



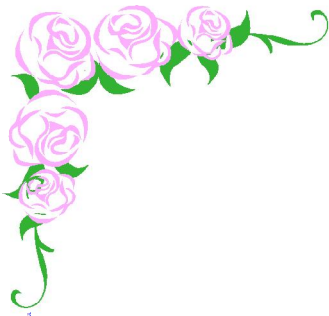
## برنامه تغذیه

در کنفرانس جهانی غذا در سال ۱۹۷۴ تأمین امنیت غذایی جهان عمدتاً در گروی افزایش تولید و عرضه غذا دیده شد و برای اولین بار تأمین غذای کافی به عنوان یک حق انسانی مطرح شد. در یک دهه بعد بانک جهانی مقوله امنیت غذایی را دسترسی همه افراد جامعه در تمام اوقات به غذای کافی برای داشتن زندگی سالم و فعال تعریف کرد. در نشست جهانی غذا در سال ۱۹۹۶ دسترسی آسان به غذای سالم کافی و مقوی که نیازهای غذایی یک انسان سالم و فعال را به طور مستمر برآورده کند مورد تأکید قرار گرفت.

در تعریف امنیت غذایی سه مقوله (موجود بودن غذا)؛ (دسترسی به غذا) و (پایداری در دریافت غذا) محورهای اصلی هستند. شرط اصلی سالم زیستن تغذیه صحیح است. تغذیه صحیح یعنی رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه. تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی از هر ۵ گروه غذایی اصلی.

**عملکرد واحد تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ایران با هدف کلی بهبود وضعیت تغذیه جامعه تحت پوشش خود در ۳ هدف اصلی تقسیم بندی می شود:**

۱. افزایش سطح آگاهی تغذیه ای افراد تحت پوشش  
الف) ارائه مطالب آموزشی در خصوص اصول تغذیه صحیح با تأکید بر کاهش مصرف مواد قندی و شیرین؛ افزایش مصرف میوه و سبزی، کاهش و اصلاح الگوی مصرف روغن ها و چربی ها، اهمیت مصرف شیر و لبنیات، کاهش و اصلاح الگوی مصرف نمک و اهمیت مصرف نمک ید دار، مصرف تخم مرغ و باورهای غلط در مورد کلسترول آن به جمعیت تحت پوشش دانشگاه  
ب) ارائه خدمات بهداشتی و مشاوره تغذیه به مادران در خصوص تغذیه در دوران بارداری و شیردهی، تغذیه تکمیلی برای کودکان ۶ تا ۱۲ ماهه، تغذیه کودکان ۵ - ۱ ساله، تغذیه در سنین مدرسه، میانسالی و سالمندی  
۲. پیشگیری از بروز سوء تغذیه ( لاغری؛ اضافه وزن و چاقی )  
الف) پایش رشد کودکان، ارزیابی و بررسی های تغذیه ای موثر در رشد آنها و انجام مداخله جهت بهبود تغذیه کودکان
  - \* برنامه مشارکتی - حمایتی بهبود وضعیت تغذیه کودکان
  - \* برنامه تأمین یک وعده غذای گرم در روستا مهدها
  - ب) نظارت بر بوفه مدارس و پایگاههای تغذیه سالم در مدارس
  - ج) مراقبت از مادران باردار و ارائه مشاوره تغذیه
۳. پیشگیری از بروز کمبود ریزمغذیه های ضروری و بیماریهای ناشی از کمبود آنها:  
الف) ید و برنامه های پیشگیری از کمبود آن :
  - \* پایش میزان ید ادرار در دانش آموزان ۱۰-۸ ساله مدارس تحت پوشش دانشگاه
  - \* تشکیل کمیته دانشگاهی برنامه IDD
  - \* نظارت در سطح تولید توسط کارشناسان اداره نظارت بر موادغذایی با نظارت مستمر بر کارخانه های تولید کننده نمک ید دار تصفیه شده
  - \* نظارت در سطح توزیع توسط کارشناسان بهداشت محیط از فروشگاههای عرضه مواد غذایی، اماکن (رستورانها، اغذیه فروشی ها، بوفه، سربازخانه ها، زندانها و...)



- \* پایش نمک های خوراکی مصرفی خانوارهای روستایی توسط بهورزان هر ساله در زمان سرشماری
- \* یدسنجی در مدارس روستایی توسط بهورزان
- (ب) آهن و برنامه‌های پیشگیری از کمبود آن :
- \* اجرای برنامه آهن یاری در گروه‌های آسیب پذیر و در معرض خطر زنان باردار ؛ کودکان زیر ۵ سال،
- \* اجرای برنامه آهن یاری در مدارس راهنمایی و دبیرستانهای دخترانه
- \* آموزش تغذیه و ایجاد تنوع غذایی
- (ج) ویتامین آ + د
- \* برآورد و تامین قطره آ+ د برای کودکان زیر ۲ سال

تدوین: گروه تخصصی سلامت جمعیت و خانواده - معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ایران