

عنوان و نام پدیدآور: بسته آموزشی تغذیه مراقب سلامت / بهورز/ ماما در برنامه تحول سلامت در حوزه بهداشت / مولفین و تهیه‌کنندگان پریسا ترابی...
[و دیگران]؛ زیر نظر زهرا عبداللهی؛ ویرایش علمی زهرا عبداللهی، پریسا ترابی.
مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۸۴ ص. ۲۲ × ۲۹ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۷۵-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: مولفین و تهیه‌کنندگان پریسا ترابی، مینا مینایی، مریم زارعی، فرزانه صادقی قطب‌آبادی، حسین فلاح، فرید نوبخت حقیقی، مریم مشلول، سپیده دولتی.
موضوع: تغذیه Nutrition / سلامتی - تاثیر تغذیه Health - Nutritional aspects
شناسه افزوده: ترابی، پریسا، ۱۳۴۹-
شناسه افزوده: عبداللهی، زهرا، ۱۳۳۵-
رده بندی کنگره: RA۷۸۴
رده بندی دیویی: ۲/۳۱۶
شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۷۰۴۷۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

بسته آموزشی تغذیه در برنامه تحول سلامت در حوزه بهداشت ویژه مراقب سلامت / بهورز/ ماما

مولفین و تهیه‌کنندگان:

دکتر پریسا ترابی، دکتر مینا مینایی، دکتر مریم زارعی، فرزانه صادقی قطب‌آبادی
حسین فلاح، دکتر فرید نوبخت حقیقی، مریم مشلول، سپیده دولتی

زیر نظر: دکتر زهرا عبداللهی (مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه)

ویرایش علمی: دکتر زهرا عبداللهی، دکتر پریسا ترابی

با تشکر از نظرات و همکاری دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
(ادارات کودکان، نوجوانان و جوانان، مادران، میانسالان و سالمندان)

ناشر: اندیشه ماندگار

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۷۵-۶

انتشارات اندیشه ماندگار

قم. خیابان صفائیه (شهدا). انتهای کوی بیگدلی. نیش کوی شهید گلدوست. پلاک ۲۸۴
تلفن: ۰۲۵/۳۷۷۳۶۱۶۵-۳۷۷۴۲۱۴۲ همراه: ۰۹۱۲۲۵۲۶۲۱۳



۵	مقدمه
---	-------

فصل اول: اصول کلی تغذیه صحیح

۸	اصول تغذیه صحیح
۸	چگونه می توان تغذیه صحیح داشت؟
۸	هرم غذایی
۹	هرم غذایی کودکان (زیر ۵ سال)
۱۰	هرم غذایی نوجوانان (۵ تا ۱۱ سال)
۱۱	هرم غذایی نوجوانان (۱۲ تا ۱۸ سال)
۱۲	هرم غذایی بزرگسالان (۱۸ تا ۵۹ سال)
۱۳	هرم غذایی سالمندان (۶۰ سال و بالاتر)
۱۴	معرفی گروه های غذایی
۱۸	رهنمودهای غذایی ایران

فصل دوم: مراقبت تغذیه ای کودکان زیر ۵ سال

۲۲	تغذیه در ۶ ماه اول زندگی
۲۲	نشانه های کفایت شیر مادر
۲۲	نکات مهم درباره تغذیه با شیر مادر
۲۲	برخی از خطرهای تغذیه مصنوعی
۲۳	تغذیه کودک ۱۲-۶ ماهه
۲۶	تغذیه کودک ۵-۱ ساله
۲۹	پایش رشد کودکان

فصل سوم: مراقبت تغذیه ای در کودکان و نوجوانان ۵ تا ۱۸ سال

۴۰	نیازهای تغذیه ای کودکان و نوجوانان ۵ تا ۱۸ سال
۴۱	تغذیه در دوران بلوغ
۴۱	پایش رشد در سنین مدرسه و بلوغ

فصل چهارم: مراقبت تغذیه ای مادران باردار و شیرده

۴۶	مراقبت تغذیه ای مادران باردار و شیرده
۴۶	مراقبت های تغذیه ای در دوران پیش از بارداری
۴۷	وزن گیری در دوران بارداری
۵۰	توصیه های تغذیه ای در خصوص مشکلات و بیماری های شایع دوران بارداری
۵۱	تغذیه مادران شیرده

فصل پنجم: مراقبت تغذیه ای بزرگسالان (دوران جوانی و میانسالی)

۵۴	تغذیه و سلامت زنان
۵۵	تغذیه و سلامت مردان
۵۵	شاخص های آنتروپومتریک بزرگسالان

فصل ششم: مراقبت تغذیه ای سالمندان (۶۰ سال و بالاتر)

۵۸	نیازهای تغذیه ای خاص سالمندان
۵۸	سوء تغذیه در سالمندان
۵۹	روش غربالگری تغذیه ای در سالمندان
۶۰	روش های اندازه گیری شاخص های آنتروپومتریک سالمندان

فصل هفتم: مکمل یاری با ریزمغذی ها

۶۴	مکمل یاری با ریزمغذی ها
----	-------------------------

طرح تحول نظام سلامت با هدف بهبود خدمات رسانی به آحاد جامعه در حوزه بهداشت و درمان، از سال ۱۳۹۳ آغاز گشت. در بخش بهداشت این طرح مقرر گردیده که در هر یک از پایگاه های سلامت شهری که جمعیتی معادل ۱۲۵۰۰ هزار نفر را تحت پوشش قرار می دهد، ماماها، بهورزان و مراقبین سلامت با ارزیابی الگوی غذایی و تعیین نمایه توده بدنی مراجعه کنندگان خدمات پیشگیرانه تغذیه ای و مراقبت های تغذیه ای لازم را به جمعیت تحت پوشش ارائه دهند. باتوجه به روند رو به افزایش شیوع بیماری های غیرواگیر در کشور، تمرکز اصلی خدمات پیشگیرانه تغذیه در خانه های بهداشت و پایگاه های سلامت آموزش تغذیه سالم براساس رهنمودهای غذایی ایران، کاهش عوامل خطر تغذیه ای از جمله کاهش مصرف قند، نمک و چربی، افزایش مصرف سبزی و میوه و حبوبات، توصیه های تغذیه ای کاربردی برای پیشگیری از کمبود ریزمغذی ها، پیشگیری و کنترل کم وزنی، لاغری و کوتاه قدی، اضافه وزن و چاقی، دیابت ملیتوس نوع ۲، اختلالات چربی خون، بیماری های قلبی - عروقی و پرفشاری خون می باشد. در همین راستا، دفتر بهبود تغذیه جامعه به عنوان متولی برنامه ریزی و سیاست گذاری 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 می باشد. 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 غیرواگیر شایع است. امید است این عزیزان در تعامل با کارشناسان تغذیه گام های موثری در ارتقاء سطح سلامت جامعه بردارند.

دکتر زهرا عبداللهی

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه