



در این شماره می خوانید:



اقدامات دفتر بهبود تغذیه در جنگ ۱۲ روزه

اجرای برنامه حمایت تغذیه ای کودکان
زیر پنج سال در سال ۱۴۰۴



بازنگری برنامه ملی غنی سازی آرد گندم با
ریزمغذی های آهن و اسید فولیک



اجرای برنامه جامع جهت ارتقا برنامه مکملیاری در
مدارس با مشارکت بخش خصوصی



صاحب امتیاز: دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت

اسامی همکاران مشارکت کننده: سبیده دولتی - مرضیه
دستگرد - سرور باران فروز - دکتر مینا مینایی - الناز جعفروند - بهار بیجندی -
دکتر پریسا ترابی - فاطمه قاسمی

اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

اقدامات دفتر بهبود تغذیه جامعه در جنگ ۱۲ روزه

۱. تهیه آمار تجمیعی ارائه مراقبت ها برای چهار گروه گیرنده خدمت(شاخصها) شامل کودکان زیر ۵ سال، مادران باردار، سالمندان و بیماران مبتلا به دیابت و فشار خون بالا از یک هفته قبل از وقوع جنگ تا یک هفته پس از پایان جنگ از دانشگاه های علوم پزشکی کشور جهت بررسی سیر ارائه خدمات و تحرکات جمعیت
۲. تهیه متون آموزشی متعدد در خصوص پیش بینی های تغذیه ای و تغذیه درمانی در شرایط اضطرار و بحران توسط گروه تغذیه دانشگاههای علوم پزشکی کشور شامل دانشگاههای اهواز، فسا، لرستان، نیشابور، ایران، زابل، بوشهر، تبریز، اصفهان، مشهد، قم، شهید بهشتی، تهران، کرمانشاه، خمین، گلستان

شاخص دانشگاه های علوم پزشکی کشور

گروه های هدف دریافت کننده مراقبت (مشاوره و آموزش تغذیه) از یک هفته قبل از رخداد جنگ					
تاریخ جمع بندی آمار هفتگی منتهی به:	تعداد کودکان زیر ۵ سال (با هر علت ارجاع)	تعداد مادران باردار (با هر علت ارجاع)	تعداد سالمندان (با هر علت ارجاع)	تعداد بیماران مبتلا به فشار خون بالا یا دیابت	مجموع تعداد مشاوره شدگان طی یک هفته منتهی به چهارشنبه
۱۴۰۴/۰۳/۲۱	۴۲۷۱	۸۴۸۸	۵۵۴۴	۱۱۵۴۶	۲۹۸۴۹
۱۴۰۴/۰۳/۲۸	۲۹۰۹	۶۰۲۴	۳۵۴۵	۶۶۲۳	۱۹۱۰۱
۱۴۰۴/۰۴/۰۴	۳۶۲۵	۷۶۵۵	۳۸۱۹	۹۳۰۲	۲۴۴۰۱
۱۴۰۴/۰۴/۱۱	۲۳۵۳	۵۴۶۹	۲۰۷۹	۴۹۹۱	۱۴۸۹۲
مجموع یک ماه اخیر	۱۳۱۵۸	۲۷۶۳۶	۱۴۹۸۷	۳۲۴۶۲	۸۸۲۴۳

آمار مراقبتها (از ۱۷ خرداد لغایت ۱۱ تیر) بغیر از دانشگاه های ایرانشهر، جهرم، چابهار، شهرکرد (بدلیل عدم ارسال اطلاعات)

اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

اقدامات دفتر بهبود تغذیه جامعه در جنگ ۱۲ روزه



۳. هماهنگی و هماهنگی حدود ۲۸۵ داوطلب مشاوره تغذیه از شبکه بهداشتی درمانی دانشگاه های علوم پزشکی کشور جهت همکاری با سامانه ۴۰۳۰ شامل دانشگاههای قم، ساوه، بوشهر، لرستان، اراک، ارومیه، خمین، سمنان، شوشتر، اصفهان، بیرجند، بجنورد، بم، تهران، دزفول، رفسنجان، کرمان، تربت حیدریه، مازندران، ایران، تبریز، زابل، زنجان، شهید بهشتی، شیراز، فسا، کرمانشاه، گیلان و هرمزگان

مواد غذایی مناسب مصرف در بحران ها

جوانان به مدت ۲۰ دقیقه

انواع کنسروها (لبنیات، ماهی، عدس، خورش ها)

مغزها و میوه های خشک (گردو، خرما، کشمش، انجیر)

آب و نوشیدنی های سالم

غذاهای آماده بسته بندی شده (یسکویت / نان های خشک)

به نیازهای تغذیه ای گروه های آسیب پذیر مانند کودکان، مادران باردار و شیرده، سالمندان و افراد بیمار توجه کنید.

نکات مهم تغذیه در دوران جنگ

خودداری از خرید بیش از اندازه نیاز و انبار کردن مواد غذایی

دسترسی به آب آشامیدنی

خودداری از قراردادن بطری آب معدنی در برابر نور خورشید

پرهیز از هدررفت منابع غذایی

دریافت کالری متناسب با سطح فعالیت و پیشگیری از اضافه وزن

@Damavand_Health

روابط عمومی شبکه بهداشت و درمان دماوند

اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

اجرای برنامه حمایت تغذیه ای کودکان زیر پنج سال در سال ۱۴۰۴ توسط دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت

پس از انجام آزمون وسع توسط وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و بر اساس شاخص های تعیین کننده اولویت ها تعداد دویست هزار کودک انتخاب و تحت پوشش برنامه حمایت تغذیه ای قرار خواهند گرفت. پایش رشد کودکان و انجام خدمات تغذیه ای نظیر آموزش و مشاوره تغذیه توسط مراقبین سلامت، بهورزان و کارشناسان تغذیه انجام می گردد.



در سال ۱۴۰۴ تعداد دویست هزار کودک ۶ تا ۵۹ ماهه مبتلاء به سوء تغذیه در پنج دهک اول درآمدی با بودجه سه هزار میلیارد تومان (سه همت) که توسط سازمان برنامه و بودجه کشور تخصیص یافته است ماهانه یک میلیون و سیصد هزار تومان اقلام غذایی از طریق شارژ کارت یارانه سرپرست خانوار دریافت خواهند کرد. در سال جاری اطلاعات کودکان واجد شرایط فقط از طریق بستر تبادل اطلاعات بین وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی انجام خواهد شد و هیچگونه اطلاعات بصورت دستی مورد استفاده قرار نخواهد گرفت. بستر تبادل داده ها با همکاری مرکز مدیریت آمار و فناوری اطلاعات وزارت بهداشت و مرکز مدیریت شبکه معاونت بهداشت انجام گردید.

مجوز ایجاد دسترسی به وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی به سرویس استعلام نشان های فرد و دریافت کد ملی بر اساس کد تشخیص انجام شده است.

اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

اجرای برنامه جامع جهت ارتقا برنامه مکملیاری در مدارس با مشارکت بخش خصوصی

در راستای ارتقا برنامه مکملیاری آهن در مدارس و افزایش اثربخشی آن در دانش آموزان دختر، جلسه ای توسط دفتر بهبود تغذیه جامعه در مورخ ۲۲ تیرماه سال جاری برگزار شد. در این جلسه در خصوص روند اجرا و تفاهم نامه و فرایند کار نکته نظرات طرفین بیان شد. این برنامه پس از کسب مجوزهای لازم و انجام هماهنگی های برون و درون بخشی با مشارکت یکی از شرکت های فعال داروسازی کشور در مدارس دخترانه ۸ استان کم برخوردار و همچنین استان گیلان و حاشیه شهر تهران اجرا خواهد شد.

بازنگری برنامه ملی غنی سازی آرد گندم با ریز مغذی های آهن و اسید فولیک در راستای اهداف سند ملی امنیت غذایی و بهبود تغذیه جامعه

سلسله جلسات بازنگری برنامه ملی غنی سازی آرد گندم با حضور مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه و متخصصین کشوری بصورت ترکیبی (حضوری و آنلاین) در روز یکشنبه مورخ ۲۹ تیرماه برگزار شد. در این جلسه کارگروه های مختلف نتایج بررسی کارشناسی و مستندات خود را ارائه و درمورد آن بحث و تبادل نظر صورت گرفت. مقرر شد جلسات با سرعت بیشتری پیگیری شود تا نتایج بررسی در اختیار مقامات جهت تصمیم گیری موثر جهت بهبود تغذیه جامعه صورت پذیرد.





تازه های تحقیقاتی

عضله های بیشتر، بچه های کمتر : عارضه شوکه کننده مکمل های عضله سازی محبوب

سرشار از BCAA هستند. علاوه بر این، علاقه مندان به تناسب اندام و بدنسازان اغلب از پودرهای غلیظ BCAA برای بهبود عملکرد و حجم عضلات استفاده می کنند. به گفته محققان، این عادات ممکن است ناخواسته باعث کاهش کیفیت اسپرم و دشواری در باروری شوند. نویسندگان اصلی معتقد است که ارتباط بین مصرف مکمل ها و باروری مردان نیاز به بررسی دقیق تری دارد: «مصرف بی قید و شرط مکمل های بدنسازی توسط ورزشکاران و مصرف کنندگان می تواند یک نگرانی بهداشت عمومی باشد. به ویژه در بدنسازان، که اکثر آنها مردان جوان در سن باروری هستند، بررسی دقیق تر تأثیر این انتخاب بر توانایی آنها در فرزندآوری اهمیت دارد.»

یکی از نویسندگان می گوید اگر داده های به دست آمده از مدل حیوانی در انسان ها تأیید شود، ممکن است به توضیح کاهش جهانی باروری مردان در دهه های اخیر کمک کند؛ پدیده ای که عوامل محیطی از جمله رژیم غذایی به عنوان مقصران اصلی آن مطرح شده اند.

مطالعه ای جدید که در مجله Zygote از انتشارات دانشگاه کمبریج منتشر شده، نشان می دهد که مکمل های بدون نسخه پرتعداد میان ورزشکاران و بدنسازان مرد ممکن است بر باروری آنها تأثیر منفی بگذارند. این یافته در شرایطی مطرح می شود که نگرانی دانشمندان درباره ی کاهش جهانی سلامت باروری مردان در حال افزایش است. این پژوهش بر آمینواسیدهای شاخه دار (BCAAs) تمرکز دارد که معمولاً برای افزایش رشد و ریکاوری عضلات مصرف می شوند. در آزمایش های انجام شده روی موش های نر، مصرف مکمل های BCAA باعث بروز مشکلات باروری شد: کاهش تعداد اسپرم و افت کلی قدرت باروری در میان سه آمینواسید اصلی این گروه (لوسین، ایزولوسین و والین)، والین بیشترین اثر منفی را بر سلامت اسپرم نشان داد.

رژیم های پر پروتئین ممکن است به کیفیت

اسپرم آسیب بزنند

این یافته های اولیه پرسش های مهمی درباره باروری انسان مطرح می کنند. بسیاری از مردان مقادیر زیادی پروتئین حیوانی (مانند گوشت و لبنیات) مصرف می کنند که به طور طبیعی

تجربه های موفق دانشگاه ها

گزارش حضور در کانون بازنشستگان سازمان تأمین اجتماعی ،

نقش کلیدی آموزش تغذیه در ارتقاء سلامت سالمندان - دانشگاه علوم پزشکی البرز



در همین راستا و با هماهنگی های انجام شده بین مرکز بهداشت شرق کرج و کانون بازنشستگان سازمان تأمین اجتماعی استان البرز، مقرر شد جلساتی آموزشی به صورت ماهانه در این کانون برگزار گردد. این جلسات با مشارکت تیم سلامت، شامل پزشک، کارشناس تغذیه و کارشناس مراقب سلامت، برگزار می شود و طی آن، وضعیت عمومی سلامت بازنشستگان حاضر بررسی و پایش می گردد.

کارشناس تغذیه در این برنامه ها نقشی محوری و تخصصی ایفا می کند. پس از ارزیابی های اولیه توسط پزشک و مراقب سلامت، افرادی که دچار مشکلاتی نظیر اضافه وزن، چاقی یا بیماری هایی

با افزایش جمعیت سالمند کشور، توجه به سلامت و کیفیت زندگی این قشر از جامعه اهمیتی دوچندان یافته است. یکی از مؤثرترین راهکارهای ارتقاء سلامت در سالمندان، آموزش صحیح تغذیه و اصلاح عادات غذایی نادرست است. در همین راستا، کارشناسان تغذیه مراکز جامع سلامت با حضور فعال در کانون های بازنشستگی، گام هایی جدی در جهت آموزش و مشاوره تغذیه ای برداشته اند؛ اقدامی مؤثر که تاکنون بیش از ۲۵۰ نفر از بازنشستگان را تحت پوشش آموزشی قرار داده است.

کارشناسان تغذیه شاغل در مراکز جامع سلامت، از ارکان اصلی تیم سلامت محسوب می شوند و نقش بسیار مهمی در پیشگیری، مدیریت و آموزش بیماری های مرتبط با سبک زندگی ایفا می کنند. یکی از فعالیت های محوری این گروه تخصصی، برگزاری جلسات آموزشی گروهی با هدف ارتقاء سطح آگاهی تغذیه ای جامعه، به ویژه در میان گروه های حساس مانند سالمندان است.

تجربه های موفق دانشگاه ها

مشکلات رایج و کمک به بهبود سبک زندگی در دوران سالمندی است. اهمیت این جلسات زمانی پررنگ تر می شود که بدانیم با افزایش سن، کاهش عملکرد دستگاه گوارش، تغییرات حسی و شیوع بیماری های مزمن، کیفیت زندگی سالمندان به شدت تحت تأثیر قرار می گیرد. در چنین شرایطی، آموزش صحیح و مستمر تغذیه می تواند نقشی تعیین کننده در بهبود وضعیت سلامت جسمی و روحی سالمندان داشته باشد. کارشناس تغذیه در این میان، نه تنها به عنوان آموزش دهنده، بلکه به عنوان مشاور دلسوز و متخصص، همراه این مسیر بهبود خواهد بود.

در مجموع، این جلسات گامی مؤثر در راستای ارتقاء سلامت تغذیه ای و بهداشت عمومی سالمندان به شمار می روند، و کارشناس تغذیه در قلب این حرکت مؤثر و انسان دوستانه قرار دارد.



مانند دیابت، فشار خون بالا، چربی خون، یا کبد چرب هستند، به کارشناس تغذیه ارجاع داده می شوند. در این مرحله، کارشناس تغذیه با انجام مشاوره های فردی، به بررسی دقیق وضعیت تغذیه ای هر فرد پرداخته، نیازهای تغذیه ای او را شناسایی کرده و راهکارهایی علمی، عملی و متناسب با شرایط سنی و سلامتی ارائه می دهد.

افزون بر این، جلسات آموزشی گروهی نیز با هدایت کارشناس تغذیه برگزار می گردند. این جلسات که به ویژه برای افراد فاقد نیاز فوری به مشاوره فردی طراحی شده اند، شامل آموزش هایی کاربردی در زمینه اصول تغذیه سالم در دوران سالمندی هستند. در طی برگزاری این برنامه ها، تاکنون حدود ۲۵۰ نفر از بازنشستگان از آموزش های گروهی تغذیه بهره مند شده اند؛ عددی که نشان از استقبال خوب و نیاز بالای این گروه به دریافت آموزش های تخصصی در حوزه سلامت دارد. در این آموزش ها، موضوعاتی مانند تغذیه متعادل، نیازهای خاص تغذیه ای سالمندان، مدیریت وعده های غذایی، کنترل مصرف نمک، چربی و قند، و نیز اصلاح باورهای نادرست تغذیه ای، به زبان ساده اما علمی مطرح می شود. هدف، ارتقاء سطح دانش تغذیه ای، پیشگیری از

باورهای نادرست تغذیه ای

غذا حتما باید چرب باشد تا بچه یا

جنین وزن بگیرد.



این باور که غذا حتما باید چرب باشد تا کودک وزن بگیرد، یک باور غلط و خطرناک است. زیرا غذاهای چرب دارای کالری بالا می باشد. هر ۱ گرم چربی حاوی ۹ کیلوکالری انرژی است. همچنین خوردن غذاهای پرچرب میتواند ریسک ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را در بزرگسالی بیشتر کند. بنابراین بهتر است به جای استفاده از غذاهای پرچرب با رعایت تنوع و تعادل و استفاده از همه گروه ها غذایی و همچنین استفاده مناسب از میان وعده های سالم و مغذی به رشد کودکان کمک کنیم.



برخی مادران علت بی قراری کودک را،

گرسنگی او می دانند و این امر منجر به افزایش

مصرف غذا و در نهایت چاقی کودک می شود.



بسیاری از والدین فکر می کنند که بی قراری کودک نشانه گرسنگی است و باید به طور مکرر به او غذا داد. اما بی قراری کودک ممکن است به دلایل مختلفی رخ دهد، مانند تشنگی، خستگی، ترس، سرما یا گرما، بیماری، نیاز به توجه و یا کولیک گرسنگی فقط یک عامل از میان عوامل بسیار است که ممکن است باعث بروز بی قراری در کودک شود. چگونه باید تشخیص داد که کودک واقعا گرسنه است یا خیر؟ برخی از نشانه های گرسنگی در کودک عبارتند از: تغذیه نکردن کافی در طول روز، نالیدن یا گریه کردن و برای تشخیص بهتر علامت های گرسنگی باید با متخصص کودکان مشورت کنید.

و اما آیا خوراندن زیاد به کودک صدمه می زند؟ پاسخ مثبت است. خوراندن زیاد به کودک ممکن است منجر به چاق شدن، سوء هضم، نفخ، تغییرات خلق و خو، کمبود ویتامین ها و مواد معدنی، کاهش اشتها و علاقه به غذا و یا حساسیت های غذایی شود.

مریم مرادی کارشناس علوم تغذیه

مرکز خدمات جامع سلامت امام حسن
دانشگاه علوم پزشکی فسا



دلایل انتخاب:

- آمار بالای خدمات انجام شده
- بالا بودن میزان کمیت و کیفیت مشاوره های انجام شده
- جذب خیرین
- رضایت مراجعین
- همکاری مطلوب با گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت در اجرای برنامه های درون بخشی و برون بخشی
- تهیه کلیپ ها و گزارش های خبری

هلیا رستم خانی کارشناس ارشد تغذیه

ستاد مرکز بهداشت شهرستان ایجرود
دانشگاه علوم پزشکی زنجان



دلایل انتخاب:

- تعامل و همکاری بالای بین بخشی و درون بخشی
- همکاری مطلوب با گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت
- در اجرای برنامه ها
- انجام مشاوره و رژیم درمانی برای مراجعین اورژانسی به خصوص مادران باردار و کودکان مبتلا به سوء تغذیه حتی در ساعات غیر اداری به دلیل نبود کارشناس تغذیه محیطی

همایش های آتی

نام دوره	نوع دوره	برگزار کننده	تاریخ برگزاری	اطلاعات ثبت نام
کمبود ریزمغذی ها و مکمل یاری در دیابت	وبینار	دانشگاه علوم پزشکی مشهد	۹ مرداد	سمپوزیوم
فرایند مراقبت تغذیه ای در بیماری های تیروئیدی	وبینار	دانشگاه علوم پزشکی شیراز	۹ مرداد	کنفرانس علمی یک روزه
مکمل های کاربردی و پروبیوتیک ها در مدیریت وزن و بیماری ها	حضوری	دانشگاه علوم پزشکی اصفهان	۱۱ مرداد	کنفرانس علمی یک روزه
درمان های غیر تهاجمی چاقی موضعی	حضوری	دانشگاه علوم پزشکی مشهد	۱۶، ۱۷ مرداد	سمینار
تغذیه و رژیم درمانی در چاقی گروه های مختلف سنی	حضوری	سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران	۲۱ مرداد	کنفرانس علمی یک روزه