

مد اخلات جامعہ محور پیشگیری و کنترل چاقی کودکان و نوجوانان

دکتر زهرا عبداللہی

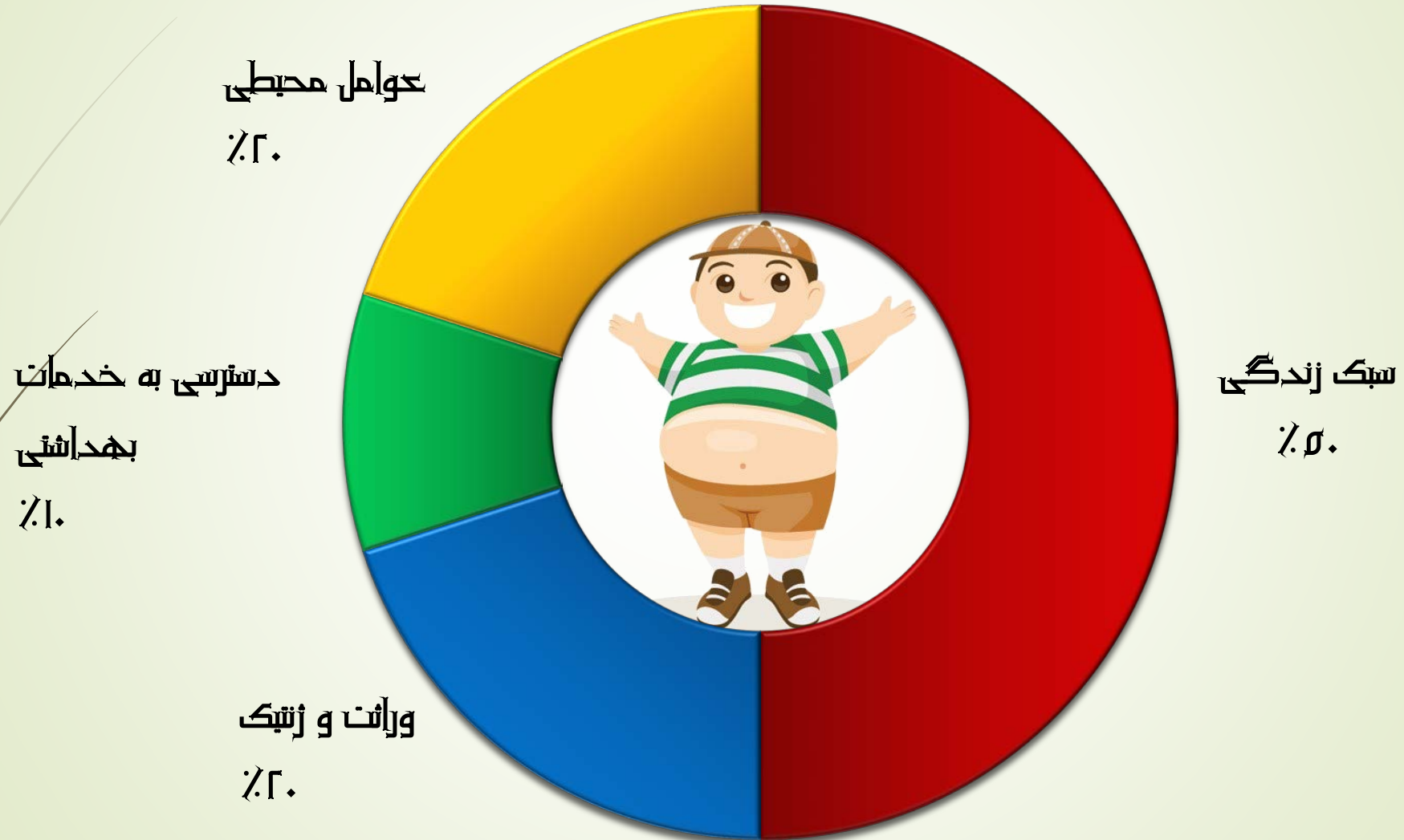
مدیر کل دفتر بہبود تغذیہ جامعہ

دلایل چاقی چیست؟



- وضعیت دوران بارداری مادر
- وراثت و ژنتیک
- تغذیه دوران شیرخوارگی
- اختلالات غددی و هورمونی
- مصرف دارو
- رژیم و عادات غذایی
- کم تحرکی
- میزان خواب
- علل روحی و روانی
- مشکلات خانوادگی

عوامل مؤثر بر سلامتی



مداخلات تغذیه ای جامعه محور

تدوین و بازنگری استاندارد های قند ، نمک و چربی در محصولات غذایی در قالب اهداف سند ملی تغذیه و امنیت غذایی:

- کاهش میزان قند در نوشابه های گازدار و آب میوه های صنعتی به میزان ۱۰٪
- تشویق صنایع غذایی به تولید محصولات غذایی سلامت محور (پنیر کم نمک و کم چرب ، شیر و ماست کم چرب و بدون چربی، پروبیوتیک ، غنی شده با ویتامین D)
- اجرای بسیج های ملی کاهش مصرف قند ، نمک و چربی، پیشگیری از چاقی و.. با همکاری آموزش پرورش ، شهرداری ، صدا و سیما ، بهزیستی و..
- شناسایی غذاهای بومی و برگزاری جشنواره های غذای سالم
- بهسازی بوفه های مدارس از نظر عرضه اقلام غذایی سلامت محور (کم قند ، کم نمک و کم چربی ، عرضه میوه و..)

مداخلات تغذیه ای جامعه محور

- بازنگری و کاهش اسید چرب ترانس از ۵٪ به کمتر از ۲٪ در سال ۱۳۹۴ و صفر درصد تا سال ۱۳۹۶
- کاهش واردات روغن پالم به میزان ۳۰٪ در سال ۱۳۹۴ و افزایش تعرفه تا ۴۰٪ در سال ۱۳۹۵
- بازنگری اسید چرب ترانس در روغن قنادی به کمتر از ۵٪
- بازنگری و کاهش میزان نمک در محصولات غذایی (فراورده های غلات حجیم شده ، چیپس ، پنیر ، دوغ ، رب گوجه فرنگی ، سس سالادو..)
- کاهش استاندارد نمک نان از ۲/۳ درصد به یک درصد

مداخلات تغذیه ای جامعه محور

برچسب گذاری تغذیه ای

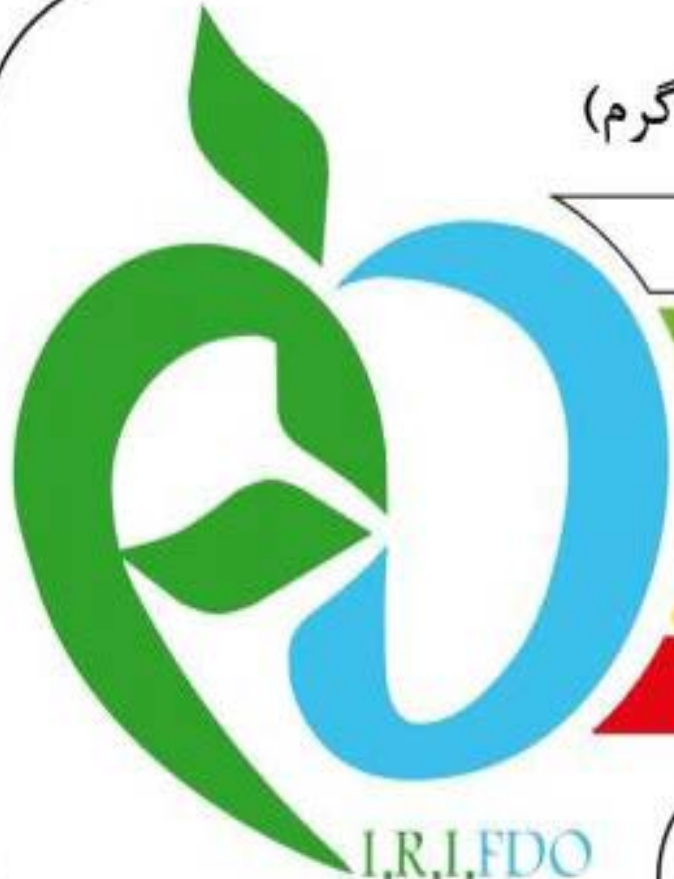
➤ کمک به انتخاب مواد غذایی برای مصرف کننده

➤ تقویت نظارت مردم بر مواد غذایی

➤ کنترل و کاهش نامحسوس تبلیغات مواد غذایی مضر

➤ ارتقای سلامت مردم و کاهش بیماری های غیر واگیر

هر قاشق غذاخوری مارگارین (۱۵ گرم)



I.R.I.FDO
سازمان غذا و دارو

انرژی ۹۹kcal

قند ----

چربی ۱۱ g

نمک ۰/۱۵ g

اسیدهای چرب ترانس ۱/۵ g

زیاد  متوسط  اندک 

استراتژی‌های پیشنهادی CDC برای کاهش مصرف نوشیدنی‌های شیرین SSB

- افزایش دسترسی آسان به آب آشامیدنی در پارک‌ها، زمین‌های بازی، مدارس، محل کار و اماکن عمومی
- محدودیت دسترسی به SSB در مدارس
- افزایش دسترسی و نیز مصرف نوشیدنی‌های سالم جایگزین SSB: آب نوشیدنی سالم
- شیر بدون چربی و یا کم چربی، آب میوه‌های ۱۰۰٪ طبیعی
- محدود کردن بازاریابی SSB
- کاهش نسبی هزینه‌ی خرید نوشیدنی‌های سالم و در مقابل افزایش قیمت SSB
- غربالگری و مشاوره در خصوص مصرف SSB در مراکز بهداشتی و درمانی
- اختصاص دادن مالیات به فراورده‌هایی که عبارت **added sweeteners** بر روی آنها درج شده است

همکاری های بین بخشی

آموزش و پرورش

- مشارکت در تهیه متون آموزشی تغذیه و پیشگیری از اضافه وزن و چاقی برای دانش آموزان، والدین، معلمان و مراقبین بهداشت مدارس
- آموزش تغذیه و پیشگیری از اضافه وزن و چاقی برای معلمان و مراقبین بهداشت مدارس
- بهبود وضعیت پایگاه های تغذیه سالم
- برگزاری کلاس های آموزشی برای والدین و دانش آموزان
- برنامه ریزی آموزشی مرتبط با تغذیه مناسب و متعادل و فعالیت فیزیکی در مدارس
- فراهم آوردن استفاده از فضای مدرسه در ساعات تعطیل جهت ورزش و فعالیت بدنی
- عرضه غذای سالم در غذا خوری های مدارس اعم از شبانه روزی ها و سایر مدارس که یک وعده غذای گرم به دانش آموزان می دهند

همکاری های بین بخشی

شهرداری:

- استفاده از فرهنگ سراها جهت آموزش همگانی و فرهنگ سازی تغذیه سالم
- برگزاری جشنواره های غذای سالم با هدف فرهنگ سازی تهیه غذاهای کم نمک، کم چرب و کم قند
- استفاده از بیلبورد در معابر عمومی برای ارائه پیام های تغذیه ای به طور رایگان
- درج پیام و شعار های تغذیه و شیوه زندگی سالم بر بدنه اتوبوس های شهری و تاکسی ها
- آموزش شورایاران محله در زمینه تغذیه سالم
- فراهم نمودن امکانات ورزشی کم هزینه در پارک ها

همکاری های بین بخشی

___ سازمان ورزش و جوانان:

- فراهم نمودن امکانات ورزشی جهت ورزش همگانی
- آموزش و فرهنگ سازی افزایش تحرک بدنی و ورزش در خانواده
- همکاری با آموزش و پرورش برای افزایش امکانات فعالیت بدنی در مدارس
- فراهم نمودن امکانات ورزش جهت کودکان و نوجوانان دارای اضافه وزن و چاق
- آموزش و فرهنگ سازی در خصوص تغذیه در کلوپ ورزشی
- ملزم نمودن باشگاه های ورزشی جهت جذب کارشناسان تغذیه

همکاری های بین بخشی

صدا و سیما:

- ▶ ترویج مصرف غذاهای حامی سلامت (شامل: تشویق مصرف بیشتر میوه و سبزی، غذاهای کم نمک، کم چرب و کم شیرین و ...)
- ▶ ترویج غذاهای بومی سالم
- ▶ محدودیت تبلیغ مواد غذایی پرچرب و شیرین به نحوی که سبب تشویق به افزایش مصرف و افزایش بروز چاقی در جامعه نشود
- ▶ ترغیب و تشویق و حمایت از تولید کنندگان برنامه های رادیو و تلویزیون در تهیه و پخش فیلم، سریال، تیزر های آموزشی در خصوص پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی
- ▶ همکاری با وزارت بهداشت و پخش تیزر های آموزشی بصورت رایگان

همکاری های بین بخشی

سازمان غذا و دارو:

- ▶ بازنگری استاندارد های قند ، نمک و چربی در فراورده های خوراکی و آشامیدنی
- ▶ پایش و نظارت بر اجرای استانداردهای کاهش میزان قند ، نمک و چربی در محصولات غذایی
- ▶ اجرای کامل برچسب گذاری تغذیه ای محصولات غذایی
- ▶ تشویق صنایع غذایی که محصولات غذایی سلامت محور تولید می کنند (اعطای نشان ایمنی ، سیب سلامت و ...)
- ▶ برگزاری همایش و سمینارهای علمی غذای سالم برای کارشناسان و صنایع غذایی

همکاری های بین بخشی

سازمان ملی استاندارد:

- همکاری در بازنگری استانداردهای تدوین شده در راستای کاهش میزان قند، نمک و چربی در محصولات غذایی و آشامیدنی
- آموزش کارکنان در زمینه تغذیه سالم
- آموزش همگانی در خصوص برچسب گذاری و علامت استاندارد در محصولات غذایی
- پایش و نظارت بر اجرای استانداردها

همکاری های بین بخشی

بهبودی:

- آموزشی برای مربیان و مدیران مهدهای کودک
- آموزش برای کودکان و والدین در مهد های کودک
- آموزش تغذیه سالم و فعالیت فیزیکی در برنامه آموزشی کودکان



پیشگیری و کنترل چاقی کودکان یک مسئولیت همگانی است