از سبز تیره به زرد تغییر می‌کند؟ و یا اینکه بعد از مصرف شیر مادر سرحال به نظر می‌رسد؟ دقت شود که حتی در زمانی که نوزاد برای درمان زردی تحت نوردرمانی قرار می‌گیرد بایستی شیر مادر را مصرف کند.



کارشناسان برتر تغذیه

نام و نام خانوادگی کارشناس تغذیه: شیما جواهری
ستاد شهرستان: مرکز جامع خدمات سلامت شهید قدسی مشهد
سابقه کار: ۱۸ سال
تحصیلات و مقطع تحصیلی: ارشد فیزیولوژی ورزشی
دلایل انتخاب:

- تهیه رسانه های تصویری آموزشی تغذیه - برگزاری وبینار آموزش تغذیه برای ادارات - تهیه جداول ارزیابی فعالیت بدنی مراجعین
- میزان بالای همکاری با برنامه های بین بخشی و برون بخشی
- تعامل مطلوب و پیگیری زیاد بین کارشناس تغذیه با مراقب و پزشک
- میزان کیفیت و کمیت مشاوره های انجام شده

نام و نام خانوادگی کارشناس تغذیه: محمد آریا
ستاد شهرستان: فسا، مرکز خدمات جامع سلامت موسی بن جعفر
سابقه کار: ۱۰ سال
تحصیلات و مقطع تحصیلی: کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی
دلایل انتخاب:

- آمار بالای خدمات انجام شده، رضایت مراجعین، جذب خیر
- همکاری مطلوب با گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت در اجرای برنامه های درون بخشی و برون بخشی، چاپ چندین مقاله، تهیه کلیپ ها و گزارش های خبری

نام و نام خانوادگی کارشناس تغذیه: شبلم محبتی
ستاد شهرستان: واحد بهبود تغذیه جامعه ستاد معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی جهرم
سابقه کار: ۷ سال

تحصیلات و مقطع تحصیلی: کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی
دلایل انتخاب:

- طراحی و اجرای مداخلات براساس شاخص های محاسبه شده دانشگاهی
- جلب حمایت خیرین سلامت در برنامه های حمایتی
- مشارکت در اجرای برنامه های فرزندآوری و پیگیری مصوبات قرارگاه تعالی جمعیت
- مشارکت در اجرای برنامه بهبود تغذیه کارکنان و ادارات و برگزاری ایستگاه های تن سنجی
- تدوین و پیشنهاد پوسترهای آموزشی در کمپین های همگانی سلامت و برگزاری مسابقات



همایش ها و کنگره های آتی

اطلاعات ثبت نام	زمان اجرا	برگزار کننده	شیوه اجرا	نوع برنامه	عنوان برنامه
سامانه باز آموزی مداوم	۲ و ۳ آبان ماه	دانشگاه علوم پزشکی شیراز	حضور	همایش و کنگره	کنگره ملی نان کامل و فرآورده های غلات
سامانه باز آموزی مداوم	۳ آبان ماه	دانشگاه علوم پزشکی تهران [پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم]	حضور	کنفرانس علمی یک روزه	تازه های استثوپروز
سامانه باز آموزی مداوم	۳ آبان ماه	انجمن علمی تغذیه کودکان ایران	وبینار	کنفرانس علمی یک روزه	تغذیه در سنگ های کلیه و سیستم ادراری کودکان
سامانه باز آموزی مداوم	۶ آبان ماه	دانشگاه علوم پزشکی شهر کرد	حضور	کارگاه توانمند سازی	رژیم درمانی در دیابت بزرگسالان
سامانه باز آموزی مداوم	۹ و ۱۱ آبان ماه	دانشگاه علوم پزشکی اصفهان [انجمن علمی جراحان عمومی درون بین ایران]	حضور	همایش و کنگره	جراحی چاقی و متابولیک
سامانه باز آموزی مداوم	۱۰ آبان	دانشگاه علوم پزشکی مشهد	حضور	کنفرانس علمی یک روزه	دارودرمانی آئمی های شایع و آئمی ناشی از داروها