

عنوان و نام پدیدآور: بسته آموزشی تغذیه ویژه پزشکان شاغل در مراکز خدمات جامع سلامت در برنامه تحول سلامت در حوزه بهداشت / مولفین و تهیه‌کنندگان پریسا ترابی... (و دیگران)؛ ویرایش علمی زهرا عبداللهی، پریسا ترابی.
مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۹۶ ص.؛ جدول (رنگی).
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۷۶-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: مولفین و تهیه‌کنندگان پریسا ترابی، زهرا عبداللهی، مینا مینایی، فرزانه صادقی قطب‌آبادی، مریم زارعی، حسین فلاح، فرید نوبخت حقیقی.
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: تغذیه - ایران Nutrition - Iran
شناسه افزوده: ترابی، پریسا، ۱۳۴۹ -
شناسه افزوده: عبداللهی، زهرا، ۱۳۳۵ -، ویراستار
رده بندی کنگره: RA۷۸۴
رده بندی دیویی: ۲/۳۱۶
شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۷۰۴۸۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

بسته آموزشی تغذیه در برنامه تحول سلامت در نظام بهداشت ویژه پزشکان شاغل در مراکز خدمات جامع سلامت

مولفین و تهیه‌کنندگان:

دکتر پریسا ترابی، دکتر زهرا عبداللهی، دکتر مینا مینایی، فرزانه صادقی قطب‌آبادی
دکتر مریم زارعی، حسین فلاح، دکتر فرید نوبخت حقیقی
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)

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه

ناشر: اندیشه ماندگار

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۷۶-۳

انتشارات اندیشه ماندگار

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



۵	مقدمه
۸	فصل اول: هرم غذایی ایرانی و رهنمودهای غذایی
۸	هرم غذایی ایرانی (Food Pyramid)
۸	اصول تغذیه صحیح
۱۲	رهنمودهای غذایی ایران
۱۵	هرم غذایی کودکان (زیر ۵ سال)
۱۶	هرم غذایی نوجوانان (۵ تا ۱۱ سال)
۱۷	هرم غذایی نوجوانان (۱۲ تا ۱۸ سال)
۱۸	هرم غذایی بزرگسالان (۱۸ تا ۵۹ سال)
۱۹	هرم غذایی سالمندان (۶۰ سال و بالاتر)
۲۲	فصل دوم: تغذیه کودکان زیر ۵ سال
۲۲	تغذیه از تولد تا ۶ ماهگی
۲۳	نکات مهم درباره تغذیه با شیرمادر
۲۴	تغذیه تکمیلی
۲۷	برخی از مواد غذایی نامناسب یا ممنوع برای تغذیه کودکان زیر یک سال
۲۷	تغذیه کودک یک تا دو سال
۲۸	تغذیه کودک ۲ تا ۵ سال
۲۸	برخی نکات ضروری تغذیه کودک ۲ تا ۵ سال
۲۹	تفسیر شاخص‌های رشد کودکان و اقدامات لازم
۳۲	توصیه‌های تغذیه‌ای مهم برای کودکان مبتلا به سوءتغذیه (کم وزنی، لاغری، کوتاه قدی)
۳۳	اقدامات در شاخص‌های اضافه وزن و چاقی
۳۶	فصل سوم: تغذیه کودکان و نوجوانان ۵ تا ۱۸ سال
۳۶	نیازهای تغذیه‌ای
۳۷	مشکلات تغذیه‌ای شایع در کودکان و نوجوانان ۵ تا ۱۸ سال
۳۸	اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان ۵ تا ۱۸ سال
۳۸	شاخص‌های ارزیابی وضعیت رشد کودکان و نوجوانان
۴۱	توصیه‌های تغذیه‌ای برای نوجوانان مبتلا به سوءتغذیه لاغری
۴۲	توصیه‌های تغذیه‌ای - کاربردی برای نوجوانان دارای اضافه وزن و چاقی
۴۴	فصل چهارم: تغذیه مادران باردار و شیرده
۴۴	مراقبت‌های تغذیه‌ای قبل از بارداری
۴۵	تغذیه دوران بارداری و شیردهی
۴۶	معیار وزن‌گیری
۵۲	تغذیه دوران شیردهی
۵۴	فصل پنجم: تغذیه دوران جوانی و میانسالی
۵۴	تغذیه و سلامت زنان جوان و میانسال
۵۵	تغذیه و سلامت مردان جوان و میانسال
۵۶	سوء تغذیه در زنان و مردان جوان و میانسال
۵۶	سوء تغذیه لاغری در جوانان و میانسالان
۵۷	چاقی در جوانان و میانسالان
۶۰	فصل ششم: تغذیه سالمندان
۶۰	نیازهای تغذیه‌ای سالمندان
۶۰	تغییرات فیزیولوژیک در دوره سالمندی
۶۱	سوء تغذیه در سالمندان
۶۴	سوء تغذیه چاقی در سالمندان
۶۴	سوء تغذیه لاغری در سالمندان

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 هریک از مراکز جامع خدمات سلامت که بطور متوسط جمعیتی معادل ۴۰ هزار نفر هزار نفر را تحت پوشش خواهد داشت، یک نفر کارشناس تغذیه مستقر گردد تا به بیماران ارجاع شده از سوی مراقبین سلامت و پزشکان، خدمات مشاوره تغذیه و رژیم درمانی را ارائه دهد. با توجه به روند رو به افزایش شیوع بیماری های غیرواگیر در کشور، تمرکز اصلی خدمات مشاوره تغذیه و رژیم درمانی طرح تحول نظام سلامت در بخش بهداشت، بر پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی، دیابت ملیتوس نوع ۲، هایپر لیپیدمی، 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 اندکاران امور بهداشتی و درمانی، از جمله مراقبین سلامت و کارشناسان تغذیه و پزشکان شاغل در مراکز خدمات جامع سلامت در صدد اجرای مطلوب طرح مورد نظر و خدمت رسانی مناسب به جمعیت تحت پوشش، بیماران و مراجعین مراکز خدمات جامع سلامت در زمینه تغذیه و رژیم درمانی می باشد.

این مجموعه به منظور استفاده و بهره برداری پزشکان شاغل در مراکز جامع خدمات سلامت تهیه شده و حاوی مطالبی در خصوص اصول تغذیه صحیح، تغذیه گروه های سنی، ریزمغذی ها، رهنمودهای غذایی ایران و مراقبت های تغذیه ای در بیماری های غیرواگیر شایع است. با توجه به نقش پزشکان محترم در آموزش تغذیه انتظار می رود از این مجموعه که حاوی حداقل اطلاعات تغذیه ای لازم برای پزشکان است، برای ارائه توصیه های تغذیه ای به افراد مراجعه کننده استفاده شود.

دکتر زهرا عبداللهی

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه