



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی مازندران
مرکز بهداشت استان

به نام خدا

محتوی آموزشی برنامه آموزشی تغذیه در برنامه تحول سلامت در حوزه بهداشت - زمستان 1401

***عنوان برنامه:** بسته آموزشی تغذیه در برنامه تحول سلامت در حوزه بهداشت ویژه مراقبین سلامت / ما

***گروه هدف:** مراقبین سلامت / بهورزان

***انتظار می رود در پایان مطالعه محتوی بدانیم:**

- بهورز/مراقب سلامت چگونگی تغذیه صحیح را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت تفسیر هرم غذایی را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت واحد گروه نان و غلات را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت نکات استفاده از گروه نان و غلات را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت هر واحد سبزی را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت نکات استفاده از گروه سبزی ها را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت هر واحد از گروه میوه ها را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت نکات استفاده از گروه میوه ها را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت یک واحد از گروه شیر و لبنیات را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت نکات استفاده از گروه شیر و لبنیات را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت هر واحد از گروه گوشت ها را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت نکات استفاده از گروه گوشت و تخم مرغ را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت اندازه یک سهم حبوبات و مغز دانه ها را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت توصیه در مورد مصرف گروه حبوبات و مغزها را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت رهنمودهای غذایی ایران را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت نشانه های کفایت شیر مادر را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت نکات مهم درباره تغذیه با شیر مادر را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت خطرهای تغذیه مصنوعی را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت اصول کلی تغذیه تکمیلی را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت غذاهای انگشتی را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت اصول تغذیه تکمیلی در 6-8 ماهگی را بدانند.

- بهورز/مراقب سلامت اصول تغذیه تکمیلی در 9-11 ماهگی را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت مواد غذایی نامناسب یا ممنوع برای تغذیه کودکان زیر یک سال را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت توصیه های مغذی سازی غذای کودک را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت راهکار های مقوی کردن غذای کودک را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت تفاوت مغذی کردن غذا با مقوی کردن غذا را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت اصول تغذیه کودک یک تا دو سال را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت تغذیه کودک 2-5 سال را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت تفسیر شاخص های رشد کودکان را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت توصیه های کودکان با احتمال خطر اضافه وزن / اضافه وزن /چاق را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت توصیه های تغذیه ای برای کودکان مبتلاء به کم وزنی، لاغری، کوتاه قدی، نیازمند بررسی بیشتر از نظر وزن و قد را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت توصیه های مفید به مادر برای کودکان کم اشتها را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت اهمیت صرف صبحانه را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت توصیه تغذیه ای برای خانمهای لاغر که BMI کمتر از 18.5 و قصد بارداری دارند را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت توصیه تغذیه ایبرای خانم های دارای اضافه وزن که قصد بارداری دارند را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت وزن گیری در دوران بارداری را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت وزن گیری مادر های باردار در تک قلوبی را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت محدوده افزایش وزن برای مادر های باردار در 3 و 4 قلوبی را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت معنای وزن گیری کمتر از انتظار را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت معنای وزن گیری بیش از انتظار را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت توصیه های تغذیه ای هنگام تهوع و استفراغ باردار را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت توصیه هایی برای پیشگیری و یا رفع یبوست را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت تغذیه مادران شیرده را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت تغذیه زنان را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت تغذیه در زمان یائسگی را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت اصول تغذیه برای سلامتی مردان را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت نحوه اندازه گیری صحیح قد را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت نحوه اندازه گیری صحیح وزن را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت اندازه گیری دور کمر را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت نیازهای تغذیه ای خاص سالمندان را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت عوارض سوء تغذیه در سالمندان را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت توصیه های کلی برای سالمندان مبتلا به سوء تغذیه را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت عوارض چاقی یا اضافه وزن سالمندان را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت نحوه اندازه گیری دور ساق پا در حالت نشسته یا ایستاده را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت نحوه اندازه گیری دور ساق پا در حالت خوابیده را بداند.

- بهورز/مراقب سلامت اندازه گیری ارتفاع زانو را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت فرمول محاسبه قد چاملا (Chumlea) را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت اندازه گیری محیط وسط بازو(MAC) را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت فرمول محاسبه وزن افرادی که قادر به ایستادن روی ترازو نیستند بر اساس ارتفاع زانو و محیط وسط بازو را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت نکات مصرف مکمل آهن را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت نکات مصرف مکمل ویتامین دی را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت افرادی مورداحتیاط یا منع مصرف مصرف ویتامین دی را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت نکات مصرف مکمل بارداری را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت توصیه برای کاهش مصرف چربی و روغن را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت توصیه برای کاهش مصرف نمک را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت برنامه های ملی دفتر بهبود تغذیه برای بهبود تغذیه کودکان را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت برنامه های ملی دفتر بهبود تغذیه برای بهبود تغذیه نوجوانان را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت برنامه های ملی دفتر بهبود تغذیه برای بهبود تغذیه جوانان را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت برنامه های ملی دفتر بهبود تغذیه برای بهبود تغذیه مادران باردار و شیرده را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت برنامه های ملی دفتر بهبود تغذیه برای پیشگیری و کنترل کمبود ریزمغذی ها را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت برنامه های ملی دفتر بهبود تغذیه برای ارتقای فرهنگ و سواد تغذیه ای را بداند.
- بهورز/مراقب سلامت برنامه های ملی دفتر بهبود تغذیه برای بهبود تغذیه در مراکز جمعی را بداند.

***مقدمه:** (بیان اهمیت، وسعت مسئله، عوارض و پیامدهای عدم توجه، دستاوردهای برنامه)

طرح تحول نظام سلامت با هدف بهبود خدمات رسانی به آحاد جامعه در حوزه بهداشت و درمان، از سال 1393 آغاز گشت. در این طرح مقرر گردیده که در هر یک از مراکز خدمات جامع سلامت جمعیتی معادل 30 تا 50 هزار نفر را تحت پوشش قرار می دهد، یک نفر کارشناس تغذیه مستقر گردد تا به افراد ارجاع شده از سوی مراقبین سلامت و پزشکان، خدمات مشاوره تغذیه و رژیم درمانی مورد نظر را ارائه دهد. باتوجه به روند رو به افزایش شیوع بیماری های غیروا گیر در کشور، تمرکز اصلی خدمات مشاوره تغذیه و رژیم درمانی طرح تحول نظام سلامت در بخش بهداشت علاوه بر مراقبت تغذیه ای و مشاوره برای مادران باردار و کودکان مبتلا به سوءتغذیه ارجاع داده شده، بر روی پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی، دیابت ملیتوس نوع 2، هایپر لیپیدمی، بیماری های قلبی- عروقی و پرفشاری خون می باشد. در همین راستا، دفتر بهبود تغذیه جامعه به عنوان متولی برنامه ریزی و سیاستگذاری در حوزه سلامت تغذیه ای جامعه، با تدوین بسته های خدمتی و مجموعه های آموزشی جهت دست اندرکاران امور بهداشتی و درمانی، از جمله ماماها، بهورزان و

مراقبین سلامت در صدد اجرای مطلوب طرح مزبور و خدمت رسانی مناسب به مراجعین واحد های بهداشتی درمانی در زمینه تغذیه م یباشد .این مجموعه به منظور استفاده و بهره برداری بهورزان و مراقبین سلامت تهیه شده و حاوی مطالبی در خصوص مراقبت های تغذیه ای گروه های سنی، ریزمغذی ها، رهنمودهای غذایی ایران و مراقبت های تغذیه ای در بیماری های غیروا گیر شایع است .امید است این عزیزان در تعامل با کارشناسان تغذیه گام های موثری در ارتقاء سطح سلامت جامعه بردارند.

*** معرفی برنامه:**

تا قبل از اجرای برنامه تحول سلامت ، ارائه خدمات تغذی های در شبکه بهداشتی درمانی کشور بصورت ارائه توصیه های تغذیه ای براساس بست ههای آموزشی تهیه شده توسط دفتر بهبود تغذیه جامعه در خانه های بهداشت توسط بهورزان، پس از شناسایی افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی، دیابت، بیمار یهای قلبی عروقی و فشار خون بالا صورت می گرفت .در واحد مشاوره تغذیه در مراکز بهداشتی، درمانی شهری در برخی از شهرستا نها نیز، رژیم درمانی و مشاوره تغذیه تخصصی افراد ارجاع شده از سطوح محیطی انجام می گردید .از سال 1393 پس از اجرای برنامه تحول، با شکل گیری مراکز جامع سلامت و جذب کارشناس تغذیه در مرکز خدمات جامع سلامت، ارائه مراقبت های تغذیه ای بصورت یکپارچه، منسجم و ساختارمند با ایجاد دسترسی آحا جامعه به خدمات تغذیه ای آغاز گردید به طوری که یک کارشناس تغذیه در منطقه تحت پوشش در این مراکز مستقر بوده و به موارد ارجاعی از سوی مراقبین سلامت در پایگاه های مربوطه و پزشک مرکز، مراقبت های تغذیه را ارائه می دهد. مراقبین سلامت و کارشناسان تغذیه باید مطابق با دستورعمل های موجود، آموزش های لازم را قبل از شروع به کار در پایگاه ها و مراکز دریافت نموده و در دوره های بازآموزی های ضمن خدمت نیز شرکت نمایند.

*** فعالیت ها (به صورت پرسش و پاسخ)**

چگونه می توان تغذیه صحیح داشت؟

پاسخ تغذیه درست 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 وتنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در 6 گروه اصلی غذایی معرفی می شوند. مواد غذایی هر گروه، دارای ارزش غذایی تقریباً یکسان هستند و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد.

هرم غذایی را تفسیر کنید.

پاسخ هرم غذایی نشان دهنده گروه های غذایی و موادی است که در هر گروه جای می گیرند. قرار گرفتن مواد غذایی در بالای هرم که کمترین حجم را در هرم اشغال می کند به این معنی است که افراد باید از این دسته از مواد غذایی کمتر مصرف کنند. هر چه از بالای هرم به سمت پایین نزدیک می شویم حجمی که گروه های غذایی به خود اختصاص می دهند بیش ترمی شود که به این معنی است که مقدار مصرف روزانه این دسته از مواد غذایی باید بیشتر باشد.

هرواحد از گروه نان و غلات به چه معناست؟

پاسخ

- ✚ 30 گرم نان یا یک کف دست بدون انگشتان از نان بربری، سنگک و تافتون و برای نان لواش 4 کف دست
- ✚ 30 گرم یا سه چهارم لیوان غلات صبحانه
- ✚ نصف لیوان برنج یا ما کارونی پخت
- ✚ سه چهارم لیوان غلات آماده خوردن (برشتوک و شیرین گندمک و کورن فلکس)
- ✚ 3 عدد بیسکویت ساده بخصوص نوع سبوس دار

چه نکاتی را در هنگام استفاده از گروه نان و غلات رعایت کنیم؟

پاسخ

- ✚ با توجه به احتمال وجود آلودگی با آرسنیک در برنج ، باید در یک قابلمه به ازای هر پیمانه برنج خام چهار پیمانه آب در قابلمه ریخته شود .بعد از به جوش آمدن آب، برنج از قبل خیسانده شده را درون قابلمه ریخته و پس از جوشاندن و آبکش کردن، مجدداً برنج باید داخل قابلمه ریخته شده و آب کافی به آن اضافه شود .میزان حرارت زیر قابلمه کم و در قابلمه گذاشته شود تا آب برنج تمام شده و برنج دم بکشد .در این روش ضمن حفظ ارزش غذایی برنج و ریزمغذی های آن، 73 درصد آرسنیک از برنج به خصوص برنج سفید خارج میشود.
- ✚ بیشتر از نان های حاوی سبوس (مثل نان جو و سنگک) استفاده شود.
- ✚ برای کامل کردن پروتئین، نان و غلات باید به صورت مخلوط با حبوبات مصرف شوند مانند عدس، پلو
- ✚ انواع غلات بو داده مثل برنجک، تنقلات با ارزشی هستند و می توانند به عنوان میان وعده مصرف شوند.

هر واحد سبزی برابر است باچه مقداری است؟

پاسخ

- ✚ یک لیوان سبزی های خام برگ دار
- ✚ نصف لیوان سبزی های پخته
- ✚ نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز و هویج خرد شده
- ✚ یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط

چه نکاتی هنگام استفاده از گروه سبزی ها باید رعایت شود؟

پاسخ

- ✚ تا جای ممکن از سبزی ها به صورت خام استفاده شود. پخت طولانی مدت سبزی از ارزش غذایی آن و ویتامین های آن می کاهد.
- ✚ در هر وعده غذایی حتما در کنار غذا از سبزی ها یا سالاد استفاده شود.
- ✚ بجای سس های آماده سالاد که حاوی مقدار زیادی چربی هستند، از آب نارنج، آبلیمو، آبغوره و یا سس های کم چرب استفاده شود.
- ✚ برای شستن سبزی ها، پس از پاک کردن و شستشوی اولیه ابتدا آن را در 5 لیتر آب ریخته و نصف قاشق چای خوری (5 قطره) مایع ظرفشویی به آن اضافه کرده و به هم بزنید. پس از 5 دقیقه سبزی را از روی کفاب جدا کنید و آنرا با آب سالم بشویید. این کار برای جدا شدن تخم انگل از سبزی ها ضرورت دارد. برای ضد عفونی نمودن، نصف قاشق چای خوری پودر پر کلرین را در 5 لیتر آب ریخته، سبزی را 5 دقیقه در آن قرار دهید مجدداً با آب سالم بشویید و مصرف نمایید.

هر واحد از گروه میوه ها را بیان کنید.

پاسخ

- ✚ یک عدد میوه متوسط
- ✚ نصف لیوان میوه های ریز مثل توت، انگور
- ✚ نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه
- ✚ یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار
- ✚ سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی

چه نکاتی هنگام استفاده از گروه میوه ها باید رعایت شود؟

پاسخ

- ✚ میوه های تازه یا آبمیوه تازه و طبیعی به عنوان میان وعده در طول روز مصرف شود.

- میوه های خرد شده و قطعه قطعه شده باید سریع مصرف شوند و تا زمان مصرف در یخچال نگهداری شوند. زیرا با پوست کندن و قطعه قطعه کردن و با آسیب به بافت میوه به مرور محتوای ویتامین ها در آن کم خواهد شد.
- میوه ها قبل از مصرف باید شسته شوند تا آلودگی ها از سطح آن پاک شود. بهتر است قبل از مصرف، پوست میوه ها جدا شوند.
- از مصرف آب میوه های صنعتی که حاوی قند افزوده هستند، حتی الامکان اجتناب شود.

یک واحد از گروه شیر و لبنیات برابر است با چه میزانی است؟

پاسخ

- یک لیوان شیر یا ماست کم چرب
- 45-60 گرم پنیر معمولی معادل یک و نیم قوطی کبریت
- یک چهارم لیوان کشک
- 2 لیوان دوغ
- 1.5 لیوان بستنی پاستوریزه

چه نکاتی هنگام استفاده از گروه شیر و لبنیات باید رعایت شود؟

پاسخ

- استفاده از شیر های ساده بجای شیرهای طعم دار
- استفاده از پنیر کم نمک و کم چرب
- حتما قبل از مصرف هر نوع کشک باید مقداری آب به آن اضافه کرده و حداقل 5-10 دقیقه در حال بهم زدن جوشانده شود.
- استفاده از کشک کم نمک
- افراد مبتلا به بیماری عدم تحمل لاکتوز می توانند شیر بدون لاکتوز و یا پنیر های سفت و ماست مصرف کنند.
- استفاده از شیر استریل شده (فرادما) برای حمل در مسافرت های خارج از شهر مناسب تر است. این نوع شیرها را (در صورت باز نشدن) می توان 4-6 ماه در دمای محیط نگهداری کرد.

هر واحد از گروه گوشت ها را بیان کنید.

پاسخ

- 2 تکه (هر تکه 30 گرم) گوشت خورشتی پخته

✚ نصف ران متوسط مرغ یا یک سوم سینه متوسط مرغ (بدون پوست)

✚ یک تکه ماهی به اندازه کف دست (بدون انگشت)

✚ دو عدد تخم مرغ

چه نکاتی هنگام استفاده از گروه گوشت و تخم مرغ باید رعایت شود؟

پاسخ

✚ پیش از پختن گوشت قرمز باید چربی هایی را که به چشم می خورد جدا کرد.

✚ قبل از طبخ گوشت مرغ، پوست آن را که حاوی چربی فراوانی است جدا کنید.

✚ بهتر است بیشتر، از گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده کنید.

✚ ماهی و آبیان منبع خوبی از امگا 3 هستند. حداقل هفته ای 2 مرتبه مصرف کنید.

✚ فرآورده های گوشتی مثل همبرگر حاوی مقادیر زیادی نمک و چربی هستند مصرف این غذاها را باید

کاهش داد.

اندازه یک سهم حبوبات و مغز دانه ها چه مقدار است؟

پاسخ

✚ نصف لیوان حبوبات پخته یا یک چهارم لیوان حبوبات خام

✚ یک سوم لیوان مغز دانه ها (گردو، بادام، فندق، پسته و)...

چند توصیه در مورد مصرف گروه حبوبات و مغزها بیان کنید.

پاسخ

✚ انواع مغزها میان وعده های مناسبی برای تامین پروتئین، انرژی و برخی از مواد مغذی مانند آهن هستند.

✚ مغزها علاوه بر پروتئین حاوی مقدار زیادی چربی نیز هستند و مصرف زیاد آنها می تواند موجب اضافه وزن و چاقی شود.

رهنمودهای غذایی ایران را بیان کنید.

پاسخ

✚ روزانه حدود 30-40 دقیقه پیاده روی

✚ استفاده روزانه از سبزی های خام و پخته

- ✚ هر روز 3 بار میوه بخورید
- ✚ حبوبات و غذاهای پخته شده با آن را روزانه یک بار بخورید
- ✚ هر روز شیر، ماست، پنیر و سایر لبنیات بخورید
- ✚ برای پختن غذا فقط از روغن های مایع و به مقدار کم مصرف کنید. از روغن مخصوص سرخ کردنی فقط برای سرخ کردن استفاده کنید
- ✚ در برنامه غذایی خود از انواع گوشت، ترجیحاً ماهی و مرغ (بدون پوست) و نیز تخم مرغ مصرف کنید.
- ✚ مصرف قند، شکر، نوشابه ها و انواع مواد غذایی و نوشیدنی های شیرین را کم کنید
- ✚ مصرف نمک و مواد غذایی پرنمک را کاهش دهید
- ✚ در طول روز به دفعات آب و نوشیدنی های بدون قند بنوشید
- ✚ بهتر است بخشی از نان و غلات مصرفی روزانه از انواع سبوس دار و کامل باشد
- ✚ رعایت اصول بهداشتی در آماده سازی، تهیه غذا و پخت صحیح آن ضروری است.

نشانه های کفایت شیر مادر چیست؟

پاسخ

- ✚ خواب راحت برای 2 تا 4 ساعت بعد از شیر خوردن
- ✚ افزایش وزن مطلوب شیر خوار بر اساس منحنی رشد
- ✚ دفع ادرار 6 تا 8 بار به صورت کهنه کاملاً خیس در 24 ساعت
- ✚ دفع مدفوع 2 تا 5 بار در روز
- ✚ شادابی پوست، هوشیاری و سلامت ظاهری شیرخوار

نکات مهم درباره تغذیه با شیر مادر را توضیح دهید.

پاسخ

- ✚ باید بلافاصله بعد از تولد، تغذیه با شیر مادر آغاز شود و حتماً شیر آغوز (ماک یا کلوستروم) به او داده شود.
- ✚ ابتدا شیر کم است، ولی مکیدن پستان مادر توسط نوزاد باعث زیاد شدن آن می شود.
- ✚ به شیرخواری که شیر مادر می خورد نباید شیر بطری داده شود، زیرا باعث کم شدن شیر مادر می شود. اگر کودک گریه می کند باید پستان بیشتر به دهان او گذاشته شود.
- ✚ بهترین کار برای این که بفهمیم کودک به اندازه کافی شیر می خورد، اندازه گیری رشد او است. با وزن کردن منظم کودک به رشد او پی می بریم.

✚ ترکیب شیر مادر همراه با رشد شیرخوار تغییر پیدا می کند و همچنین چربی شیر مادر در شروع هر وعده شیر کمتر است و سپس میزان آن به تدریج بیشتر می شود. این تغییرها کمک بزرگی به سیر نگه داشتن شیرخوار می کند.

خطرهای تغذیه مصنوعی چیست؟

پاسخ

- ✚ اختلال در پیوند عاطفی مادر و کودک
- ✚ ابتلا بیشتر به اسهال، اسهال پایدار و عفونت های تنفسی
- ✚ سوء تغذیه و کمبود ویتامین A
- ✚ افزایش آلرژی و عدم تحمل به غذا
- ✚ افزایش خطر ابتلاء به برخی بیماری های مزمن
- ✚ چاقی
- ✚ ضریب هوشی کمتر
- ✚ افزایش خطر کم خونی، سرطان پستان و تخمدان در مادر

اصول کلی تغذیه تکمیلی چیست؟

پاسخ

- ✚ بین اضافه کردن مواد غذایی جدید برای جلوگیری از آلرژی، 3-5 روز فاصله گذاشته شود.
- ✚ در صورتی که شیرخوار به خوردن غذایی بی میلی نشان داد، مادر یا مراقب کودک پافشاری نکند . بلکه برای 2 تا 3 روز آن غذا را حذف و سپس دوباره شروع کند . می توان تا 10 بار مجددا این کار را تکرار کرد تا شیرخوار آن را بپذیرد.
- ✚ آرد برنج به عنوان یک ماده غذایی مناسب شناخته شده زیرا در دسترس خانواده بوده و احتمال آلرژی شیرخوار به آن بسیار کم است . فرنی تهیه شده از آرد برنج را می توان با شیر مادر یا مقدار کمی شیر پاستوریزه گاو تهیه نمود . اگرچه مصرف شیر پاستوریزه گاو برای کودکان زیر یک سال ممنوع است اما می توان از شیر گاو فقط بر اساس مقادیر توصیه شده در تهیه فرنی، حریره بادام و شیر برنج استفاده نمود.
- ✚ غلظت و قوام غذای تکمیلی باید متناسب با سن شیر خوار باشد.
- ✚ پس از معرفی گوشت، می توان روزانه 30 گرم گوشت در غذای شیرخوار گنجاند.
- ✚ مواد غذایی چه از نظر نوع و چه از نظر مقدار باید به تدریج به برنامه غذایی شیرخوار اضافه شوند.
- ✚ تنوع غذایی و میزان غذا با سن شیرخوار افزایش یابد.
- ✚ تا پایان ماه هفتم تمام گروه های غذایی باید به تدریج به شیرخوار معرفی شوند.

✚ آب آشامیدنی بهترین نوشیدنی برای رفع تشنگی کودک است.

غذاهای انگشتی به چه غذا هایی گفته میشود؟

پاسخ

از 9 ماهگی غذاهای انگشتی مانند تکه های کوچک میوه های نرم و کاملاً رسیده و سبزی های پخته مانند موز، گلابی، هلو، هویج، سیب زمینی، ماکارونی پخته شده، نان، پنیر، تکه های کوچک گوشت پخته شده و ریز ریز شده یا چرخ کرده بدون چربی یا کوفته قلقلی کاملاً پخته شده یا با پشت قاشق له شده به شیرخوار معرفی می شود. لازم به ذکر است میوه ها باید کاملاً رسیده و نرم باشند و در غیر این صورت ابتدا باید پخته شده و سپس به کودک داده شوند.

تغذیه تکمیلی در 8-6 ماهگی به چه صورت انجام میگردد؟

پاسخ

✚ مطابق میل شیرخوار حداقل 8 بار در 24 ساعت با شیر مادر تغذیه شود.
✚ غذای کمکی را می توان با 2-3 قاشق مربا خوری از فرنی یا حریره بادام با غلظت مناسب (غلظت کمی بیشتر از شیر مادر مشابه ماست معمولی)
✚ پس از معرفی غلات، می توان پوره یا شکل نرم شده انواع گوشت ها که خوب پخته شده و ریز ریزد شده، سبزی ها و میوه های متنوع کاملاً رسیده و نرم و تخم مرغ کاملاً پخته شده (شامل سفیده و زرده) را به شیرخوار داد. سپس می توان ترکیبی از دو یا چند ماده غذایی را به شکل پوره های ترکیبی، سوپ، حلیم یا آش به شیرخوار داد. از حبوباتی مانند عدس و ماش نیز می توان در سوپ و آش استفاده نمود.
✚ ماست پاستوریزه و پنیر کم نمک پاستوریزه در برنامه غذایی کودک اضافه شود.
✚ به کودک هر روز 2-3 وعده غذا داده شود.
✚ میزان غذای شیرخوار را می توان به تدریج تا نصف لیوان در هر وعده غذایی افزایش داد .

اصول تغذیه تکمیلی در 9-11 ماهگی را توضیح دهید.

پاسخ

✚ مطابق میل شیرخوار حداقل 8 بار در 24 ساعت با شیر مادر تغذیه شود.
✚ به کودک هر روز 3-4 وعده غذا داده شود.
✚ هر روز می توان بر اساس اشتیهای شیرخوار بین وعده های اصلی، 1-2 میان وعده غذایی به شیرخوار داد.

✚ میزان غذای شیرخوار را می توان به تدریج تا نصف لیوان در هر وعده غذایی افزایش داد.

چه مواد غذایی برای تغذیه کودکان زیر یک سال نامناسب یا ممنوع هستند؟

پاسخ

- ✚ از دادن شیرگاو و عسل (به دلیل خطر بوتولیسم) به کودک زیر یک سال خودداری شود.
- ✚ تا حد امکان از دادن آب میوه طبیعی به شیرخوار زیر یک سال خودداری شود و برای کودکان 7-12 ماهه از پوره میوه ها استفاده شود.
- ✚ مصرف آب میوه ممکن است منجر به ابتلا شیرخوار به اضافه وزن، چاقی، اسهال، نفخ و فساد دندان شود. در شرایط خاص مانند یبوست یا کم خونی ناشی از فقر آهن می توان روزانه 6-12 قاشق مرباخوری آب میوه طبیعی به کودک داد.
- ✚ نمک و ادویه به غذای شیرخوار اضافه نشود.
- ✚ از دادن آدامس، آب نبات، تکه های بزرگ سیب، آجیل، ذرت، کشمش، هویج خام، کرفس، انگور و گیلاس به دلیل احتمال خفگی به شیرخوار خودداری شود
- ✚ چای، قهوه و دم کرده های گیاهی مانع جذب مواد مغذی مانند آهن می شوند و تا حد امکان نباید مصرف شوند.
- ✚ از دادن لبنیات غیر پاستوریزه (مانند شیر، ماست و پنیر محلی) خودداری گردد.

جهت مغذی سازی غذای کودک چه راهکار هایی پیشنهاد میکنید؟

پاسخ

- ✚ افزودن پودر جوانه غلات و حبوبات به برخی غذاها (بویژه سوپ و فرنی با شیر مادر)
- ✚ افزودن کمی گوشت یا مرغ به غذای شیرخوار
- ✚ استفاده از انواع حبوبات مانند عدس و ماش که کاملا پخته شده
- ✚ تخم مرغ آب پز را می توان داخل سوپ، ما کارونی یا پلو پس از طبخ رنده کرد.
- ✚ میوه ها و سبزی ها از جمله مواد غنی از ویتامین و املاح به شمار می روند. بنابراین انواع سبزی های زرد و نارنجی به غذای شیر خوار اضافه شود.
- ✚ سوپ و آش از جمله غذاهای بسیار مغذی است که البته اگر رقیق تهیه شود مقدار انرژی آن کافی نخواهد بود .
- ✚ افزودن کمی پنیر پاستوریزه به انواع سبزی های پخته، سوپ یا آش
- ✚ افزودن کمی شیر پاستوریزه گاو به سوپ یا آش کودکان بالای یک سال
- ✚ افزودن عصاره استخوان قلم گوسفند یا گاو به غذای کودک
- ✚ افزودن کمی ماست پاستوریزه به میوه ها

✚ افزودن انواع پودر مغزها به میوه ها، حریره های محلی، فرنی و شیربرنج

جهت مقوی کردن غذای کودک چه راهکار هایی پیشنهاد میکنید؟

پاسخ

✚ غذاها با آب کم پخته شوند. بعد از پخت تکه های جامد غذا مانند گوشت، حبوبات، سیب زمینی و سبزی ها را از آب سوپ جدا کرده و له نموده، سپس کم کم آب سوپ را به آن اضافه کرده تا یک پوره غلیظ درست شود.

✚ افزودن مقدار کمی (به اندازه یک قاشق مرباخوری) کره، روغن زیتون یا روغن مایع
✚ بر روی نان یا بیسکویت کودک که معمولا به عنوان میان وعده مصرف می شود کمی کره یا روغن مایع مالیده شود.

✚ استفاده از انواع مغزها که دارای انرژی، پروتئین و ریزمغذی ها به صورت پودر شده

تفاوت مغذی کردن غذا با مقوی کردن غذا در چیست؟

پاسخ

✚ اضافه کردن برخی مواد غذایی با هدف افزایش مقدار پروتئین، ویتامین ها و املاح غذا را مغذی کردن غذا و
✚ اضافه کردن برخی مواد غذایی با هدف افزایش مقدار انرژی غذا را مقوی کردن غذا می گویند.

اصول تغذیه کودک یک تا دو سال توضیح دهید.

پاسخ

✚ روزانه علاوه بر شیر مادر، 3-4 وعده غذا و در هر وعده به اندازه 3/4 لیوان
✚ خودداری از دادن انواع نوشیدنی های شیرین به دلیل افزایش خطر اضافه وزن و چاقی، پوسیدگی دندان و کاهش دریافت مواد مغذی
✚ آب میوه طبیعی نباید بیشتر از 120 سی سی (نصف لیوان) در روز باشد و ترجیحا میوه کامل به کودک داده شود.

✚ دادن 1-2 بار میان وعده مغذی و 1.5-2 ساعت قبل از وعده اصلی
✚ پرهیز از تنقلات بی ارزش نظیر غلات حجیم شده (مانند پفک، پفیلا و چی توز)، شکلات، چیپس، آب میوه های صنعتی و ...

✚ تداوم مصرف مکمل های ویتامین های A و D یا مولتی ویتامین و قطره آهن

✚ خودداری از مصرف انواع ماست میوه های صنعتی

✚ خودداری از اضافه کردن شکر به ماست میوه خانگی

- ✦ اگر برنج به صورت کاملاً نرم شده نیست آن را با پشت قاشق و کمی آب خورش نرم و له نمود.
- ✦ خودداری از دادن تخم مرغ خام یا خوب پخته نشده
- ✦ استفاده از برگه هلو، زردآلو و آلو به مقدار کم در صورت یبوست کودک
- ✦ برداشتن غذای کودک قبل از افزودن فلفل، ادویه و یا چاشنی های تند

چند نکته در ارتباط با تغذیه کودک 2-5 سال بیان کنید.

پاسخ

- ✦ در هر وعده به اندازه یک لیوان کامل به کودک غذا داده شود
- ✦ دادن هر روز 3 وعده غذا و 2 بار میان وعده
- ✦ مقدار آب میوه طبیعی برای کودک 2-3 سال روزانه 120 سی سی و کودک 4-5 سال روزانه 180 سی سی توصیه می شود.
- ✦ حداقل 180 دقیقه در روز فعالیت بدنی

شاخص های رشد کودکان را تفسیر کنید.

پاسخ

کم وزنی شدید	منحنی وزن برای سن پایین تر از 3- زد اسکور
کم وزنی	منحنی وزن برای سن مساوی 3- زد اسکور تا پایین تر از 2- زد اسکور
نیازمند بررسی بیشتر از نظر وزن	منحنی وزن برای سن مساوی 2- زد اسکور تا مساوی 1+ زد اسکور روند رشد نامعلوم یا متوقف شده یا کاهش وزن
کوتاه قدی شدید	منحنی قد برای سن پایین تر از 3- زد اسکور
کوتاه قدی	منحنی قد برای سن مساوی 3- زد اسکور تا پایین تر از 2- زد اسکور
نیازمند بررسی بیشتر از نظر قد	منحنی قد برای سن مساوی 2- زد اسکور تا مساوی 3+ زد اسکور روند افزایش قد نامعلوم یا متوقف شده یا کند شده
لاغری شدید یا سوء تغذیه حاد شدید	منحنی وزن برای قد پایین تر از 3- زد اسکور یا ادم دوطرفه گود هگذار پا یا دور میانه بازو (MUAC) کمتر از 115 میلی متر
لاغر یا سوء تغذیه حاد متوسط	منحنی وزن برای قد مساوی 3- زد اسکور تا پایین تر از 2- زد اسکور یا MUAC بین 115 و 125 mm
چاق	منحنی وزن برای قد بالاتر از 3+ زد اسکور،
اضافه وزن	منحنی وزن برای قد بالاتر از زد اسکور 2+ تا مساوی 3+ زد اسکور
احتمال خطر اضافه وزن	منحنی وزن برای قد بالاتر از زد اسکور 1+ تا مساوی 2+ زد اسکور

چند توصیه تغذیه ای برای کودکان با احتمال خطر اضافه وزن / اضافه وزن / چاق بیان کنید.

پاسخ

- ✚ مادر باید تغذیه انحصاری با شیر مادر را ادامه دهد.
- ✚ به شیر مصنوعی یا شیر دام، شکر، غلات یا سایر شیرین کننده ها یا غلیظ کننده ها اضافه نشود
- ✚ سهم هر وعده بر اساس توصیه های متناسب با سن کودک باشد
- ✚ کودک از مواد غذایی کم چرب و کم شیرین استفاده کند.

توصیه های تغذیه ای برای کودکان مبتلاء به کم وزنی، لاغری، کوتاه قدی، نیازمند بررسی بیشتر از نظر وزن و قد چیست؟

پاسخ

- ✚ افزایش دفعات و مدت زمان شیردهی در کودکان شیرخوار
- ✚ بررسی نوع غذاهای کمکی مورد استفاده، نحوه تهیه آنها، زمان و دفعات معمول ارائه آنها
- ✚ راهنمایی مادر در خصوص نحوه مقوی کردن و مغذی کردن غذای کودک
- ✚ استفاده از میان وعده هایی نظیر شیر برنج، پوره سیب زمینی، فرنی، کیک و شیر، نان و پنیر

برای کودکان کم اشتها چه توصیه به مادر ارائه می‌دهید؟

پاسخ

- ✚ زمان خوردن غذا را با ابراز محبت برای کودک لذت بخش کنید.
- ✚ در زمانی که کودک با علاقه غذا می خورد او را تعریف و تمجید کنید.
- ✚ غذای کودک را رنگین و متنوع نمائید
- ✚ در صورت امتناع کودک از یک غذا می توانید کمی طعم آن را با یک چاشنی مورد علاقه کودک تغییر داد و یا در فرصتی دیگر امتحان کنید.

اهمیت صرف صبحانه چه اهمیتی دارد؟

پاسخ

نخوردن صبحانه میتواند اثرات منفی بر یادگیری نوجوانان داشته باشد. در شرایط ناشتایی کوتاه مدت معمولاً سطح گلوکز خون به نحوی تنظیم می شود که به عملکرد طبیعی مغز لطمه وارد نشود و اگر مدت زمان ناشتایی طولانی تر باشد، به دلیل افت قند خون، مغز قادر به فعالیت طبیعی خود نیست و در نتیجه یادگیری و تمرکز حواس مختل میشود. نوجوانانی که صبحانه نمیخورند بیشتر در معرض اضافه وزن و چاقی قرار دارند. نخوردن

صبحانه و ناشتایی طولانی مدت موجب افت قند خون شده و در نتیجه در وعده ناهار به علت گرسنگی و اشتهاى زیاد، غذای بیشتری خورده میشود که در نهایت اضافه وزن و چاقی را به دنبال دارد.

چند توصیه تغذیه ای برای خانمهای لاغر که BMI کمتر از 18.5 و قصد بارداری دارند نام ببرید؟

پاسخ

- + استفاده از انواع گروه های غذایی اصلی
- + استفاده از غذاهای پر انرژی مثل عسل، مربا و کره، خامه و سرشیر در وعده صبحانه
- + استفاده از 2-3 میان وعده علاوه بر سه وعده اصلی غذایی
- + استفاده از انواع چاشنی ها در طبخ غذاها، جهت تحریک اشتها

برای خانم های دارای اضافه وزن که قصد بارداری دارند چه توصیه هایی ارائه میدهید؟

پاسخ

- + محدودیت مصرف قند و شکر و خوراکی هایی شیرین
- + خودداری از مصرف زیاد نان، برنج و ما کارونی
- + استفاده از نان تهیه شده از آرد سبوس دار
- + مصرف شیر و لبنیات کم چرب
- + استفاده از گوشت کم چربی و مرغ و ماهی بدون پوست
- + استفاده بیشتر از گوشت های سفید، خصوصا ماهی به جای گوشت قرمز
- + انتخاب انواع روغن مایع گیاهی
- + تهیه و مصرف غذاها بیشتر به شکل آب پز، بخارپز یا تنوری
- + پرهیز از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده

وزن گیری در دوران بارداری چه مقدار است؟

پاسخ

بطور متوسط در سه ماهه اول کمترین مقدار (0.5-2 کیلوگرم)، در سه ماهه دوم 3-4 کیلوگرم و در سه ماهه سوم بیشترین مقدار (4-5 کیلوگرم) افزایش وزن وجود دارد.

وزن گیری مادر های باردار در تک قلوئی چه میزان است؟

پاسخ

افزایش وزن به طور متوسط طی سه ماهه دوم و سوم در مادران کم وزن 0.5 کیلوگرم، مادرانی که وزن طبیعی دارند 0.4 کیلوگرم، مادرانی که دارای اضافه وزن هستند حدود 0.3 کیلوگرم و مادران چاق 0.2 کیلوگرم در هفته می باشد.

محدوده افزایش وزن برای مادر های باردار در 3 و 4 قلوئی چیست؟

پاسخ

✚ میانگین وزن گیری توصیه شده برای مادران باردار سه قلوئی، در هفته های 32-34 بارداری معادل 20.5-23 کیلوگرم میباشد.

✚ میانگین وزن گیری توصیه شده برای مادران باردار چهار قلوئی در هفته های 31-32 بارداری معادل 20.8-23 کیلوگرم می باشد.

وزن گیری کمتر از انتظار به چه معناست؟

پاسخ

- ✚ مادر باردار چاق افزایش وزن < کمتر از 0.5 کیلوگرم در ماه از هفته 15 بارداری به بعد
- ✚ مادر باردار طبیعی افزایش وزن < کمتر از 1 کیلوگرم در ماه از هفته 15 بارداری به بعد

وزن گیری بیش از انتظار در طول بارداری چگونه است؟

پاسخ

- ✚ بعد از هفته 20 بارداری < ماهانه بیش از 3 کیلوگرم افزایش وزن
- ✚ افزایش وزن مادر در طول بارداری < بیش از یک کیلوگرم در هفته

برای رفع تهوع و استفراغ خانم باردار چه راهکار هایی دارید؟

پاسخ

✚ افزایش تعداد وعده های غذایی را کاهش دهند. ممکن است برحسب تحمل مادر تا 9 وعده در روز هم برسد.

✚ بیسکویت یا نان خشک قبل از برخاستن از رختخواب مصرف کرده و پس از 15 دقیقه از رختخواب برخاسته و صبحانه سبک و زود هضم بخورند.

✚ خودداری از مصرف همزمان غذا و مایعات

✚ اجتناب از خوردن غذاهای پر ادویه، سرخ شده، نفاخ، حجیم و دیر هضم

- ✚ از آنجایی که غذاها و مایعات سرد بیش از نوع گرم آنها قابل تحمل میباشند از غذاهای سرد با دمای یخچال استفاده شود و نیز از غذاهایی که بوی محرک دارند اجتناب شود.
- ✚ در صورت بروز ناراحتی معده همراه با تهوع میتوان یک تکه نان یا بیسکویت مصرف کرد.
- ✚ به آرامی غذا بخورند.

توصیه هایی برای پیشگیری و یا رفع یبوست بیان کنید.

پاسخ

- ✚ افزایش دریافت مایعات به خصوص همراه با مکمل آهن
- ✚ مصرف مداوم سبزیها و میوه های تازه
- ✚ افزایش فعالیت بدنی و قدم زدن روزانه بصورت منظم و مداوم
- ✚ مصرف غذاهای ملین طبیعی

تغذیه مادران شیرده چگونه باشد؟

پاسخ

- ✚ دریافت کالری نا کافی سبب کاهش تولید شیر میشود.
- ✚ هر چند تولید شیر مادر بستگی به مقدار مایعات مصرفی مادر ندارد و مصرف مایعات سبب افزایش تولید شیر نمیشود ولی برای پیشگیری از کم آبی بدن، مادران شیرده باید حدود 8-10 لیوان در روز مایعات شامل شیر، دوغ کم نمک و بدون گاز، چای و آب میوه طبیعی بنوشند و حتی مواد غذایی آب دار مانند انواع آش، سوپ و انواع خور شها را میل کنند.
- ✚ مصرف نوشابه های کافئین دار اعم از چای غلیظ، قهوه، کوکا کولا و ... باید کاهش یابد زیرا مصرف این مواد ممکن است سبب تحریک پذیری، بی اشتهایی و کم خوابی شیر خوار شود. هم چنین از نوشیدن الکل باید خودداری کرد.
- ✚ مصرف مقادیر کافی از 6 گروه غذایی اصلی
- ✚ استفاده از منابع غذایی کلسیم مثل شیر و لبنیات به میزان 3-4 واحد در روز برای پیشگیری از پوکی استخوان
- ✚ تداوم مصرف قرص فرسولفات و مولتی ویتامین مینرال حاوی ید تا 3 ماه بعد از زایمان
- ✚ محدود کردن مصرف برخی غذاها مانند سیر، انواع کلم، پیاز، مارچوبه و تربچه و یا غذاهای پر ادویه و پر چاشنی به علت تاثیرگذاری روی طعم شیر

برای سلامتی زنان باید به مصرف چه غذاهایی تاکید شود؟

پاسخ

- + غذاهای غنی از آهن: گوشت، کلم، اسفناج، مغزداره ها، انواع خشکبار و حبوبات
- + غذاهای غنی از اسید فولیک: مرکبات، سبزی های برگ پهن سبز، مغزداره ها و...
- + غذاهای غنی از کلسیم: شیر کم چرب یا بدون چربی، ماست، پنیر، کشک، دوغ و بستنی. منابع گیاهی کلسیم نیز شامل حبوبات، انواع کلم، شلغم، ترب، کنجد و بادام.

زنان در زمان یائسگی چه مواردی را باید رعایت کنند؟

پاسخ

- + استفاده از میوه ها، سبزی ها، غلات سبوس دار، لبنیات کم چرب یا بدون چربی و سایر غذاهای کم کالری
- + پرهیز از پرخوری
- + مصرف غذاهای خانگی بجای غذاهای رستورانی یا فست فودی
- + پرهیز از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی فسفر (در غذاهای فرایند شده حاوی مواد نگهدارنده مانند سوسیس و کالباس و نوشیدنی های گازدار)
- + اجتناب از مصرف زیاد نمک، چای، قهوه و منابع غذایی پرپروتئین مانند انواع گوشت که سبب کاهش ذخایر کلسیم بدن می شوند
- + کاهش مصرف چربی های حیوانی در گوشت قرمز، زرده تخم مرغ، کره، خامه و لبنیات پرچرب و اجتناب از مصرف روغن جامد، نیمه جامد و روغن حیوانی
- + حداقل 30 دقیقه ورزش با شدت متوسط یا پیاده روی تند در بیشتر روزهای هفته

برای سلامتی مردان باید به چه نکاتی تاکید شود؟

پاسخ

- + پرهیز از مصرف فست فودها، غذاهای چرب و سرخ شده، کله و پاچه، امعاء و احشا به دلیل افزایش خطر سرطان پروستات
- + حداقل دو واحد میوه و سه واحد انواع سبزی در روز
- + استفاده نان های سبوس دار
- + دو تا سه بار در هفته از ماهی و سایر غذاهای دریایی
- + بجای روغن های اشباع (جامد و نیمه جامد) از روغن های مایع، روغن زیتون همراه سالاد استفاده نمایند و از شیرینی های بدون خامه و لبنیات کم چرب بجای شیرینی های خامه دار و لبنیات پرچرب استفاده نمایند.

نحوه اندازه گیری صحیح قد را توضیح دهید.

پاسخ

متر نواری را از فاصله ۵۰ سانتی متری زمینی به صورتی که صفر آن پایین باشد روی دیوار نصب کرده، فرد را به دیوار تکیه دهید؛ به نحوی که پشت پا، باسن، کتف و پس سر بر دیوار مماس باشد.

اندازه گیری صحیح وزن به چه روشی انجام میگیرد؟

پاسخ

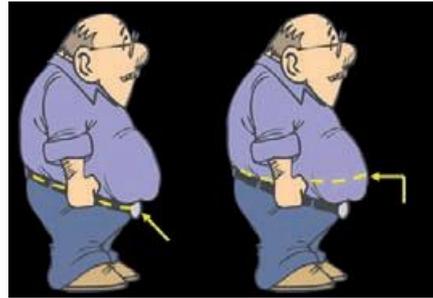
بهتر است صبح ها بعد از تخلیه مثانه و قبل از صرف صبحانه و در صورت مقدور نبودن در یک زمان ثابت از روز اینکار انجام شود. در زنان معمولاً قبل از شروع عادت ماهانه مقداری اضافه وزن وجود دارد. بهتر است اندازه گیری وزن تا پایان این دوره به تعویق افتد. اندازه گیری وزن بلافاصله بعد از انجام فعالیت های ورزشی (به دلیل تغییرات در آب بدن) و در شب بدلیل مصرف آب و مواد غذایی مناسب نمی باشد. اندازه گیری ماهانه وزن را در یک روز و ساعت معین و با حداقل لباس انجام دهید. از یک وزنه ثابت و قابل اطمینان برای وزن کردن استفاده کنید و آن را روی سطح سفت و هموار قرار دهید (از قرار دادن ترازو روی فرش و موکت و یا سطوح

ناهموار خودداری کنید).

چگونه میتوان دور کمر را اندازه گیری کرد؟

پاسخ

- ✚ ناحیه کمر باید بدون لباس باشد.
- ✚ فرد باید صاف و در حالی که دست ها آزادانه در دو طرف بدن قرار گرفته و پاها حدود 25-30 سانتی متر از هم فاصله دارد بایستد.
- ✚ حد فاصل بین آخرین دنده (دنده دهم) و برجستگی استخوان لگن علامت گذاشته می شود و دور کمر در این خط اندازه گیری می شود.
- ✚ متر باید بدون پیچ خوردگی دور تا دور کمر قرار بگیرد. دقت کنید که در هیچ نقطه ای لباس زیر متر نرفته باشد.
- ✚ از فرد بخواهید که یک دم انجام بدهد و سپس بازدم و در همین لحظه دور کمر را بخوانید.
- ✚ یک بار دیگر اندازه گیری را انجام دهید. فاصله بین دو عدد به دست آمده، نباید بیشتر از 0.5 سانتیمتر باشد.



نادرست

درست

سالمندان چه نیازهای تغذیه ای دارند؟

پاسخ

- + مصرف روزانه حداقل 8 لیوان مایعات ترجیحاً آب
- + استفاده از منابع با کیفیت بالا پروتئین
- + روزانه حداقل 3 واحد از گروه شیر و لبنیات
- + ماهانه یک عدد مکمل ویتامین D 50 هزار واحدی
- + مصرف منابع ویتامین B12 مانند: گوشت قرمز، ماهی، شیر و تخم مرغ
- + مصرف منابع ویتامین B6 مانند: انواع گوشت، جگر، شیر، تخم مرغ، حبوبات و غلات کامل
- + مصرف منابع غذایی حاوی روی مانند جگر، گوشت، شیر، حبوبات و گندم یا مکمل روی

سوء تغذیه در سالمندان چه عوارضی دارد؟

پاسخ

تضعیف سیستم ایمنی و کاهش پاسخ های ایمنی به عفونت ها، زخم های فشاری، عفونت، شکستگی لگن، ناهنجاری های شناختی، کم خونی، ضعف عضلانی، خستگی، ادم و مرگ و میر.

برای سالمندان مبتلا به سوء تغذیه چه توصیه هایی دارید؟

پاسخ

- + گنجاندن جگر، انواع گوشت، انواع حبوبات، نان سبوس دار، شیر و لبنیات در رژیم غذایی
- + مصرف روزانه به طور مرتب 2 تا 4 سهم میوه و 3 تا 5 سبزی سهم و مصرف به صورت پخته در صورت مشکلات گوارشی و دندانی
- + استفاده از بشقاب بزرگتر و سبزی های رنگی برای افزایش اشتها

✦ استفاده از غذاهایی که تهیه آنها آسان است مانند فرنی، ماست و خیار حاوی کشمش و گردو و شیربرنج، پوره تخم مرغ و سیب زمینی و شله زرد
✦ مصرف غذاها به شکل خرد شده و یا نرم و پوره شده

عوارض چاقی یا اضافه وزن سالمندان چیست؟

پاسخ

فشار خون بالا، سخت شدن جدار رگ ها، بیماری های کبدی، سنگ کیسه صفرا، آرتروز، اختلالات تنفسی بویژه در زمان خواب، نقرس، چربی بالای خون و...

اندازه گیری دور ساق پا در حالت نشسته یا ایستاده به چه نحوی انجام میشود؟

پاسخ

✦ وزن فرد در حالت ایستاده باید روی هر دو پا به طور مساوی پخش شده باشد و در حالت نشسته ترجیحا پای چپ به طور آزاد آویزان باشد.
✦ از فرد بخواهید پاچه شلوار خود را بالا زده و ساق پا بطور کامل قابل دسترسی باشد
✦ متر نواری را دور پهنترین بخش ساق پا قرار داده و اندازه را یادداشت نمایید.
✦ بار دیگر دو اندازه گیری دیگر در دو ناحیه کمی بالاتر و پایینتر از محل اندازه گیری شده انجام دهید تا از اندازه گیری اول خود مطمئن شوید.

نحوه اندازه گیری دور ساق پا در حالت خوابیده را توضیح دهید.

پاسخ

✦ فرد را در حالت طاقباز روی تخت بخوابانید و زانوی چپ او را در زاویه 90 درجه قرار دهید .
✦ متر نواری را دور بزرگترین قطر ساق پای چپ قرار دهید.
✦ نوار را به نرمی بکشید ،نه آنقدر محکم که روی بافت فشار بیاورد .
✦ اندازه روی نوار را بخوانید و با دقت 0.1 سانتیمتر بنویسید .
✦ در اندازه گیری مجدد، نباید بیش از 0.5 سانتیمتر اختلاف وجود داشته باشد.

اندازه گیری ارتفاع زانو چگونه انجام میشود؟

پاسخ

الف) اندازه گیری ارتفاع زانو در حالت نشسته

✚ برای اندازه گیری ارتفاع زانو در حالت نشسته، پاهای فرد باید با زاویه 90 درجه آویزان باشد.

ب) اندازه گیری ارتفاع زانو در حالت چمباتمه

✚ در فردی که در حالت چمباتمه قرار دارد و قادر به نشستن بر روی صندلی نیست، باید پای او را طوری

قرار دهید که زانو و قوزک پا زاویه 90 درجه داشته باشند. در این وضعیت می توانید به روش اندازه گیری

ارتفاع زانو در حالت نشسته عمل کنید.

ج) اندازه گیری ارتفاع زانو در حالت درازکش

✚ در فردی که در حالت دراز کش قرار دارد و قادر به نشستن نیست باید او را در حالت طاقباز قرار دهید

طوری که کمر او صاف باشد و زانو با زاویه 90 درجه خم شده باشد.

در هر سه حالت فوق، به ترتیب زیر عمل کنید:

✚ تیغه ثابت کالیپر را زیر پاشنه پای چپ (ترجیحاً) زیر قوزک خارجی از استخوان نازک نی فیکس کنید.

✚ تیغه متحرک کالیپر باید روی سطح قدامی ران قرار گیرد (بالای استخوان ران راست حدود 5 سانتیمتر

بالتر از استخوان کشکک)

✚ محور کالیپر باید موازی محور استخوان درشت نی باشد، طوری که محور کالیپر از بالای قوزک خارجی

استخوان نازک نی و قسمت خلفی سر استخوان نازک نی عبور کند.

✚ کمی به بافت فشار وارد کنید.

✚ در همان حالتی که پا و کالیپر قرار دارند مجدداً اندازه گیری را انجام دهید و عدد ارتفاع زانو را با دقت

0.1 سانتی متر ثبت کنید.

فرمول محاسبه قد چاملا (Chumlea) چیست؟

پاسخ

قد برای زنان

$$\text{قد} = 75 + (1.91 \times \text{قد زانو}) - (0.17 \times \text{سن}) - 8.82 \text{ cm Error} \text{ یا } (1.83 \times \text{قد زانو}) + (0.24 \times \text{سن}) - 84.88 = \text{قد (به متر)}$$

قد برای مردان

$$\text{قد} = 59.10 + (2.08 \times \text{قد زانو}) - 7.62 \text{ cm Error} \text{ یا } (2.03 \times \text{قد زانو}) + (0.04 \times \text{سن}) - 64.19 = \text{قد (به متر)}$$

اندازه گیری محیط وسط بازو (MAC) را بیان کنید؟

پاسخ

✚ بازوی چپ را خم کنید و نوک آرنج و برجستگی خارجی استخوان شانه را مشخص کرده و علامت بزنید.

✚ نقطه وسط بین نقاط علامت زده شده را مشخص کرده و علامت بزنید.

✚ سپس در حال یکه دست فرد به موازات بدن وی به حالت رها و شل قرار گرفته، محیط میانه بازو را از روی نقطه علامت زده شده، اندازه‌گیری کنید. برای این کار از متر نواری استفاده کنید.

✚ دقت کنید که نوار کاملاً مماس بر بازوی فرد باشد (نه آزاد و نه بیش از اندازه کشیده شده باشد).

✚ دقت کنید که پوست و عضلات افراد دچار سوءتغذیه بسیار شل بوده و کوچکترین فشار اضافی می‌تواند باعث گردد تا محیط میانه بازو ک متر از حد واقعی اندازه‌گیری شود.

✚ بلافاصله عدد را خوانده و ثبت کنید.

فرمول محاسبه وزن افرادی که قادر به ایستادن روی ترازو نیستند بر اساس ارتفاع زانو و محیط وسط بازو چیست؟

پاسخ

وزن برای زنان

$$65.51 - (2.68 \times \text{اندازه محیط وسط بازو}) + (1.09 \times \text{ارتفاع زانو}) = \text{وزن (kg با دقت } \pm 11.42)$$

وزن برای مردان

$$75.81 - (3.07 \times \text{اندازه محیط وسط بازو}) + (1.10 \times \text{ارتفاع زانو}) = \text{وزن (kg با دقت } \pm 11.46)$$

در خصوص مصرف مکمل آهن به چه نکاتی باید توجه شود؟

پاسخ

✚ سولفات آهن، مدفوع را تیره و سیاه رنگ می‌کند.

✚ فرآورده های آهن را نباید به همراه شیر، چای، قهوه، دم کرده های گیاهی و داروهای ضد اسید معده مصرف کرد.

✚ توصیه شود قطره آهن را ته دهان شیرخوار بچکانند و پس از هر بار مصرف به کودک کمی آب دهند و

دندان های شیرخوار را با یک پارچه یا مسواک نرم پاک کنند. در غیر اینصورت دندان های شیرخوار را جرم تیره رنگی می پوشاند.

در خصوص مکمل ویتامین دی به چه نکاتی باید توجه شود؟

پاسخ

✚ اولویت زنان نسبت به مردان رده سنی میانسال در صورت محدودیت تهیه مکمل به دلیل شیوع در کمبود این گروه

✚ عدم نیاز به اندازه گیری سطح سرمی قبل از ارائه مگادوز (50000) به علت شیوع بالای کمبود در جامعه

✚ عدم توصیه نوع تزریقی مکمل به دلیل عدم زیست دسترسی مناسب آن
✚ مصرف همراه با ناهار یا شام

✚ خودداری از ادامه مصرف مکمل در صورت بروز علائم مسمومیت شامل یبوست، ضعف، خستگی، خواب آلودگی، سردرد، کاهش اشتها، پرنوشی، خشکی دهان، تهوع و استفراغ و مراجعه به پایگاه / خانه بهداشت

✚ پرسش از فرد میانسال قبل از تجویز، در خصوص تجویز آمپول و یا مصرف مکمل و در صورت مصرف یکی از این دو مورد احتیاط در تجویز مجدد و ارجاع به پزشک

✚ حدا کثر میزان مجاز مصرف برای بزرگسالان \leftarrow 2000 واحد بین المللی در روز
✚ ایجاد مسمومیت \leftarrow مصرف مقادیر بیشتر از 10000 واحد در روز در طولانی مدت

✚ ارجاع به پزشک \leftarrow سطح سرمی آزمایش کمتر از 25 nmol/lit

✚ مصرف همزمان مکمل 50000 با قرص کلسیم D بدون اشکال

مصرف ویتامین دی در چه افرادی احتیاط یا منع مصرف دارد؟

پاسخ

✚ در افراد مبتلا به سارکوئیدوز، پرکاری تیروئید، بیمار یهای کلیوی و هیستوپلاسموزیس

برای مصرف مکمل بارداری به چه نکاتی باید توجه کرد؟

پاسخ

✚ مصرف قرص آهن بعد از غذا و قبل از خواب جهت جلوگیری از بروز عوارضی مانند تهوع و استفراغ
✚ میزان مورد نیاز اسید فولیک در بارداری روزانه 400 میکروگرم (تقریباً نصف قرص یک میلی گرمی) می باشد بنابراین اگر قرص های موجود قابل نصف کردن هستند مصرف نصف قرص به طور روزانه برای مادر باردار کافی می باشد.

✚ شروع مصرف اسید فولیک و ید سه ماه قبل از بارداری

✚ عدم نیاز به دادن اسید فولیک بصورت جدا گانه تا پایان بارداری در صورت تجویز قرص مولتی ویتامین دارای اسید فولیک یا قرص فر فولیک

چند توصیه برای کاهش مصرف چربی و روغن بیان کنید.

پاسخ

- ✚ مصرف سس های رژیمی که کم چرب و یا تهیه سس سالاد با مخلوط کردن ماست، روغن زیتون، سرکه یا آب لیمو و سبزی های معطر
- ✚ عدم مصرف انواع فست فودها بیشتر از یکبار در ماه
- ✚ استفاده از شیر و لبنیات کم چرب
- ✚ استفاده از گوشت بدون چربی و مرغ بدون پوست
- ✚ استفاده از قاشق برای ریختن روغن در هنگام طبخ غذا، جهت کاهش روغن مصرفی
- ✚ استفاده از روغن های خوراکی مایع با اسید چرب ترانس کمتر از 2 درصد برای پخت غذا و سالاد
- ✚ انتخاب غذاهای با کلسترول پایین و اسیدهای چرب ترانس کمتر از 2 درصد با توجه به برچسب مواد غذایی در هنگام خرید
- ✚ محدودیت مصرف زرده تخم مرغ به 3-4 عدد در هفته شود. عدم محدودیت مصرف سفیده تخم مرغ
- ✚ پرهیز از مصرف روغن جامد و استفاده از روغن مایع معمولی برای پخت و پز و از روغن مخصوص سرخ کردنی برای سرخ کردن یا تهیه غذا

چند توصیه برای کاهش مصرف نمک توضیح دهید؟

پاسخ

- ✚ مصرف کمتر از 3 گرم در روز در افراد بالای 50 سال و بیماران قلبی و مبتلا به فشارخون بالا
- ✚ استفاده از نمک نوع تصفیه شده یددار و کاهش مصرف
- ✚ کودکان را باید به مصرف غذای کم نمک عادت داد.
- ✚ کاهش مصرف برای پیشگیری از پوکی استخوان
- ✚ کاهش به تدریج مقدار نمک افزوده شده به غذا برای عادت به غذای کم نمک ظرف چند هفته
- ✚ حداقل مصرف گوشت های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس
- ✚ کاهش مصرف غذاهای کنسروی و یا استفاده از انواع کم نمک آن ها
- ✚ استفاده از چاشنی های دیگر مثل سبزی های معطر، سیر و آب لیمو برای طعم دادن به غذا
- ✚ توجه به برچسب تغذیه ای محصولات غذایی از نظر میزان نمک (سدیم)

برنامه های ملی دفتر بهبود تغذیه برای بهبود تغذیه کودکان چیست؟

پاسخ

- ✚ برنامه مشارکتی حمایتی بهبود وضع تغذیه کودک
- ✚ برنامه تامین یک وعده غذای گرم در روستا مهدها

✚ برنامه پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی در کودکان

برنامه های ملی دفتر بهبود تغذیه برای بهبود تغذیه نوجوانان چیست؟

پاسخ

✚ برنامه ارتقای دانش تغذیه ای کارکنان بهداشتی، مربیان بهداشت و دانش آموزان در خصوص تغذیه
سنین مدرسه

✚ برنامه ارتقای سلامت دانش آموزان از طریق مکمل یاری آهن

✚ برنامه شیر مدرسه ایران

✚ برنامه پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان 6 تا 18 سال

برنامه های ملی دفتر بهبود تغذیه برای بهبود تغذیه مادران باردار و شیرده نام ببرید.

پاسخ

✚ برنامه حمایت تغذیه ای به منظور کاهش سوء تغذیه در مادران باردار و شیرده

✚ برنامه مراقبت تغذیه ای مادران باردار و شیرده

برنامه های ملی دفتر بهبود تغذیه برای پیشگیری و کنترل کمبود ریزمغذی ها را نام ببرید.

پاسخ

✚ برنامه پیشگیری و کنترل کمبود ید IDD

✚ برنامه غنی سازی آرد با آهن و اسید فولیک

✚ برنامه کشوری مکمل یاری با ویتامین دی

برنامه های ملی دفتر بهبود تغذیه برای ارتقای فرهنگ و سواد تغذیه ای شامل چیست؟

پاسخ

✚ بسیج ملی تغذیه به صورت سالانه در دی ماه با موضوع مرتبط با شرایط روز جامعه و مشکلات تغذیه
ای

✚ فعالیت های مناسبی: هفته سلامت، روز جهانی غذا

✚ هدایت دانشگاه های علوم پزشکی کشور در برگزاری کلاس های آموزشی توسط کارشناسان تغذیه

✚ ارتباط با رسانه ملی و انتقال آموزش ها به جامعه

➤ راه اندازی سایت دفتر بهبود تغذیه در اطلاع رسانی به جامعه

برنامه های ملی دفتر بهبود تغذیه برای بهبود تغذیه در مراکز جمعی شامل چه مراکزی است؟

پاسخ

➤ برنامه بهبود تغذیه در جامعه طلاب

➤ برنامه بهبود تغذیه در جامعه زنان روستایی و عشایر

➤ برنامه بهبود تغذیه کارکنان دولت

*** طرح تمرین:**

تمرین: مبین 3 ساله با وزن 18 کیلوگرم و قد 90 سانتی متر همراه با مادر به مرکز مراجعه کرده است. او صبح ها صبحانه استفاده نمیکند ، هفته ای یکبار فست فود مصرف کرده و معمولاً تلویزیون تماشا میکند. مادر او برای طبخ غذا از کره حیوانی استفاده میکند.

1. طبق ارزیابی تن سنجی کودک در کدام دسته قرار میگیرد؟

2. اشکالات الگوی غذایی کودک را بیان کنید.

3. مراقب سلامت / بهورز چه توصیه هایی برای اصلاح شرایط میتواند ارائه کند؟

4. مراقب سلامت / بهورز چه اقداماتی انجام دهد؟

*** حل تمرین:**

پاسخ سوال 1: منحنی وزن برای قد بالاتر از 3+ زد اسکور است و در طبقه چاق قرار میگیرد.

پاسخ سوال 2: عدم صرف صبحانه - مصرف زیاد فست فود ها - نداشتن فعالیت بدنی کافی

پاسخ سوال 3: روزانه حداقل 180 دقیقه فعالیت بدنی داشته باشد. مصرف فست فود ها حداکثر 2 بار در ماه - استفاده از روغن های مایع برای طبخ غذا و پرهیز از مصرف روغن های حیوانی - آموزش اهمیت مصرف صبحانه

پاسخ سوال 4: ارجاع به پزشک و کارشناس تغذیه مرکز- ارائه توصیه های لازم به مراقب کودک

*** منابع مورد استفاده:**

بسته آموزشی تغذیه در برنامه تحول سلامت در حوزه بهداشت ویژه مراقبین سلامت / ماما/ بهورز- پاییز 1400

*** برای مطالعه بیشتر:**

سایت آموزشی دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی به آدرس
nut.behdasht.gov.ir

***کلید واژه:**

آموزش تغذیه - تغذیه - گروه های سنی - مراقبین سلامت - توصیه های تغذیه ای

گردآورنده: سیده زهرا عابدی - فاطمه چاهوشی