



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

به نام خدا

**محتوی آموزشی برنامه راهنمای ملی مدیریت تغذیه در بحران – زمستان 1401**

**\*عنوان برنامه: راهنمای ملی مدیریت تغذیه در بحران\***

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

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

- بهورز/مراقب سلامت اجزا توزیع همگانی و هدفمند غذا را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت شیوه برنامه تغذیه همگانی را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت اساس نیازسنجی برنامه تغذیه همگانی را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت انواع اصلی ارزیابی نیازهای غذایی را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت اهداف برنامه تغذیه همگانی را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت محاسبه موارد مورد نیاز برای کمک های غذایی را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت میانگین نیاز انرژی سرانه را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت عوامل موثر در مقدار انرژی پایه و استاندارد 2100 کالری را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت اساسطراحی سبد غذایی را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت ارقام سبد غذایی را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت مخلوط های غذایی غنی شده FBFS را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت مخلوط غذایی غلات، سویا + CSB را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت مخلوط غذایی ذرت و سویا CSB ++ را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت گروه های هدف برنامه را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت خانوارهای واجد شرایط در برنامه تغذیه همگانی را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت در برنامه های تغذیه گروه های آسیب پذیر را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت روش های توزیع کمک های غذایی در میان جمعیت آسیب دیده را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت فواید کارت های جیره بندی را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت شرایط زمان توزیع جیره ها را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت شرایط توزیع غذا به صورت پخته شده را بدانند.
- بهورز/مراقب سلامت فواید توزیع غذای پخته شده را بدانند.

- بهورز/مراقب سلامت اجزاء اصلی نظام پایش برنامه تغذیه همگانی را بداند.

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

در بحران های تغذیه ای نخستین اولویت امداد رسانی فراهم نمودن مواد غذایی است. پایش نظام توزیع غذا، حائز اهمیت است و باید با انجام آن اطمینان حاصل کرد که مواد غذایی به نحوی اثربخش و به مقدار تعیین شده به دست ذی نفعان مورد نظر می رسد به علاوه، با انجام پایش ها می توان تاثیر توزیع مواد غذایی را بر امنیت غذایی و تغذیه سنجید. از طریق پایش باید بتوان کلیت نظام توزیع را مورد بررسی قرار داد.

### **\*معرفی برنامه:**

برنامه تغذیه همگانی به معنای توزیع جیره غذایی در میان جمعیت آسیب دیده از بحران است. جیره غذایی مانند غلات، حبوبات و روغن و نیز نمک، شکر، سبزی های تازه، کنسرو گوشت و ماهی تازه میباشد. یک جیره متوازن شامل پروتئین، چربی و ویتامین و املاح معدنی است. جیره های غذایی باید به گونه ای طراحی شود تا مواد مغذی به دست افرادی که قادر به تامین نیستند برسد. در مناطقی که افراد هیچگونه دسترسی به مواد غذایی ندارند، جیره غذایی باید تامین کننده تمامی نیاز های تغذیه ای آنان باشد. هدف از برنامه تغذیه همگانی اولاً برآوردن نیاز های فوری غذایی و نیز جلوگیری از بدتر شدن وضعیت و تبدیل آن به سو تغذیه است. اینگونه برنامه ها، همچنین، برای بازگرداندن معیشت افراد به حالت عادی و نیز تامین امنیت غذایی حائز اهمیت است. برنامه تغذیه همگانی میتواند، کلی/همه جانبه، یا هدفمند باشد. در برنامه کلی/همه جانبه در اختیار تمامی افراد قرار میگیرد اما در برنامه های تغذیه ای هدفمند تنها گروه خاصی از جیره های غذایی دریافت میکنند. در برنامه تغذیه ای هدفمند هدف اصلی اطمینان از رساندن کمک های غذایی براساس نیاز های موجود و برطرف کردن کمبود های تغذیه ای در گروه های خاص است.

### **\*فعالیت ها ( به صورت پرسش و پاسخ)**

توزیع همگانی و هدفمند غذا به چند دسته تقسیم میشود؟

#### **پاسخ**

+ توزیع میان افراد

+ توزیع میان خانوار ها

برنامه تغذیه همگانی به چند شیوه انجام میشود؟

## پاسخ

- + بسته های جیره غذایی و توزیع غذای پخته شده در مقیاس وسیع
- + غذا در برابر کار و برنامه توزیع کوپن غذا

نیاز سنجی برنامه تغذیه همگانی بر چه اساسی صورت میگیرد؟

## پاسخ

- + آیا نیاز به کمک غذایی وجود دارد؟
- + چه مقدار مواد غذایی و از چه نوعی مورد نیاز است؟
- + چه کسانی و به چه مدت به کمک غذایی نیازمنداند؟
- + منابع موجود در محل کدام اند؟

سه نوع اصلی از ارزیابی نیازهای غذایی را بیان کنید.

## پاسخ

- + ارزیابی سریع اولیه پس از وقوع بحران های حاد
- + ارزیابی کامل تر و با جزئیات بیشتر و پس از آن ارزیابی مجدد پس از رسیدن جمعیت به وضعیت پایدار پس از بحران یا در بحران های طولانی مدت
- + پایش تغذیه ای و مراقبت های مداوم تغذیه ای

اهداف برنامه تغذیه همگانی نام ببرید.

## پاسخ

- + برآورد نیازهای فوری، میان مدت و بلندمدت غذایی و حفاظت از معیشت گروه های آسیب پذیر و پناهندگان و بازگرداندن آنها به وضعیت عادی
- + بهبود دسترسی به غذا و بازگرداندن مهاجران و پناهندگان به خانه های خود

محاسبه موارد مورد نیاز برای کمک های غذایی در چند مرحله انجام میشود؟

## پاسخ

- + تخمین انرژی مورد نیاز
- + طراحی سبد غذایی

## میانگین نیاز انرژی سرانه چگونه است؟

**پاسخ** مقادیر ذکر شده در برنامه بین المللی 2100 کیلوکالری یا 2400 کیلوکالری جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران را در اندازه جمعیت ضرب کرد.

## مقدار انرژی پایه و استاندارد 2100 کالری متاثر از چه عواملی است؟

### پاسخ

- + سن و ساختار جمعیت آسیب دیده
- + وضعیت تغذیه و سلامت جمعیت
- + میزان فعالیت بدنی
- + دسترسی به منابع غذایی جایگزین
- + توزیع غلات آسیاب شده/نشده

## طراحی سبد غذایی براساس کدام عوامل صورت میگیرد؟

### پاسخ

- + انرژی  $\leftarrow$  انرژی یک رژیم غذایی متعادل، باید از حداقل 17 درصد چربی و 10 تا 12 درصد پروتئین تامین شود.
- + درشت مغذیها  $\leftarrow$  کربوهیدرات ها ، پروتئین و چربی ها
- + ریزمغذی ها  $\leftarrow$  ویتامین های محلول در آب، ویتامین های محلول در چربی
- + توجه به نیاز های تغذیه ای
- + شرایط محیطی
- + خطر بیماری های ناشی از کمبود ریزمغذی ها (MDDs)
- + پذیرش اقلام غذایی
- + نگهداری، کنترل کیفیت و مشخصات
- + فرآوری و آماده سازی غذا

## اقلام سبد غذایی شامل چه مواردی هستند؟

**پاسخ** یک جیره متعادل باید ترکیب مناسبی از درشت مغذی ها و ریزمغذی ها را داشته باشد. اقلام اصلی شامل: غلات (به شکل آرد قابل پخت غنی شده با آهن و اسید فولیک، هرچه ذرات آرد ریزتر باشند ، مقدار ریزمغذی ها در آن کمتر خواهد بود.)، حبوبات و روغن غنی شده با ویتامین A

مخلوط های غذایی غنی شده FBFS را توضیح دهید.

**پاسخ** مخلوط فرآوری شده غلات و محتویات حبوبات، شیرخشک بدون چربی ، با یا بدون شکر، یکی از انواع روغن های نباتی

**مخلوط غذایی غلات ،سویا + CSB چیست؟**

**پاسخ** این محصول برای کودکان 2 ساله و بزرگتر، نوجوانان، زنان باردار/شیرده، بزرگسالان و سایر گروه های آسیب پذیر مانند مبتلایان به بیماری های مزمن مناسب است و ترکیبی از غلات، سویا، شکر و حاوی املاح و ویتامین های مختلف است.

**مخلوط غذایی ذرت و سویا ++ CSB چیست؟**

**پاسخ** نسبت به دیگر مخلوط های ذرت و سویا، هضم آسان تری دارد و برای کودکان 6 تا 23 ماهه در نظر گرفته شده است؛ علاوه بر دارا بودن محتویات مشابه CSB + حاوی شیرخشک بدون چربی و روغن است.

**گروه های هدف برنامه چه افرادی هستند؟**

**پاسخ** سالمندان و معلولین، بیماران بیمارستان ها، کودکان پرورشگاهی یا دانش آموزان مدارس. زنان باردار و شیرده،

**کدام خانوار ها در برنامه تغذیه همگانی واجد شرایط هستند؟**

**پاسخ**

- + شاخص های وضعیت اجتماعی -اقتصادی
- + وضعیت تغذیه ای کودکان(جیره خانوار)
- + بیماری ها مانند( سل و HIV ) ، جنسیت، سن و...

**در برنامه های تغذیه گروه های آسیب پذیربه چه نکاتی باید توجه کرد؟**

**پاسخ**

- + مخلوط های غذایی به گونه ای ارائه شود که متناسب با شرایط فیزیولوژیک آنان باشد.
- + امکان دسترسی به جیره غذایی همگانی فراهم شود.
- + مراکز توزیع از پراکندگی لازم برخوردار باشند.
- + سالمندان حتما به آب و سوخت برای پخت و پز دسترسی داشته باشند.
- + وزن جیره های غذایی به گونه ای باشد که سالمندان توانایی حمل و جابجایی آن را داشته باشند.

**روش های توزیع کمک های غذایی در میان جمعیت آسیب دیده را بیان کنید.**

## پاسخ

- + جیره های غذایی خشک که دریافت کنندگان به خانه میبرند.
- + جیره های غذایی پخته شده که در مکان مشخصی توزیع می شود.

## فواید کارت های جیره بندی چیست و شامل چه مواردی هستند؟

### پاسخ

اطلاعات لازم از قبیل تعداد افراد خانوار و نشانی (روستا / بخش یا اردوگاه) همچنین، با استفاده از مجموعه ای از اعداد، تعداد و زمان جیره های غذایی مشخص می گردد.

## زمان توزیع جیره ها به چه عوامل بستگی دارد؟

### پاسخ

جیره ها را میتوان هر هفته، هر دو هفته یا هرماه توزیع کرد . این چرخه توزیع به نوع جمعیت دریافت کننده، شرایط موجود و منابع مواد غذایی موجود بستگی دارد . برای جمعیت های پراکنده یا در حال حرکت، بهتر است از جیره های هفتگی استفاده شود.

## در چه شرایطی غذا به صورت پخته شده توزیع میگردد؟

### پاسخ

- + مواقعی که دریافت کنندگان، وسایل لازم برای پخت غذا را در اختیار نداشته باشند (فقدان فضا یا مواد لازم مانند ظروف پخت و پز و روغن).
- + دریافت کنندگان در معرض سوء تغذیه قرار داشته باشند.

## فواید توزیع غذای پخته شده چیست؟

### پاسخ

- + باعث اطمینان دسترسی به غذا در گروه های آسیب پذیر میشود.
- + بسته های غذایی ایمن تر توزیع می شود.
- + نیاز به ارائه مدارک ثبت نام ندارد.
- + مشکل نبود سوخت، وسایل پخت و پز و یا آب را برطرف میکند.
- + با استفاده از غذای تازه یا اضافه کردن ریزمغذی ها (پودر یا خمیر) محتویات جیره غذایی بهبود می یابد.

## اجزاء اصلی نظام پایش برنامه تغذیه همگانی را نام ببرید.

### پاسخ

- ✚ پایش نتایج تن سنجی
- ✚ پایش سبد غذایی
- ✚ گزارش توزیع
- ✚ پایش گروه های غیر آسیب پذیر
- ✚ پایان برنامه تغذیه همگانی

### \* طرح تمرین:

**تمرین:** در یکی از مناطق روستایی مازندران زلزله به وسعت 4.1 ریشتر اتفاق افتاده است. انبار های غذایی ولوله های آب آشامیدنی شکستند.

1. اقدام غذایی قابل توزیع به عنوان سبد غذایی را بیان کنید.
2. فاصله زمانی توزیع جیره ها چه مقدار است؟
3. از کدام برنامه حمایتی برای این بحران باید پیروی کرد؟

### \* حل تمرین:

**پاسخ سوال 1:** غلات(به شکل آرد قابل پخت غنی شده با آهن و اسید فولیک، هرچه ذرات آرد ریزتر باشند، مقدار ریزمغذی ها در آن کمتر خواهد بود)، حبوبات و روغن غنی شده با ویتامین A

**پاسخ سوال 2:** جیره ها را میتوان هر هفته، هر دو هفته یا هرماه توزیع کرد.

**پاسخ سوال 3:** برنامه تغذیه همگانی

### \* منابع مورد استفاده:

راهنمای ملی مدیریت تغذیه در بحران-1396

### \* برای مطالعه بیشتر:

1. بسته خدمات تغذیه در نظام تحول سلامت ویژه بهورز/مراقب سلامت/کارشناس تغذیه-1400

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

### \* کلید واژه:

بجران - تغذیه در بحران - برنامه تغذیه همگانی **گردآورنده:** سیده زهرا عابدی - حمید رضا شیرآشینی