



در این شماره می‌خوانید:



برگزاری نهمین وبینار توانمند سازی مدیران بهبود تغذیه جامعه دانشگاه های علوم پزشکی کشور

اولین جلسه تدوین Roadmap یا نقشه راه مدیریت و درمان چاقی در گروه سنی نوجوانان



استفاده از ظرفیت بخش خصوصی برای گسترش پوشش خدمات تغذیه ای



طرح ارزیابی / مداخله ای روی دانش آموزان دبستان



صاحب امتیاز: دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت

اسامی همکاران مشارکت کننده: سپیده دولتی - مرضیه دستگرد - سرور باران فروز - الناز جعفروند - بهار بیجندی - دکتر پریسا ترابی - حسن نمازی - مریم مشلول - فرشته بوستانی

اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

برگزاری نهمین وبینار توانمند سازی مدیران بهبود تغذیه جامعه دانشگاه های علوم پزشکی کشور

ارائه مطالب آپدیت و یا راه حل های جدید و متفاوت با متن آموزشی دفتر هیچ گونه منعی نداشته و قابل ارائه است. فقط اولویت های آموزشی از روی برنامه پیشنهادی رعایت گردد.

برگزار کنندگان کارگاه، قبل از روز کارگاه نسبت به تقسیم بندی شرکت کنندگان به گروه های ۵ تا ۷ نفره اقدام نمایند. همچنین حداقل سه Case از بین کیس های ارائه شده در متن آموزشی و یا طراحی شده توسط اساتید (ترجیحا) در برگه های تکثیر شده به تعداد گروه ها (هر گروه یک برگه) آماده توزیع باشد.

محل برگزاری کارگاه حتی الامکان دارای میز و مناسب برای انجام کار گروهی باشد.

حتی الامکان از امکانات دانشگاه برای برگزاری کارگاه استفاده شود زیرا بودجه ای برای رزرو سالن به کارگاه ها تخصیص نمی یابد.

حق الزحمه اساتید در بودجه های ارسال شده به دانشگاه ها منظور شده لذا مبالغی معادل ۳۵۰۰ برای هر میحث منظور فرمایید (خواه مباحث در یک جلسه ارائه شده باشد یا دو جلسه یا بیشتر).

مدیریت جلسه با مدیر تغذیه دانشگاه و همکاران ایشان بوده و بر پیشبرد کارگاه طبق برنامه زمان بندی باید تسلط و مدیریت کامل داشته باشند.

- نهمین جلسه وبیناری توانمندسازی مدیران تغذیه دانشگاه های علوم پزشکی کشور با دو موضوع "نحوه برگزاری کارگاه های توانمندسازی کارشناسان تغذیه شبکه بهداشتی کشور در سال ۱۴۰۴" و "نحوه اجرای برنامه تغذیه سالمندان در سال ۱۴۰۴ و گزارش دهی در سامانه برنامه عملیاتی HOP" با حضور مدیران گروه تغذیه دانشگاه ها، مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه و دکتر پریسا ترابی از ساعت ۸ لغایت ۱۱ صبح به صورت برخط تشکیل شد.

در این جلسه دکتر ترابی مهمترین نکات در برگزاری کارگاه های توانمند سازی را به شرح زیر ارائه دادند:

- دانشگاه های برگزار کننده کارگاه حتما باید یک جلسه حضوری با اساتید محترم و توجیه مجدد ایشان در خصوص مطالب اولویت دار برای ارائه در کارگاه داشته باشند (در مورد اساتید میهمان کلیه هماهنگی ها بطور کامل به شکل مجازی انجام شود).
- لازم است برنامه کارگاه ها از نظر محتوا و زمان بندی کاملا با برنامه پیشنهادی دفتر مطابقت داشته باشد.
- حداقل دو تا سه روز قبل از کارگاه لازم است مدیران تغذیه، فایل اسلایدهای اساتید را در اختیار گرفته و در صورت عدم مطابقت با موضوعات یا زمانبندی ارائه شده، با اساتید محترم مذاکره نمایند و اسلایدها قبل از زمان کارگاه اصلاح شوند.

اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

- از معرفی بسته های خدمت و فرم های مراقبین و کارشناسان مربوط به سال ۱۴۰۰ که در حال تغییر می باشد فعلا خودداری شود.

دکتر ترابی همچنین در خصوص برنامه سالمندان به معرفی دستور عمل اجرایی و بسته خدمت ویژه مراکز مراقبت و نگهداری سالمندان که با همکاری سازمان بهزیستی کشور، اداره سالمندان مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس و مرکز سلامت محیط و کار تهیه و نهایی شده است پرداختند و برنامه زمانبندی اجرای برنامه ها تغذیه سالمندان شامل اجرای کارگاه های آموزشی برای کارشناسان تغذیه مراکز، مراقبین سلامت مراکز نگهداری و مراقبت سالمندان و پرسنل تهیه و طبخ غذا در این مراکز به تفصیل مورد بحث و بررسی قرار گرفت. زمانبندی ارائه گزارش عملکرد در سامانه برنامه عملیاتی در سه بازه مهر، آذر و بهمن ماه تعیین شده است.

در ادامه جلسه، پانل پرسش و پاسخ با حضور آقای دکتر اسمعیل زاده برگزار گردید.



- لازم است اساتید محترم تنظیم زمان برای آموزش تنظیم رژیم و برنامه غذایی و وزن گیری و کنترل وزن (حدود یک ساعت) و انجام کار گروهی روی Case ها (حداقل یک ساعت) و ارائه کار گروه ها (حدود یک ساعت) انجام دهند و از ارائه مطالب که برای مطالعه کارشناسان در نظر گرفته شده (همچون اهمیت مکمل ها، عوارض چاقی و وزن گیری بیش از حد و ...) خودداری نمایند. حداکثر زمان در نظر گرفته شده برای هر مبحث ۳ ساعت است.

- از ارائه مباحث سیاست گذاری های کنترل وزن در نوجوانان و مادران باردار که برای مطالعه در ابتدای بسته آموزشی گنجانده شده است برای زمانی بیش از ۱۰ دقیقه خودداری شود و به ارائه آمار وضعیت مادران و نوجوانان استان توسط معاون محترم بهداشتی یا مدیر تغذیه اولویت داده شود.

- در دعوت از ناظر ستادی و مدرس کارگاه، برنامه کارگاه حتما به پیوست ارسال شود و با ناظر ستادی در مورد جزئیات کارگاه، حدود یک هفته قبل از برگزاری آن مشورت شود.

- در صورت عدم حضور معاون بهداشتی در ابتدای کارگاه، ساعت دیگری را تا پایان زمان کارگاه برای حضور ایشان و ملاقات با شرکت کنندگان و ارائه مبحث هرچند کوتاه اختصاص داده شود.

اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

استفاده از پتانسیل هوش مصنوعی برای بهبود برنامه های دفتر بهبود تغذیه جامعه

نظر به ایجاد دفتر هوش مصنوعی در مطالعات تغذیه‌ای در انستیتو تحقیقات تغذیه ای و پیگیری دفتر بهبود تغذیه بر بکارگیری پتانسیل هوش مصنوعی در ارائه هرچه بهتر برنامه های دفتر، جلسه ای در هفته دوم مرداد ماه در محل دفتر بهبود تغذیه با حضور مدیر دفتر، رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه و رئیس دفتر هوش مصنوعی در مطالعات تغذیه ای برگزار شد و در آن مباحث متعددی در خصوص امکان استفاده از هوش مصنوعی در رفع نیازمندی های دفتر بهبود تغذیه صورت گرفت. مقرر شد محققین انستیتو تحقیقات تغذیه ایده های عملی خود در خصوص کاربری هوش مصنوعی در ارائه برنامه های تغذیه ای در مراکز جامع خدمات سلامت، استفاده از هوش مصنوعی در ارزیابی عملکرد گروه های بهبود تغذیه دانشگاه ها در سطح ستاد و در سطح محیط و استفاده از هوش مصنوعی در پیشبرد هرچه بهتر برنامه ها ارتقا سواد و فرهنگ تغذیه ای را به دفتر ارائه بدهند سپس تصمیمات لازم در ای خصوص بکارگیری این پتانسیل در دفتر صورت گیرد.

برنامه عملیاتی خود مراقبتی تغذیه

در پی مصوبه جلسه شورای مدیران مورخ ۲۸ مرداد ۱۴۰۴ و تأکید بر ضرورت اجرای برنامه‌های خودمراقبتی به‌عنوان یکی از اولویت‌های حوزه بهداشت در سال جاری، معاونت بهداشت دانشگاه‌ها موظف به تدوین برنامه عملیاتی در این زمینه شدند.

در همین راستا مقرر گردید اپلیکیشن خود مراقبتی سلامت به عنوان یکی از ابزارهای نوین در حوزه بهداشت که با هدف ارتقای سلامت فردی و پیشگیری از بیماری‌ها طراحی و به صورت یک نرم افزار موبایلی طراحی تا به افراد کمک کند وضعیت سلامت خود را پایش کرده و آموزش های ساده و کاربردی را دریافت کنند. در همین راستا، این دفتر هم فرم‌های خود مراقبتی گروه های سنی نوجوانان، جوانان و میانسالان و سالمندان و مادران باردار با سوالات تن سنجی، الگوی مصرف و مکمل یاری همراه با راهنمای آموزشی به دفتر آموزش و ارتقاء سلامت جهت بارگذاری در اپلیکیشن ارسال نمود.

برگزاری جلسه جهت بررسی وضعیت تغذیه ای عشایر با حضور مدیر دفتر

جهت اجرای بررسی وضعیت تغذیه در عشایر کشور جلسه ای با حضور مدیر دفتر، مجری طرح، نماینده سازمان امور عشایر و مدیران تغذیه ۴ دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، تبریز، ارومیه و کرمانشاه برگزار گردید. در این جلسه بعد از بیان چالش‌ها و مشکلات و نحوه اجرای طرح مقرر شد با هماهنگی امور عشایر در ۴ دانشگاه فوق اجرای طرح شروع گردد.



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

استفاده از ظرفیت بخش خصوصی برای گسترش پوشش خدمات تغذیه ای

در این جلسه که دکتر اسمعیل زاده مدیر دفتر، دکتر جهانپور و دکتر دولتی کارشناس دفتر بهبود حضور داشتند همفکری و هم اندیشی به منظور استفاده از ظرفیتهای مراکز ارائه خدمات سلامت به منظور گسترش ارائه خدمات مشاوره و رژیم درمانی برای افراد جامعه و ایجاد ظرفیتهای شغلی برای فارغ التحصیلان این رشته انجام گرفت و مقرر شد که زمینه های همکاری مد نظر دفتر توسط بخش خصوصی مورد بررسی قرار گیرد و مینه های همکاری به دفتر برای شروع اقدامات لازم اعلام گردد.



اولین جلسه تدوین Roadmap یا نقشه راه مدیریت و درمان چاقی در گروه سنی نوجوانان

جلسه تدوین Roadmap چاقی در کودکان سنین مدرسه با هدف طراحی یک چارچوب جامع برای پیشگیری، کنترل و درمان چاقی در کودکان مورخ ۲۶ مرداد ۱۴۰۴ باحضور مدیر و کارشناسان دفتر بهبود تغذیه و مجری طرح در محل آن دفتر برگزار شد. این نقشه که با مشارکت صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف) انجام میگردد، در نظر دارد Roadmap چاقی در کودکان سنین مدرسه تهیه و تدوین کند که بتواند به عنوان ابزاری برای کنترل و پیشگیری از چاقی قرار گیرد.

در این نشست موارد زیر مورد بحث قرار گرفت:

- ضرورت تشکیل تیم فنی از متخصصان تغذیه، غدد، کودکان و سایر حوزه های مرتبط
- تدوین پروپوزال به منظور تعیین اهداف، فازهای مطالعه، شاخص های ارزیابی و منابع مورد نیاز
- بررسی متون و شواهد موجود
- تهیه جدول گانت و بودجه

در پایان جلسه، مقرر شد که پیش نویس اولیه پروپوزال تا پایان شهریور ماه تهیه شده و در جلسه بعدی مورد بررسی قرار گیرد.



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

جلسه با معاونت دانشجویی با محوریت آشنایی با برنامه های تغذیه ای طرفین در جهت هم افزایی و ارتقای کیفیت تغذیه دانشجویان

برای تامین مکمل ویتامین D برای حدود ۲۹۰ هزار دانشجوی دانشگاه های کشور تحت پوشش وزارت بهداشت مکاتبات هماهنگی بین دو معاونت انجام شده و مکمل به صورت ماهانه همراه با سینی غذا به دانشجویان ارائه شود.

در راستای صنعتی کردن آشپزخانه دانشگاه های کشور، شرکت های تولید کننده صنایع آشپزخانه و کیتترینگ شناسایی و طی مذاکره و توافق برای کاهش قیمت تجهیزات، به دانشگاه ها معرفی شوند.

لازم است غربالگری تغذیه ای دانشجویان از نظر الگوی غذایی، مصرف مکمل ها و اندازه گیری شاخص های آنتروپومتری انجام شود. این اقدام می تواند در روز ثبت نام دانشجویان توسط یک مشاور تغذیه انجام و در پرونده دانشجو ثبت شود و با تکرار دوره ای طی سال های آینده، روند وضعیت سلامت و تغذیه دانشجو ترسیم و پیگیری شود. مقرر شد طی هماهنگی های آتی، پرسشنامه مربوطه توسط دفتر بهبود تغذیه جامعه تهیه شده و توسط معاونت دانشجویی مکانیسم اجرایی تنظیم و در دانشگاه ها اعمال شود.

در بحث آموزش تغذیه دانشجویان، لازم است بسترسازی لازم جهت آموزش دانشجویان فراهم شود و در کارگاه های آموزشی دانشجویی مباحث تغذیه توسط کارشناسان تغذیه ارائه شود.

- در ابتدای مرداد ماه جلسه ای با حضور دکتر اسمعیل زاده و دکتر ترابی در حضور آقای دکتر عبدالرضا دیانی، مدیرکل محترم دانشجویی در دفتر معاونت دانشجویی برگزار گردید. محور گفتگو، آشنایی با برنامه های تغذیه ای طرفین در جهت هم افزایی و ارتقای کیفیت تغذیه دانشجویان بود. در این گفتگو اهداف معاونت دانشجویی در بهبود تغذیه دانشجویان، تامین ریزمغذی های مورد نیاز دانشجویان منطبق با اقتصاد دانشگاه ها عنوان شد.

نکات و پیشنهادات به شرح زیر مورد بحث و بررسی قرار گرفت:

- تنظیم برنامه غذایی هفتگی بر اساس میزان پروتئین و کربوهیدرات مورد نیاز دانشجویان انجام شود. عنوان گردید که در حال حاضر کارگروه آنالیز غذا در معاونت دانشجویی دانشگاه ها فعال است.
- استانداردهای تغذیه جوانان از دفتر بهبود تغذیه به معاونت دانشجویی ارائه و طی همکاری مشترک به دانشگاه ها ابلاغ شود. لازم است دانشگاه ها تلاش کنند تا تدریجا به استانداردها نزدیک شوند و طی پایش های دوره ای معاونت دانشجویی بازدید از نحوه اجرای استانداردها انجام شود.
- با هدف پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی، روی غذای نیم پرس دانشجویان کار شود. به این ترتیب ضایعات مواد غذایی و دور ریز نیز کاهش خواهد یافت.

جایگزین محبوب شکر با آسیب به سلول های مغزی مرتبط است

ساعت در معرض اریتریتول معادل آنچه در یک نوشیدنی بدون قند معمولی یافت می شود، قرار دادند.

در این مطالعه محققان مشاهده کردند که این سلول ها به طور قابل توجهی نیتریک اکساید کمتری (مولکولی که رگ های خونی را شل و گشاد می کند) تولید کردند و مقدار بیشتری اندوتلین-۱ (پروتئینی که رگ های خونی را منقبض می کند) ترشح کردند. همچنین، وقتی این سلول ها در معرض ترکیبی لخته ساز به نام ترومبین قرار گرفتند، تولید ترکیب طبیعی ضدلخته **t-PA** به طور قابل توجهی کاهش یافت. این سلول ها همچنین گونه های اکسیژن فعال (**ROS**) یا به عبارتی «رادیکال های آزاد»، را بیشتر تولید کردند؛ این محصولات فرعی متابولیسمی می توانند سلول ها را پیر و آسیب دیده کنند و بافت ها را ملتهب سازند.

در کلیت موضوع، اگر رگ های شما بیشتر منقبض شوند و توانایی شما برای تجزیه لخته های خونی کاهش یابد، خطر سکته مغزی افزایش می یابد. پژوهش ما نه تنها این موضوع را نشان می دهد، بلکه چگونگی اثر اریتریتول بر روی افزایش خطر سکته مغزی را نیز مشخص می کند.

نویسندگان هشدار می دهند که مطالعه آنها یک مطالعه آزمایشگاهی بوده و بر روی سلول ها انجام شده است، و نیاز به مطالعات بزرگ تر در انسان ها وجود دارد. با این حال، دسوزا به مصرف کنندگان توصیه می کند که برچسب محصولات را بخوانند و به دنبال اریتریتول یا «قند الکلی» روی برچسب باشند. همچنین با توجه به مطالعه اپیدمیولوژیکی که الهام بخش کار ما بود و اکنون یافته های سلولی ما، معتقدیم که احتیاط در مصرف شیرین کننده های غیرمغذی مانند اریتریتول برای مردم عاقلانه خواهد بود.

اریتریتول یک شیرین کننده پرکاربرد است که در بسیاری از محصولات غذایی رژیمی مانند بستنی های کم کربوهیدرات، میان وعده های پروتئینی (مناسب برای رژیم کتوژنیک) و نوشابه های «بدون قند» یافت می شود.

با این حال، یافته های جدید از دانشگاه کلرادو نشان می دهد که اریتریتول ممکن است خطرات غیرمنتظره ای برای سلامتی داشته باشد. بر اساس این پژوهش، اریتریتول می تواند بر سلول های مغزی تأثیر بگذارد و احتمال بروز سکته مغزی را افزایش دهد. نویسنده ارشد مطالعه معتقد است مطالعه ما به شواهد موجود می افزاید که شیرین کننده های غیرمغذی، که عموماً بی خطر تلقی شده اند، ممکن است بدون پیامدهای منفی برای سلامتی نباشند.

اریتریتول، یک قند الکلی که در سال ۲۰۰۱ توسط سازمان غذا و داروی آمریکا تأیید شد، معمولاً از طریق تخمیر ذرت تولید می شود. این ماده در صدها محصول یافت می شود و به دلایل متعددی محبوب است: تقریباً هیچ کالری ندارد، حدود ۸۰ درصد شیرینی قند معمولی را ارائه می دهد و تأثیر اندکی بر سطح قند خون یا انسولین دارد. این ویژگی ها آن را به ویژه برای افرادی که به کاهش وزن، رژیم های کم کربوهیدرات یا مدیریت قند خون اهمیت می دهند، جذاب می کند. اما پژوهش های اخیر شروع به روشن کردن خطرات آن کرده اند.

ارتباط اریتریتول با رویدادهای قلبی-عروقی در یک مطالعه اخیر که شامل ۴۰۰۰ نفر در آمریکا و اروپا بود، نشان داد که مردان و زنان با سطوح بالاتر اریتریتول در جریان خون، به طور قابل توجهی در سه سال آینده بیشتر در معرض حمله قلبی یا سکته مغزی قرار داشتند.

محققان در آزمایشگاه، سلول های انسانی که دیواره رگ های خونی مغز را تشکیل می دهند، را به مدت سه

تجربه های موفق دانشگاه ها

طرح آموزش به روش شعر و بازی گروه های غذایی به دانش آموزان دبستان استان کهگیلویه و بویر احمد، شهرستان دنا، شهر پاتاوه

مربی بهداشت مدرسه گروه های غذایی، شناسایی گروه سبزیجات و ضرورت افزودن آن به برنامه ی غذایی روزانه، با بازی و شعر به دانش آموزان، آموزش داده شد.

برنامه های آموزشی ارائه شده:

- معرفی کامل سبزیجات
- آموزش بشقاب غذایی سالم
- توضیح کاربرد هر یک از سبزیجات با استفاده از فلش کارتها
- تقسیم بندی سبزیجات بر اساس رنگ و بخش مصرفی آنها (ریشه، ساقه، برگ، میوه و...)
- ساخت پازل سبزیجات

سبزیجات منبع غذایی مهمی برای کودکان بوده و افزودن این گروه غذایی به رژیم غذایی آنها هم به جهت بهره مندی از فواید مغذی و هم بهبود عادات غذایی آنها در سنین کودکی و نوجوانی به عنوان سنی تاثیر گذار برای آموزش و سلامت در سنین بزرگسالی، ضروری بوده و نیازمند آموزش های موثر و خلاقانه است. ممکن است متقاعد کردن کودکان و نوجوانان برای خوردن سبزیجات دشوار باشد. از آنجا که بخش زیادی از زندگی این گروه سنی با بازی پیوند خورده، آموزش با بازی مهارتی کودکانه یکی از بهترین روش های آموزشی است. در دانش آموزان ابتدایی شهر پاتاوه در شهرستان دنا، به کوشش و همکاری کارشناس تغذیه (خانم زهرا حیدریان) و پزشک مرکز و همچنین



تجربه های موفق دانشگاه ها

خبر ویژه برای دوستداران کتاب و تغذیه

به همت دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشت گناباد، اداره کتابخانه های عمومی گناباد و با همکاری مؤسسه فرهنگی یار کتاب، مسابقه ای آموزشی با محوریت کاهش هدررفت غذا برگزار می شود:

مسابقه کتابخوانی "راه های طلایی کاهش هدررفت غذا"

محور مسابقه: کتاب ارزشمند "راهکارهای ساده برای کاهش دورریز مواد غذایی در خانه" (انتشارات دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت)

مهلت ثبت نام: تا ۲۴ مهر ۱۴۰۴ - ساعت ۱۶:۳۰
جوایز: مجموعاً ۱۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال به ۳ برگزیده (هر برنده: ۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال)

شرکت در مسابقه و دریافت کتاب:

[لینک ثبت نام و اطلاعات تکمیلی]

<https://yarketab.com/competition/1368/show>



طرح ارزیابی / مداخله ای روی دانش آموزان دبستان استان کهگیلویه و بویر احمد، شهرستان دنا، شهر پاتاوه

در راستای بهبود وضعیت تغذیه ی کودکان سنین مدرسه، شناسایی دانش آموزان دچار سوءتغذیه (لاغری، اضافه وزن و چاقی)، کارشناس تغذیه ی مرکز پاتاوه (خانم زهرا حیدریان) با همکاری پزشک مرکز و مربی بهداشت مدرسه ی ابتدایی شهر پاتاوه در شهرستان دنا، طرح ارزیابی/ مداخله ای روی دانش آموزان دبستان از ابتدای سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ به مدت ۶ ماه صورت گرفت. اقدامات صورت گرفته در این طرح شامل غربالگری و ارزیابی دقیق وضعیت رشد، قد، وزن و شاخص توده ی بدنی، تنظیم رژیم غذایی اختصاصی برای هر دانش آموز، مشاوره اصلاح سبک زندگی و عادات غذایی و تجویز مکمل و دارو بر اساس نیاز دانش آموز بوده، همچنین به منظور پایش و پیگیری منظم، ویزیت های دوره ای هر ۲ هفته، ارزیابی شاخص های رشد به صورت ماهانه، بررسی پایبندی به رژیم غذایی و تنظیم مجدد برنامه در صورت نیاز صورت گرفت. ضمن اینکه برنامه های آموزشی تغذیه برای دانش آموزان و جلسات مشاوره گروهی با والدین، آموزش تهیه میان وعده های سالم و راهنمایی خرید مواد غذایی مناسب اجرا شد. خدمات تخصصی از قبیل درخواست آزمایشات بالینی در موارد نیاز ارجاع به متخصصین (غدد، گوارش و...)، پیگیری نتایج درمان های تخصصی، تنظیم رژیم بر اساس نتایج آزمایشات نیز صورت گرفت.



باورهای نادرست تغذیه ای

شروع همزمان چند غذای کمکی برای تغذیه تکمیلی کودک ۶ ماهه توصیه می شود

✓ 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 بیماریهای 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.



در برخی مناطق برای تغذیه کمکی کودک از آب جوشیده با نان یا بیسکویت به عنوان صبحانه استفاده می کنند و از مصرف مواد پروتئینی از قبیل شیر، تخم مرغ و پنیر غافل می شوند

✓ این باور یک باور غلط و نادرست است. زیرا صبحانه یکی از مهمترین وعده های غذایی روز است که باید حاوی تمام گروه های غذایی باشد و صرفا استفاده از غلات مثل نان یا بیسکویت همه ترکیبات مغذی که برای رشد کودک نیاز است به کودک نمی رساند. صبحانه به کودکان انرژی لازم برای فعالیت های روزانه را می دهد و همچنین به بهبود عملکرد شناختی، حافظه و تمرکز آن ها کمک می کند. مواد پروتئینی از جمله شیر، تخم مرغ، پنیر، نقش بسیار حیاتی در رشد کودکان دارند. پروتئین ها به عنوان سازنده اصلی بافت های بدن شناخته می شوند و نقش کلیدی در ساختار و استحکام عضلات، استخوان ها، پوست، موها و دیگر بافت های بدن دارند. همچنین مواد پروتئینی مثل تخم مرغ در فرآیندهای متنوع بدن مانند هضم غذا، تولید انرژی، ساخت و تجزیه و ترکیب مواد مختلف، حمل و نقل مواد، حفظ سلامت سیستم ایمنی و تولید هورمون ها نقش دارند. پس چگونه باید صبحانه مناسب برای کودکان تهیه کرد؟ برخی از راهنمایی های مفید در این زمینه عبارتند از اینکه صبحانه حاوی حداقل ۳ گروه غذایی باشد: گروه نان و غلات (برای تامین کربوهیدرات)، گروه شیر و لبنیات (برای تامین پروتئین و کلسیم) و گروه میوه ها و سبزیجات (برای تامین فیبر و ویتامین) صبحانه را با خانواده خورده شود. این کار می تواند باعث شود کودک بیشتر لذت ببرد.

کارشناسان تغذیه برتر

کارشناس علوم تغذیه

پریچهر فاطمیان فرد

مرکز خدمات جامع سلامت اکبر آباد
دانشگاه علوم پزشکی یاسوج



دلایل انتخاب:

- رضایت مراجعین از خدمات ایشان
- عملکرد مطلوب در سامانه سیب
- اقدامات ابتکاری از جمله ایجاد گروه های مجازی برای کودکان و مادران باردار و آموزش از طریق پیام و تصویر در فضای مجازی
- تعامل مطلوب با مراقب / پزشک، کیفیت و کمیت مشاوره های انجام شده

کارشناس ارشد تغذیه

مرجان فدایی

مرکز شماره ۷ (کریشان) و مرکز ملاشیه
دانشگاه علوم پزشکی اهواز



دلایل انتخاب:

- حضور فعال در بحران های سیل، کرونا
- میزان کیفیت و کمیت مشاوره های انجام شده
- فعالیت در حاشیه شهر و خدمت رسانی به مردم محروم
- اقدام ابتکاری شامل آموزش به ادارات در راستای برنامه جوانی جمعیت
- براساس نقش تغذیه سالم در افزایش باروری

کارشناس علوم تغذیه

ریبوار علیزاده

مرکز خدمات جامع سردشت
دانشگاه علوم پزشکی ارومیه



دلایل انتخاب:

- همکاری و مشارکت فعال با ادارات شهرستان در خصوص اجرای برنامه های تغذیه ای
- عملکرد مطلوب در برنامه های درون بخشی و بین بخشی
- پایش منظم از واحدهای محیطی

همایش های آتی

نام دوره	نوع دوره	برگزار کننده	تاریخ برگزاری	اطلاعات ثبت نام
بیماری های کبد و مجاری صفراوی و مراقبت های تغذیه ای	حضوری	دانشگاه علوم پزشکی تبریز	۶ شهریور	کنفرانس علمی یک روزه
چاقی، روش های درمان چاقی و باروری	حضوری	پژوهشکده رویان	۶ شهریور	کنفرانس علمی یک روزه
حمایت های تغذیه ای در بیماران مبتلا به سرطان	حضوری	دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه	۶ شهریور	کنفرانس علمی یک روزه
اهمیت و نحوه ی تنظیم رژیم غذایی شخصی شده برای بیماران بستری	حضوری	دانشگاه علوم پزشکی تبریز	۱۲ شهریور	کارگاه توانمندسازی
سوتغذیه و چاقی کودکان	وبینار	دانشگاه علوم پزشکی اهواز	۴ شهریور	کنفرانس علمی یک روزه