





گزارش فعالیت های بسیج ملی تغذیه

مرکز بهداشت ثامن
سال 1403

برگزاری جلسه هماهنگی بسیج تغذیه ۱۴۰۳/۰۹/۱۰



		(سمه تقالی) تاریخ: ۱۴۰۳/۰۹/۱۰ ساعت شروع: ۹ محل تشکیل جلسه: سالن اجتماعات	
مرکز بهداشت نطنز دستور کار: بررسی و پیگیری بسیج تغذیه سال ۱۴۰۳			
ردیف	موضوعات	زمان اجرا	مسئول پیگیری
۱	آشنایی با اهداف و اهداف کارهای تغذیه - بسیج تغذیه	۱۲ - ۱۳	دکتر محمدی
۲	شرح و توضیح درباره بسیج تغذیه ۱۴۰۳/۰۹/۱۳	۱۳	دکتر محمدی
۳	شرح و توضیح درباره بسیج تغذیه ۱۴۰۳/۰۹/۱۴	۱۴	دکتر محمدی
۴	آشنایی با اهداف و اهداف کارهای تغذیه (بسیج تغذیه)	۱۴	دکتر محمدی
۵	آشنایی با اهداف و اهداف کارهای تغذیه	۱۴	دکتر محمدی
۶	شرح و توضیح درباره بسیج تغذیه	۱۴	دکتر محمدی
حاضرین در جلسه			
۱	دکتر علی آقا (معاون فنی مرکز بهداشت)	۶	دکتر محمدی
۲	دکتر محمدی	۷	دکتر محمدی
۳	دکتر محمدی	۸	دکتر محمدی
۴	دکتر محمدی	۹	دکتر محمدی
۵	دکتر محمدی	۱۰	دکتر محمدی



مکاتبه با فرمانداری جهت اطلاع رسانی بسیج ملی تغذیه



مرکز بهداشت شامن

شماره: ۵۳۶/ب.ت.ا/۱۰/۱
تاریخ: ۱۴۰۲/۰۹/۱۷ - ۱۳۰۶
دارد
شناسه: ۱۱۷۰۸۳۳۸

باسمه تعالی

معاون محترم استاندار و فرماندار شهرستان مشهد مقدس

موضوع: پیوست ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم

سلام علیکم

احتراماً، به استحضار میرساند **پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم** با هدف کاهش بار بیماریهای غیر واگیر و ارتقاء دانش و سواد تغذیه ای افراد جامعه با شعار **"روغن مناسب، غذای سالم، خانواده سالم"** از تاریخ ۱۷ لغایت ۳۰ آذر ماه در کل کشور برگزار می شود. لذا در راستای ارتقاء سلامت جسمانی کارکنان و اجرای فعالیت های آموزشی در برنامه خدمات پایه سلامت کارکنان ادارات و سازمانها، روز شمار پویش و همچنین جزوات آموزشی جهت استحضار به پیوست ارسال میگردد. خواهشمند است در صورت صلاحدید دستورفرمائید به کلیه ادارات شهرستان اطلاع رسانی لازم صورت پذیرد.

دکتر فرید رزاقی زاده
رئیس مرکز بهداشت شامن

رونوشت :
- معاونت محترم بهداشتی دانشگاه جهت استحضار
- معاون محترم فنی
- واحد بهبود تغذیه

مکاتبه با مراکز خدمات جامع سلامت جهت اطلاع رسانی بسیج ملی تغذیه



مرکز بهداشت شامن

شماره: ۵۰۳/ب.ت.ا/۱۰/۱
تاریخ: ۱۴۰۲/۰۹/۱۰ - ۱۶۰۳
دارد
شناسه: ۱۱۱۷۷۵۱۹

باسمه تعالی

با پرهیز از مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک ها، از مقاوم شدن میکروب ها جلوگیری کنیم.

مستول محترم مرکز خدمات جامع سلامت

موضوع: پیوست ملی تغذیه سالم

سلام علیکم

احتراماً، عطف به نامه شماره ۹۷۶۰/ب.ت.ا/۱۰/۱-۱۴۰۲/۰۸/۳۰ معاونت محترم بهداشتی دانشگاه، پویش ملی تغذیه سالم ۱۴۰۲ با شعار "روغن مناسب، غذای سالم، خانواده سالم" از تاریخ ۱۷ لغایت ۳۰ آذر ماه برگزار می گردد.

با توجه به افزایش شیوع بیماریهای غیرواگیر و نظر به اینکه یکی از اقدامات مهم در کاهش بروز بیماریهای غیرواگیر افزایش سطح آگاهی جامعه است، در راستای ارتقاء سواد تغذیه ای آحاد مردم، دفتر بهبود تغذیه جامعه، هر ساله اقدام به برگزاری پویش ملی آموزش همگانی تغذیه سالم می کند. امسال هم این پویش با هدف اطلاع رسانی و اصلاح باورهای نادرست در مورد روغن ها و چربی ها و با همکاری واحد بهبود تغذیه و سایر واحدهای فنی برگزار خواهد شد.

محورهای این پویش به شرح زیر می باشد:

- ۱- فرهنگسازی در خصوص نقش روغن ها و چربیها در برنامه غذایی سالم
 - ۲- فرهنگسازی و اصلاح باورهای نادرست در خصوص روغن ها و چربی ها
 - ۳- فرهنگسازی برای آشنایی جامعه با روغن کاتولا و ترغیب به مصرف روغن کاتولا
 - ۴- پیشگیری از بیماریهای مزمن یا غیرواگیر (چاقی، قلبی عروقی، سرطان) با انتخاب روغن مناسب
 - ۵- فرصتها و تهدیدهای رسانه ای و تاثیر آنها در انتخاب روغن ها
- در همین راستا بمنظور برگزاری هرچه موثرتر این پویش، شایسته است اقدامات ذیل برنامه ریزی و اجرا گردد:
- برگزاری جلسات آموزشی جهت گروههای هدف، عموم جامعه، کارکنان ادارات و سازمانها، اصناف، دانشجویان، پایگاههای بسیج محلات و... با موضوع پویش
 - استفاده از ظرفیت رسانه ها جهت اطلاع رسانی هر چه بیشتر پویش
 - تهیه و ارسال مطالب آموزشی مرتبط به پویش به مراکز، مدارس، فرهنگسراها، مساجد و...
 - انجام برنامه های ابتکاری مرتبط با پویش

سخنرانی معاونت محترم فنی مرکز بهداشت ثامن در خصوص بسیج ملی تغذیه در جشن بزرگداشت داوطلبین سلامت ۱۴۰۳/۰۹/۲۳



طرح موضوع بسیج ملی تغذیه
در جلسه مسئولین واحدهای
ستادی مرکز بهداشت ثامن
۱۴۰۳/۰۹/۲۹



برگزاری کلاس آموزشی در خصوص مصرف روغن و بسیج ملی تغذیه جهت مراقبین سلامت



برگزاری کلاس آموزشی در خصوص مصرف روغن و بسیج ملی تغذیه جهت داوطلبین سلامت



برگزاری کلاس آموزشی در خصوص مصرف روغن و بسیج ملی تغذیه جهت عموم



اطلاع رسانی بسیج ملی تغذیه در فضای مجازی



شورای اجتماعی محله راه آهن (مشهد مقدس)

۲۶ عضو



تبادل نظر شورای اجتماعی محلات ۸

۸۳ عضو

پیش نهاد برای راهپیمایی ملی تغذیه



نکاتی که باید هنگام استفاده از روغن ها رعایت کنید-واحد آموزش سلامت مرکز بهداشت ثامن

۸:۱۵ قبل ازظهر

پیام های تغذیه ای در مورد روغن ها

- ۱- بیش از ۲۷۸۰۰۰ مرگ سالانه در سطح جهان را می توان به مصرف چربی ترانس تولید صنعتی نسبت داد. چربی ترانس شریان ها را مسدود می کند و خطر حمله قلبی و مرگ را افزایش می دهد.
۲. توصیه WHO (سازمان جهانی بهداشت) برای بزرگسالان این است که مصرف چربی ترانس را به کمتر از ۱ درصد کل انرژی دریافتی محدود کنند.
۳. مصرف زیاد چربی ترانس خطر مرگ به هر دلیلی را تا ۳۴ درصد، مرگ ناشی از بیماری عروق کرونر قلب را تا ۲۸ درصد و بیماری عروق کرونر قلب را تا ۲۱ درصد افزایش می دهد.
۴. مصرف چربی ترانس عامل مرگ زودرس ۵۰۰۰۰۰ مرگ زودرس ناشی از بیماری عروق کرونر قلب در هر سال در سراسر جهان است.
۵. مصرف روغن زیتون خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و عوارض مرتبط با آن را کاهش می دهد. روغن زیتون گلوکز پس از غذا را بهبود می بخشد و اثر ضد آترواسکلروتیک (ضد گرفتگی عروق) دارد.
۶. کانولا بهترین روغن برای مصرف است چرا که نسبت امگا ۶ به امگا ۳ مناسبی دارد و از این رو در دسته بهترین روغن ها از لحاظ خواص تغذیه ای می باشد.



توصیه های دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت؛

♦ مصرف امگا ۳ در روزهای آلودگی هوا را فراموش نکنید

♦ حدود ۸۰ درصد از جمعیت جهان در محیط هایی زندگی می کنند که میزان آلودگی هوا فراتر از دستورالعمل کیفیت هوا است.

♦ امگا ۳ با افزایش فعالیت آنتی اکسیدان های درون زاء، استرس اکسیداتیو ناشی از ذرات موجود در هوا را تعدیل می کند.

♦ منابع ویتامین C بخورید.

♦ میوه و سبزیجات زرد و نارنجی زیاد استفاده کنید. مصرف بالای هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی، زرد آلو، آلو، طالبی، موز، انبه و لبو اکیدا توصیه می شود.

♦ در تهیه غذاهای خود حتما از زردچوبه استفاده کنید.

<https://behdasht.gov.ir/ZMKBo>

#تیم ملی سلامت

۸:۳۶ قبل ازظهر (روابط عمومی مرکز بهداشت ثامن)

۱۱:۲ MB, ۲:۳۳

۸ ش

شورای سلامت و امنیت منطقه ۸

۲۴ عضو

۳:۲۸ MB, ۰:۱۰



پویش ملی تغذیه سالم
روغن مناسب، غذای سالم، خانواده سالم
باورهای نادرست

۸:۳۶ قبل ازظهر (روابط عمومی مرکز بهداشت ثامن)

۷:۱۳ MB, ۲:۰۳



نحوه درست استفاده کردن از روغن ها و چربی ها

هدایت شده از خزاعی



به تاثیر فضای مجازی در چاقی و الگوی مصرف روغن توجه کرده اید؟

#تیم_ملی_سلامت

-آموزش سلامت مرکز بهداشت ثامن

① ۲۷:۱۰ قبل از ظهر

خودمراقبتی سازمانی ادارات ثامن

٢٧ عضو

اطلاع رسانی مرکز بهداشت ثامن

١٧٢ عضو

٧: بعد از ظهر ۱۱/۱۲/۹۵ ر.ا. س. رحمت آبادی و ا.ا. رحمتی

19 آخر



پویش ملی تغذیه سالم

روغن مناسب، غذای سالم، خانواده سالم

باورهای نادرست

نیویش ملی تغذیه سالم

١٧ إلى ٢٠ أفريل ١٩٠٢

۲۱ آفر

روغن و باورهای نادرست

ایراد روان گیری ها مانند روان گنجد در حضور منتري چيست؟

- 1- دانه ها می توانند حاوی مقادیر بالایی از اکت کشا و سموم سرطانزای ناشی از رطوبت و آلودگی مانند **الافاتوکسین** باشند.
- 2- بسته بندی مناسب و نگهداری طولانی مدت ندارند و زودتر از روشن گنجد توصیه شده اگر خانه ای با شخصی **فاسد** میشود.
- 3- دانه های گند بدون پاک کردن با بویاری و شناسه به دستگاه رویشش منتقل میشود لذا آلودگی های جزئی با میکروبی دانه ها مستعدا وارد روشن شده و **بیماری** را هستند.

روغن مناسب ، غذای سالم ، خانواده سالم

روغن گیری در حضور مشتری چه ایراداتی دارد و چرا توصیه نمی شود؟

#تیم ملی سلامت-آموزش سلامت مرکز بهداشت

ثامن

