

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Small signature or mark in the bottom left corner of the text box.

عنوان کارگاه:

برنامه های واحد بهبود تغذیه

ارائه دهنده:

مجید کرامتی

فهرست مطالب:

✓ برنامه های واحد بهبود تغذیه

✓ ابزارها و شاخص های تن سنجی

✓ نمودارهای رشد کودک و نوجوان

✓ طبقه بندی BMI

✓ هرم غذایی

✓ فلوچارت ارجاع به کارشناس تغذیه

برنامه های واحد بهبود تغذیه:

ارائه مراقبت های تغذیه ای و پیگیری های لازم

✓ انجام مراقبت تغذیه ای برای تمام گروه های سنی

✓ ارائه آموزش های تغذیه در حین انجام مراقبت تغذیه ای

✓ اندازه گیری صحیح و دقیق قد، وزن و دور کمر

✓ انجام پیگیری ها در زمان مقرر

برنامه های واحد بهبود تغذیه:

برنامه مشارکتی حمایتی کودکان و مادران باردار و شیرده

کم وزنی و کم وزنی شدید (نمودار وزن برای سن)

لاغری و لاغری شدید (نمودار وزن برای قد)

کوتاه قدی و کوتاه قدی شدید (نمودار قد برای سن)

کودکان ۶ تا ۵۹ ماه

۴	BMI کمتر از ۱۸/۵ در شروع بارداری
۲	هموگلوبین کمتر از ۱۱ گرم در دسی لیتر
۲	وزن گیری کمتر از حد مطلوب در دوران بارداری
۱	وزن کمتر از ۴۵ کیلوگرم در قبل از بارداری

مادران باردار و شیرده

برنامه های واحد بهبود تغذیه:

برنامه پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان

✓ ارجاع دانش آموزان نیازمند مشاوره به کارشناس تغذیه

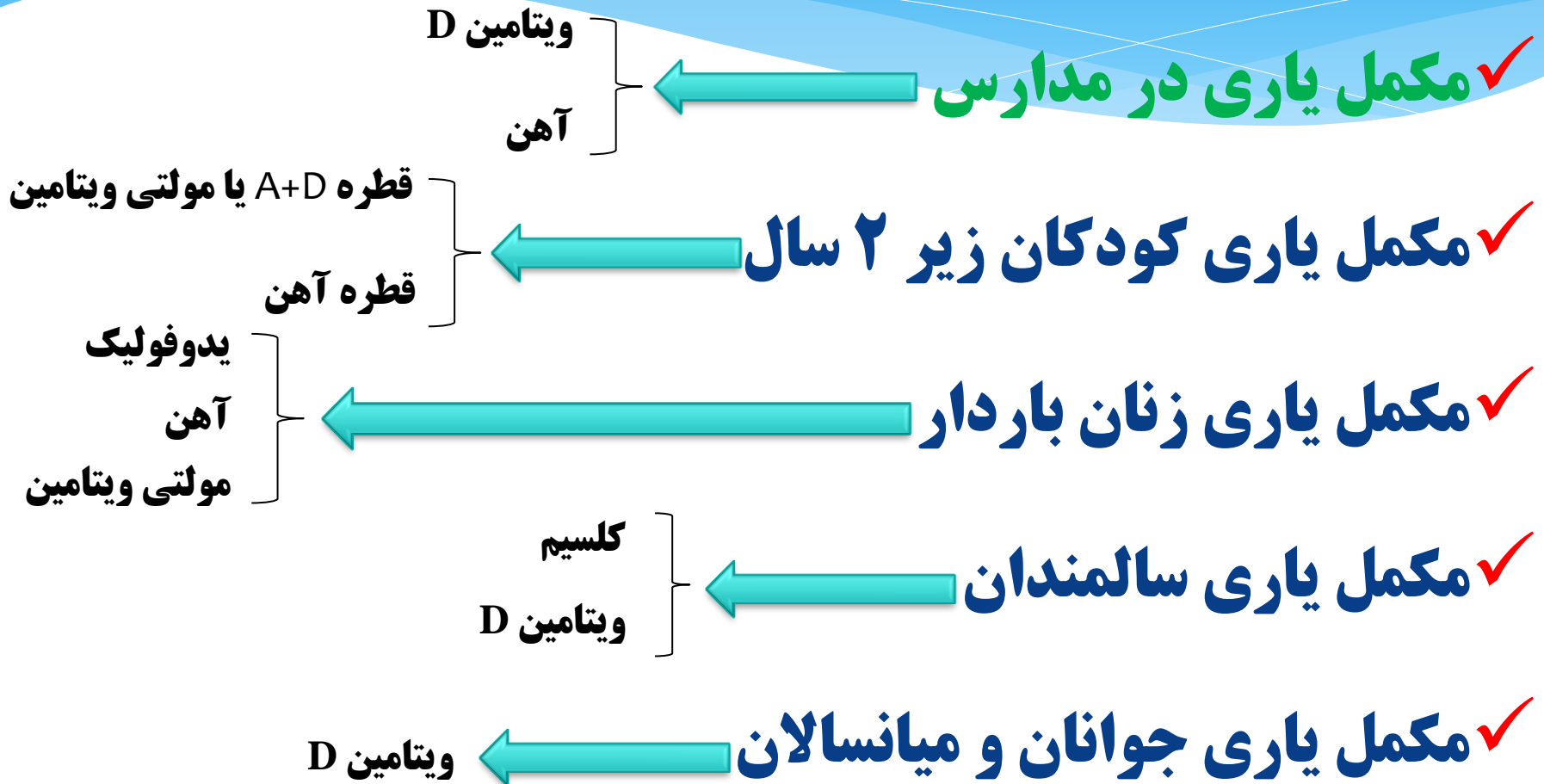
✓ آموزش تغذیه صحیح به کودک و نوجوان و والدین

✓ آموزش پیشگیری از کم تحرکی

✓ بازدید از بوفه های مدارس

برنامه های واحد بهبود تغذیه:

مکمل یاری:



برنامه های واحد بهبود تغذیه:

برنامه پیشگیری و کنترل کمبود ید (IDD)

✓ **نمک مصرفی خانوار نمک تصفیه شده یددار باشد.**

برنامه های واحد بهبود تغذیه:

گزارش آموزش ها

بر اساس نامه شماره ۲۳۴۷ مورخ ۱۴۰۲/۱/۱۵ طبق

زمانبندی اعلام شده گزارش آموزش های تغذیه ای

مرکز/پایگاه را در فرمت خواسته شده ارسال نمایند.

ابزارهای تن سنجی



* متر دیواری



* ترازو



* متر نواری

شاخص های تن سنجی



* وزن

* قد

* BMI ← $BMI = \text{وزن} \div \text{قد} \div \text{قد}$

* دور کمر } در مردان ≤ 102 سانتی متر
در زنان ≤ 88 سانتی متر

* دور ساق پا ← در سالمندان: کمتر از ۳۱ نشان دهنده سوء تغذیه

* اندازه وسط بازو ← ؟ ؟ ؟



کاهش وزن معنی دار نیازمند پیگیری



نمودارهای رشد کودکان

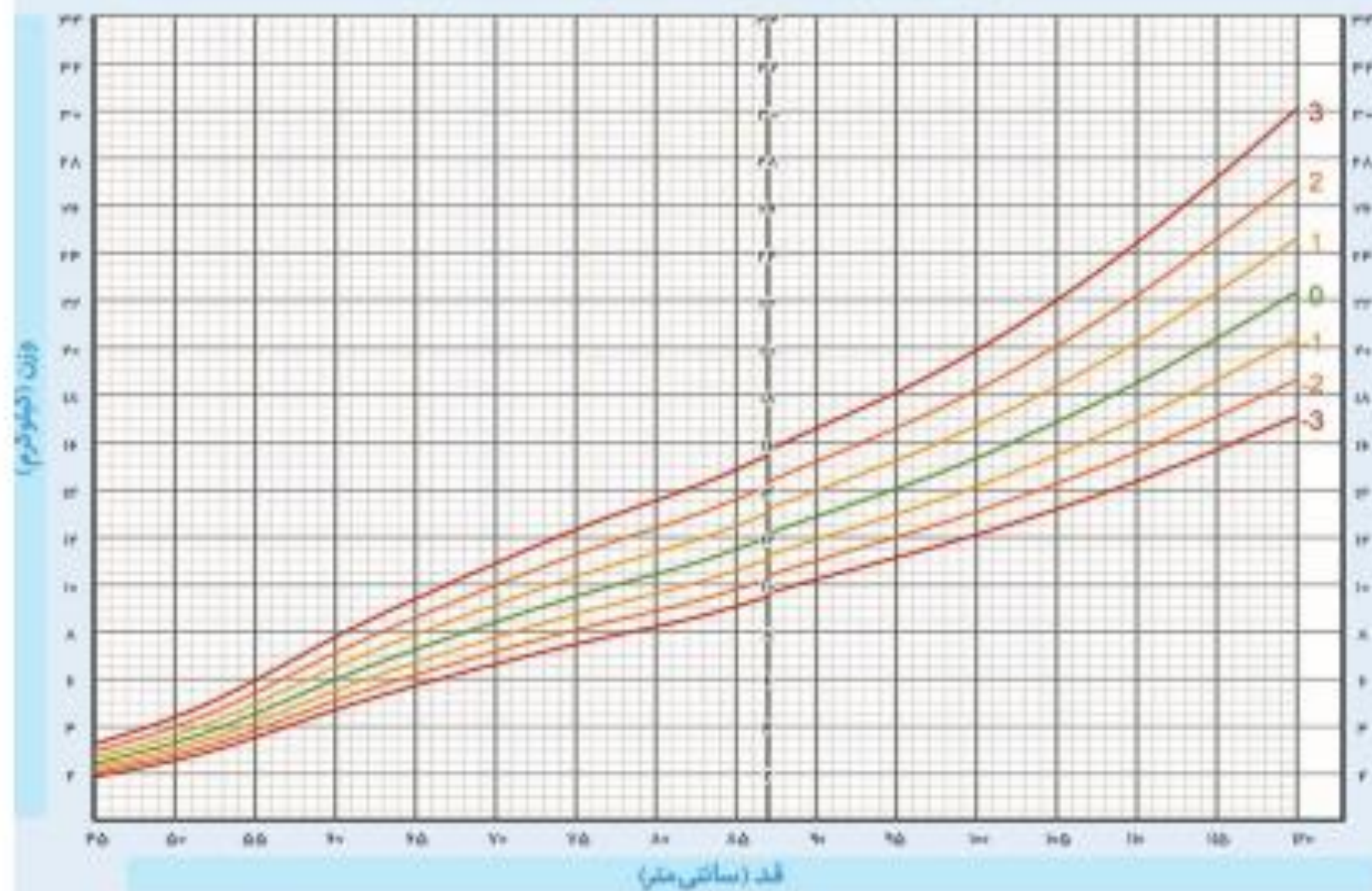
* نمودار وزن برای سن ← کم وزنی (وضعیت تغذیه حال و گذشته)

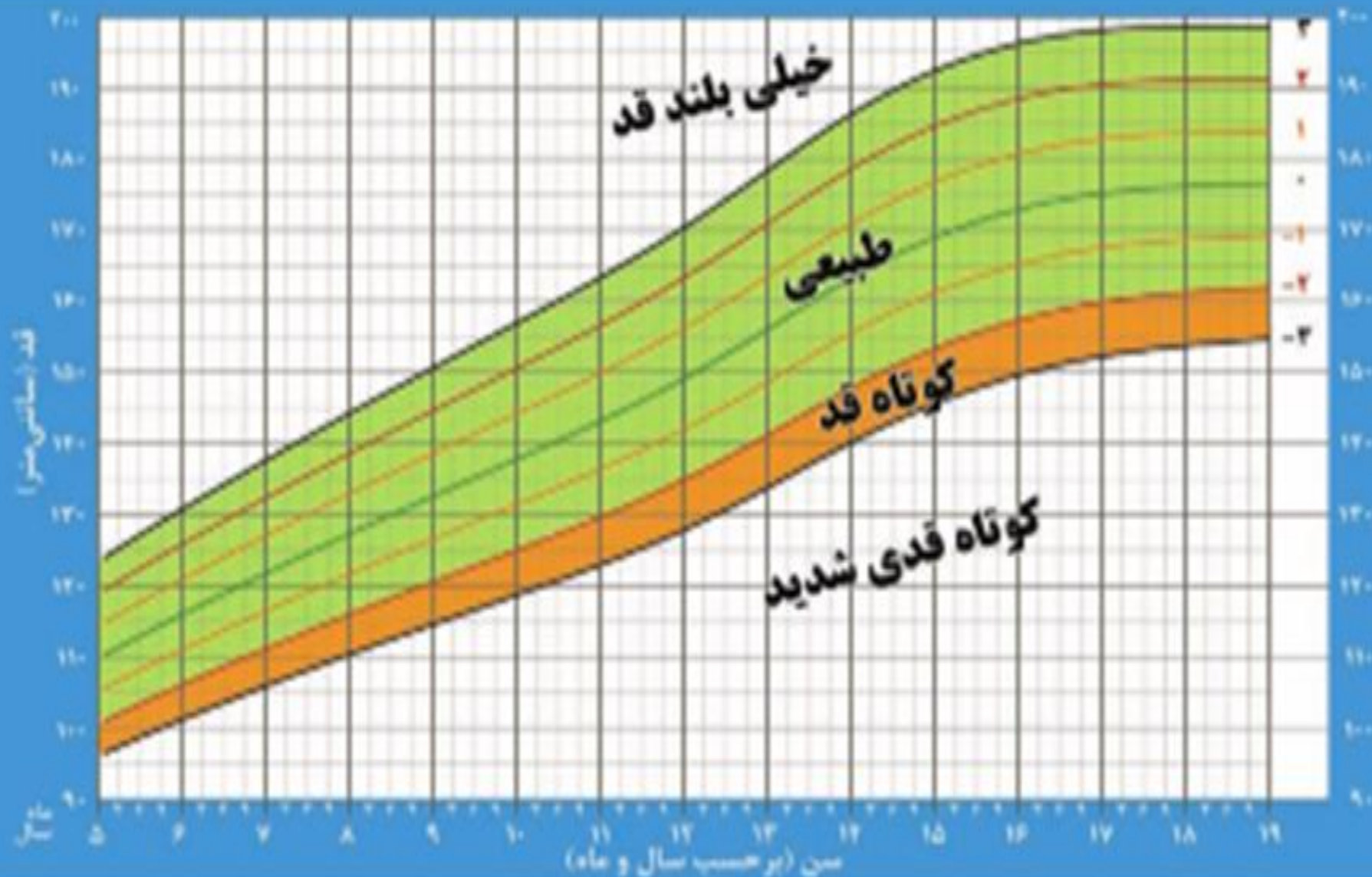
* نمودار وزن برای قد ← لاغری (وضعیت تغذیه در زمان حال)

* نمودار قد برای سن ← کوتاه قدی (وضعیت تغذیه در زمان گذشته)

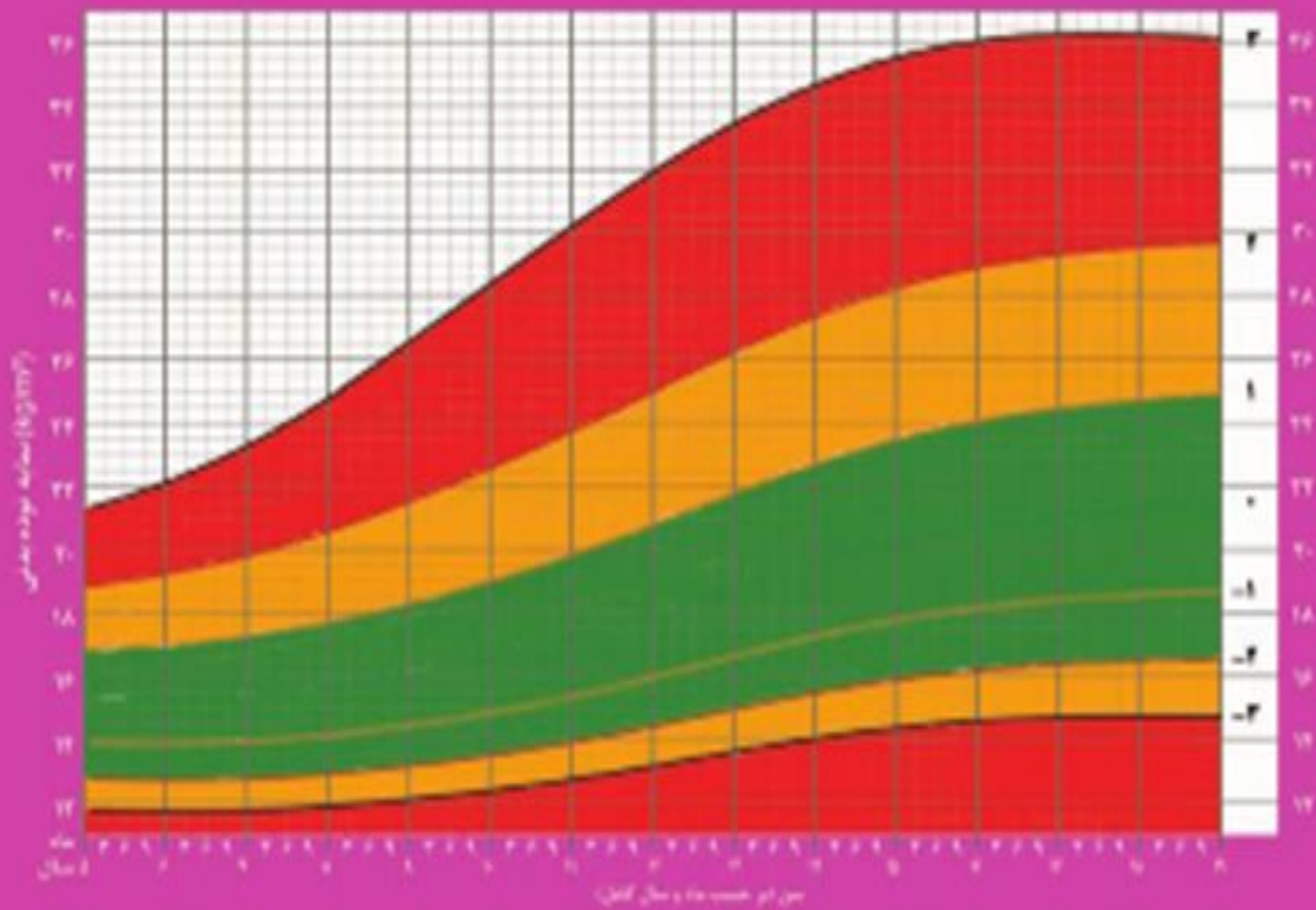
نمودار وزن برای قد پسران

نمودار وزن برای قد از تولد تا ۵ سالگی (Z-Score) پسر



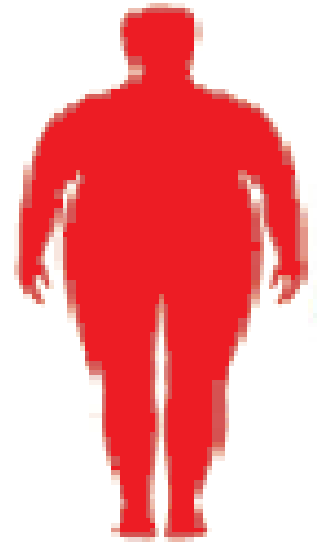
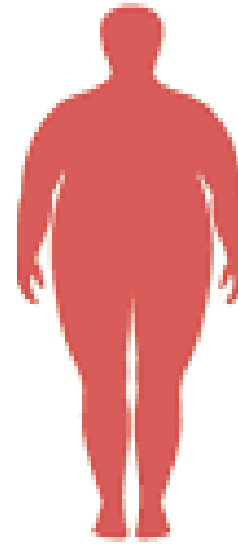
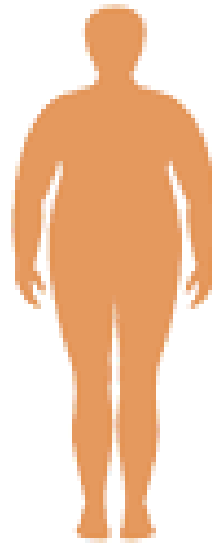
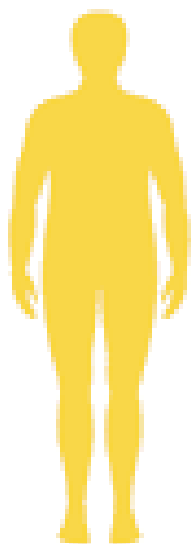
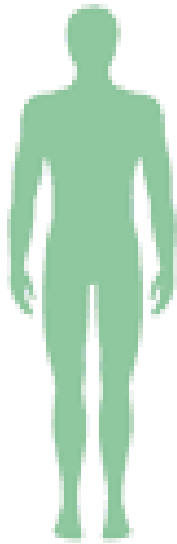
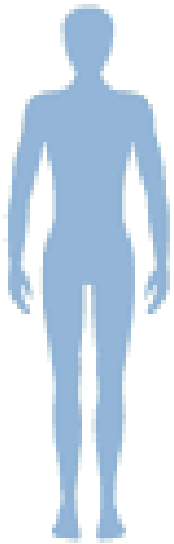


سال ۱۹۵۵ (z-scores)



طبقه بندی BMI

شاخص توده بدنی BMI



لاغر

< 18.5

طبیعی

$18.5 - 24.9$

اضافه وزن

$25 - 29.9$

چاقی درجه
یک

$30 - 34.9$

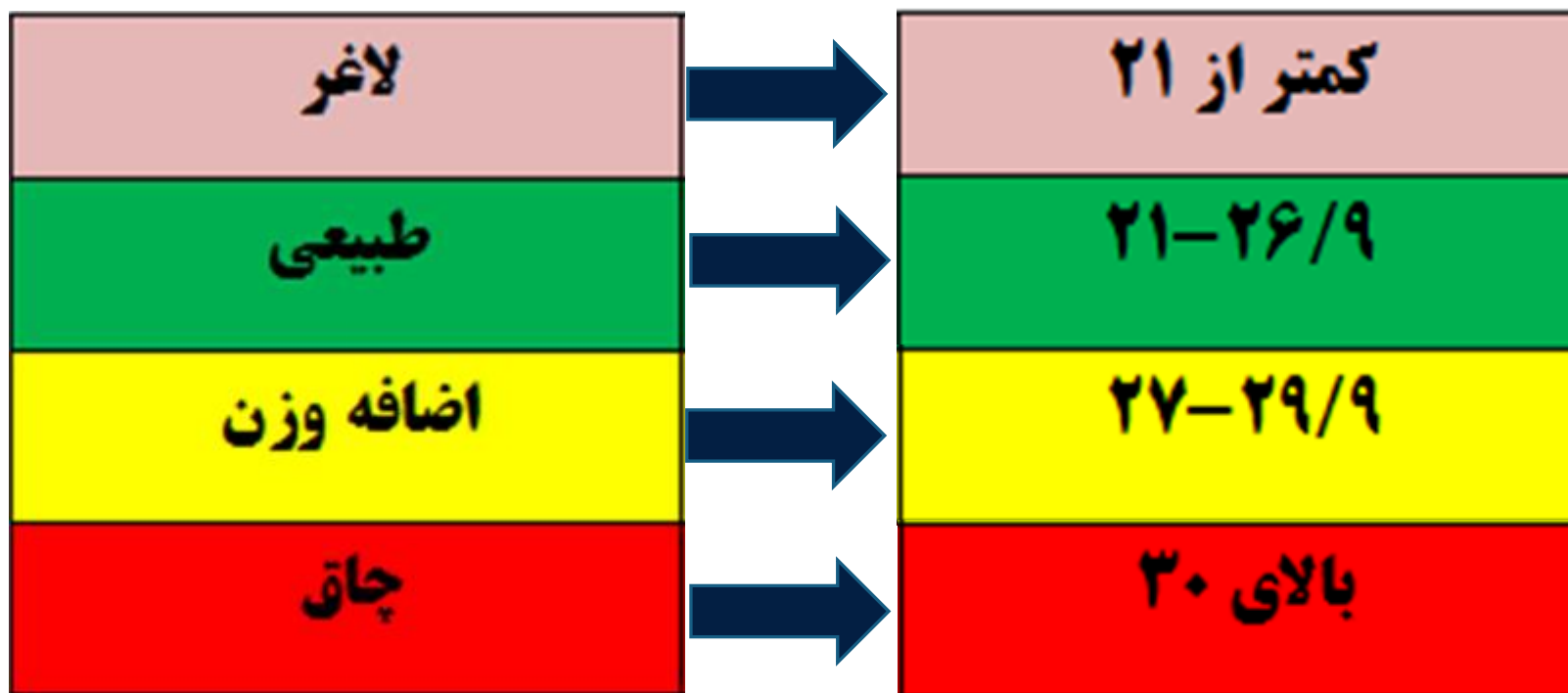
چاقی درجه
دو

$35 - 39.9$

چاقی درجه
سه

بالای ۴۰

طبقه بندی BMI در سالمندان



سوال



*چاقی با چه بیماری هایی

در ارتباط است؟

متفرقه



شیر و فرآورده‌ها



گوشت و تخم مرغ



حبوبات و مغزها

سبزی‌ها



میوه‌ها



نان و غلات



هرم غذایی گروه سنی ۶۰ سال و بالاتر

مشرفه

در حداقل مقدار ممکن



شیر و فرآورده‌ها

حداقل ۳ واحد



گوشت و تخم مرغ

حداقل ۱/۵ واحد

حبوبات و مغزها

۱ واحد

سبزی‌ها

حداقل ۳ واحد



میوه‌ها

حداقل ۲ واحد

نان و غلات

حداقل ۶ واحد



آب و
مایعات



فعالیت بدنی

گروه‌های غذایی مورد نیاز روزانه کودکان ۱ تا ۵ سال

مقدار مناسب روزانه از گروه‌های غذایی برای کودکان ۱ تا ۵ سال

گروه‌های غذایی	۱ تا ۲ سال	۲ تا ۳ سال	۳ تا ۵ سال
نان و غلات	۲	۳	۵
شیر و لبنیات	۲	۲	۲
گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها	۱	۱	۲
سبزی‌ها	۱	۱	۱/۵
میوه‌ها	۱	۱	۱/۵
مغزها (روغن و کره)			مصرف روزانه ۳ تا ۵ قاشق مربا خوری روغن مایع و یا کره محدودیت مصرف نمک، شکر و ادویه‌های تند

مغزها



شیر و لبنیات



گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها



سبزی‌ها



میوه‌ها



نان و غلات



هرم مواد غذایی کودکان گروه سنی ۵-۱۱



متفرقه
به مقدار کم



شیر و فرآورده‌ها
۲-۳ واحد



گوشت و تخم مرغ
۱-۲ واحد

حبوبات و مغزها
۱ واحد

سبزی‌ها
۲-۳ واحد



میوه‌ها
۲-۳ واحد



نان و غلات
۶-۱۱ واحد

هرم مواد غذایی نوجوانان گروه سنی ۱۸-۱۲



متفرقه
به مقدار کم



شیر و فرآورده‌ها
۳ واحد



گوشت و تخم مرغ
۲ واحد

حبوبات و مغزها
۱ واحد

سبزی‌ها
۴-۵ واحد



میوه‌ها
۳-۴ واحد



نان و غلات
۹-۱۱ واحد

سوال



چگونه از اضافه وزن و چاقی

پیشگیری کنیم؟

نحوه ارزیابی تغذیه در سامانه سیب

واحد مصرفی شیر و لبنیات روزانه فرد چقدر است؟

بندرت/هرگز

کمتر از 2 سهم

2 سهم یا بیشتر

مصرف سبزی روزانه فرد چقدر است؟ (هر یک سهم سبزی نیز معادل یک عدد سبزی غیربرگی متوسط مانند گوجه‌فرنگی، بادنبجان یا هویج، و یا یک لیوان سبزی برگی نظیر سبزی خوردن یا کاهو است.)

بندرت/هرگز

کمتر از 3 سهم

3 تا 5 سهم یا بیشتر

مصرف میوه روزانه فرد چقدر است؟ (یک سهم از گروه میوه = یک پرتقال یا سیب متوسط = یک قاچ هندوانه یا میوه‌های مشابه = 3 عدد زردآلو یا میوه‌های مشابه = نصف لیوان انگور دانه شده یا میوه‌های مشابه = نصف لیوان آب میوه طبیعی)

بندرت/هرگز

کمتر از 2 سهم

2 تا 4 سهم یا بیشتر

نحوه ارزیابی تغذیه در سامانه سیب

چقدر فست فود و/ یا نوشابه های گاز دار مصرف می کند؟

هفته ای 2 بار یا بیشتر

ماهی 1 یا 2 بار

به ندرت/ هرگز

آیا از نمکدان سر سفره استفاده می کند؟

همیشه

گاهی

بندرت/ هرگز

چه نوع روغنی بیشتر مصرف می کند؟

فقط روغن نیمه جامد، جامد یا حیوانی

تلفیقی از انواع روغن های مایع و نیمه جامد

فقط گیاهی مایع (معمولی و مخصوص سرخ کردنی)

بلی خیر

بیماری/ ممنوعیت/ محدودیت/ رژیم غذایی خاص در یک سال گذشته

ارزیابی تغذیه ای سالمندان با BMI کمتر از ۲۱

۱- آیا مصرف غذا طی ۳ ماه اخیر به علت کاهش اشتها، مشکلات گوارشی، مشکلات دندانی و جویدن یا اختلال در بلع، کاهش یافته است؟

=۰ کاهش شدید مصرف غذا =۱ کاهش متوسط مصرف غذا =۲ کاهش نیافتن مصرف غذا

۲- آیا کاهش وزن ناخواسته طی ۳ ماه گذشته داشته اید؟

=۰ بیش از ۳ کیلو گرم کاهش وزن =۱ نمی داند
=۲ بین ۱ تا ۳ کیلو گرم کاهش وزن =۳ بدون کاهش وزن

۳- میزان تحرک معمول شما چقدر است؟

=۰ وابسته به تخت یا صندلی =۱ قادر به ترک کردن تخت یا صندلی است اما قادر به بیرون رفتن نیست =۲ بیرون می رود

۴- آیا طی ۳ ماه اخیر استرس روحی روانی یا یک بیماری حاد به شما وارد شده است؟

=۰ بلی =۲ خیر

۵- آیا مبتلا به مشکلات عصبی - روانی هستید؟

=۰ فراموشی شدید یا افسردگی شدید =۱ فراموشی خفیف =۲ فاقد مشکلات روانی

۶- دور عضله ساق پا را اندازه بگیرید. اندازه دور عضله ساق پا :

=۰ کمتر از ۳۱ سانتی متر =۳ ۳۱ سانتی متر یا بیشتر

مجموع امتیازات:

اقدام کنید: سه عدد مگا دوز ویتامین D و ۹۰ عدد مکمل کلسیم، یا کلسیم D را برای مصرف سه ماه به سالمند تحویل دهید.

یک سوال

* می توانیم به مادر باردار توصیه کنیم که وزن کم کند؟

* الف: بله ولی در حد مجاز

* ب: خیر به هیچ وجه

* ج: بستگی به وزن قبل از بارداری دارد

* د: الف و ج



مقدار افزایش وزن در بارداری

وضعیت تغذیه	BMI قبل از بارداری kg/m^2	محدوده مجاز افزایش وزن (کیلوگرم)	افزایش وزن از ابتدای هفته ۱۳ بارداری به بعد (کیلوگرم/هفته)
کم وزن	< 18.5	۱۲/۵ - ۱۸	۰/۵
طبیعی	۱۸/۵ - ۲۴/۹	۱۱/۵ - ۱۶	۰/۴
اضافه وزن	۲۵ - ۲۹/۹	۷ - ۱۱/۵	۰/۳
چاق	≥ 30	۵ - ۹	۰/۲

فلوچارت ارجاع به کارشناس تغذیه

مراجعه فرد به خانه
بهداشت/بایگانه سلامت

مراقبت تغذیه ای توسط بهروز/مراقب سلامت براساس بسته های خدمت

ارزیابی بیماری

ارزیابی تن سنجی

غربالگری تغذیه ای و ارزیابی الگوی مصرف

ارجاع به پزشک مرکز و انجام اقدامات تشخیصی درمانی

ابتلا به چاقی یا لاغری

نیاز به ارجاع براساس امتیاز ارزیابی

ارجاع به کارشناس تغذیه مرکز (موارد چاقی-لاغری-پره دیابت-دیابت-هایپرلیپیدی-برفشاری خون)

طبیعی / اضافه وزن

ارجاع به کارشناس تغذیه مرکز

تن سنجی لازمیابی تغذیه ای/آموزش مشاوره تغذیه و تنظیم برنامه و رژیم غذایی

نوسه های تغذیه ای و در صورت عدم اصلاح الگوی تغذیه نمایه نوده بدنی

تن سنجی لازمیابی تغذیه ای/آموزش

ارائه پسخوراند به پزشک

تنظیم وقت مراجعه بعدی جهت

ارجاع فرد برای شرکت در کلاس های آموزش گروهی هدفمند کارشناس تغذیه مرکز

تنظیم وقت مراجعه بعدی جهت پیگیری

ارائه پسخوراند به مراقب سلامت

در موارد شناخته شده

در موارد پیشروی سببی چاقی

خسته نباشید



ولی قبلش اگه سوالی هست پرسید ...