

عنوان و نام پدیدآور: بسته آموزشی تغذیه ویژه کارشناس تغذیه در برنامه تحول سلامت در حوزه بهداشت / مولفین و تهیه‌کنندگان پریساترایی... [و دیگران]
ویرایش علمی: زهرا عبداللهی، پریساترایی.
مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص: مصور، جدول؛ ۲۲×۲۹ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۷۴-۹
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: مولفین و تهیه‌کنندگان پریساترایی، فرید نوبخت حقیقی، مینا مینایی، مریم زارعی، فرزانه صادقی قطب‌آبادی، حسین فلاح....
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: تغذیه - ایران Nutrition - Iran
شناسه افزوده: ترایی، پریسا، ۱۳۴۹-، گردآورنده، ویراستار
شناسه افزوده: عبداللهی، زهرا، ۱۳۳۵-، ویراستار
رده بندی کنگره: RA۷۸۴
رده بندی دیویی: ۲/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۷۹۱۲۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

بسته آموزشی تغذیه در برنامه تحول سلامت در حوزه بهداشت ویژه کارشناس تغذیه

مولفین و تهیه‌کنندگان:

دکتر پریساترایی، فرید نوبخت حقیقی، دکتر مینا مینایی، دکتر مریم زارعی، فرزانه صادقی
قطب‌آبادی، حسین فلاح، دکتر ابوالقاسم رضوانی

ویرایش علمی:

دکتر زهرا عبداللهی، دکتر پریساترایی

ناشر: اندیشه ماندگار

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۷۴-۹

دفتر بهبود تغذیه جامعه - معاونت بهداشت

انتشارات اندیشه ماندگار

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



۵.....	مقدمه
فصل اول: اصول کلی تغذیه صحیح	
۸.....	چگونه می توان تغذیه درست داشت؟
۸.....	هرم و گروه های غذایی
۱۶.....	رهنمودهای غذایی ایران
فصل دوم: تغذیه گروه های سنی و فیزیولوژیک	
۲۰.....	مراقبت تغذیه ای کودکان زیر ۵ سال
۲۰.....	تغذیه در ۶ ماه اول زندگی
۲۲.....	تغذیه کودک ۱۲-۶ ماهه
۲۶.....	تغذیه کودک ۲-۱ سال
۲۸.....	تغذیه کودک ۲ تا ۵ سال
۳۰.....	هرم و گروه های غذایی کودکان ۵-۱ سال
۳۴.....	پایش رشد کودکان
۴۰.....	تغذیه نوجوانان
۴۰.....	نیازهای غذایی و تغذیه سالم در کودک / نوجوان ۵-۱۸ سال
۴۲.....	انواع سوءتغذیه
۴۴.....	هرم غذایی گروه سنی کودکان و نوجوانان
۴۷.....	پایش رشد کودک و نوجوان ۵-۱۸ سال
۴۸.....	تغذیه در دوران بلوغ
۵۰.....	تحرك و فعالیت بدنی
۵۲.....	تغذیه مادران باردار و شیرده
۵۲.....	مراقبت های تغذیه ای در دوران پیش از بارداری
۵۳.....	تغذیه دوران بارداری و شیردهی
۵۵.....	وزن گیری دوران بارداری
۵۷.....	توصیه های تغذیه ای در خصوص مشکلات و بیماری های شایع دوران بارداری
۵۹.....	تغذیه مادران شیرده
۶۲.....	تغذیه بزرگسالان: دوران جوانی و میانسالی
۶۲.....	تغذیه و سلامت زنان
۶۳.....	تغذیه و سلامت مردان
۶۵.....	تغذیه سالمندان
۶۵.....	هرم غذایی سالمندان
۶۶.....	نیازهای تغذیه ای سالمندان
۶۸.....	تغییرات فیزیولوژیک در سنین سالمندی
۶۹.....	سوء تغذیه در سالمندان
فصل سوم: ریزمغذی ها و نقش آن ها در سلامت	
۷۶.....	کمبود ریزمغذی ها
۸۲.....	روش های تأمین ریزمغذی ها
فصل چهارم: مدیریت تغذیه در بیماری های غیرواگیر شایع و اصول رژیم درمانی	
۸۸.....	مدیریت تغذیه در بیماری های غیرواگیر شایع
۸۸.....	تغذیه در پیشگیری و کنترل دیابت
۹۰.....	تغذیه در پیشگیری از کنترل بیماری های قلبی - عروقی و فشار خون بالا
۹۲.....	تغذیه در پیشگیری و کنترل اختلال چربی خون
۹۵.....	پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی
۹۶.....	تغذیه در پیشگیری و کنترل سرطان ها

۹۹	تغذیه در پیشگیری و کنترل پوکی استخوان
۱۰۱	تغذیه در پیشگیری و کنترل آنمی فقر آهن
۱۰۳	اصول رژیم درمانی

فصل پنجم: اصلاح الگوی غذایی

۱۱۰	نان
۱۱۰	روغن ها و چربی ها
۱۱۴	نمک
۱۱۵	نوشیدنی ها
۱۱۶	تخم مرغ
۱۱۷	مواد قندی و شیرین

فصل ششم: مدیریت تغذیه در بحران و حوادث غیر مترقبه

۱۲۰	چرخه مدیریت بحران
۱۲۱	گروه هدف (جمعیت تحت پوشش)
۱۲۳	مدیریت و نظارت بر خدمات تغذیه ای در مواجهه با بحران ها

فصل هفتم: تغذیه جامعه و برنامه های ملی بهبود تغذیه جامعه

۱۲۶	تغذیه جامعه
۱۲۶	امنیت غذا و تغذیه
۱۲۹	مدیریت و برنامه ریزی تغذیه جامعه
۱۳۴	برنامه های بهبود تغذیه جامعه در ایران
۱۴۶	دستورعمل های کشوری دفتر بهبود تغذیه جامعه

فصل هشتم: فعالیت بدنی

۱۴۸	فعالیت بدنی و ورزش
۱۴۹	فعالیت های هوازی
۱۵۰	فعالیت های غیرهوازی
۱۵۰	ملاحظات کلی برای شروع ورزش یا فعالیت بدنی مناسب
۱۵۱	فواید فعالیت بدنی
۱۵۳	ارتباط تغذیه و فعالیت بدنی

پیوست ها

۱۶۰	پیوست ۱: نمودارهای وزن برای سن دختران و پسران زیر ۵ سال
۱۶۱	پیوست ۲: نمودارهای قد برای سن دختران و پسران زیر ۵ سال
۱۶۲	پیوست ۳: نمودارهای وزن برای قد دختران و پسران زیر ۵ سال
۱۶۳	پیوست ۴: میزان افزایش وزن و قد کودک
۱۶۳	پیوست ۵: میانگین نیازهای برآورده شده پروتئین و مقدار توصیه شده غذایی برای کودکان و نوجوانان
۱۶۳	پیوست ۶: ویتامین ها و املاح معدنی
۱۶۴	پیوست ۷: نیازهای برآورده شده انرژی کودکان و نوجوانان پسر و دختر براساس فعالیت بدنی
۱۶۵	پیوست ۸: نمودارهای قد برای سن
۱۶۶	پیوست ۹: نمایه توده بدنی برای سن
۱۶۷	پیوست ۱۰: جدول وزن گیری مادران باردار با تک قلوئی بالای ۱۹ سال
۱۶۸	پیوست ۱۱: تعیین وضعیت وزن مادران زیر ۱۹ سال
۱۶۹	پیوست ۱۲: دریافت مرجع روزانه
۱۷۰	پیوست ۱۳: روش اندازه گیری شاخص های آنتروپومتریک بزرگسالان
۱۷۲	پیوست ۱۴: اندازه گیری دور کمر
۱۷۲	پیوست ۱۵: روش های اندازه گیری شاخص های آنتروپومتریک سالمندان
۱۷۵	منابع مشترک

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 جمعیتی معادل ۳۰ تا ۵۰ هزار نفر را تحت پوشش قرار می دهد، یک نفر کارشناس تغذیه مستقر گردد تا به افراد ارجاع شده از سوی مراقبین سلامت و پزشکان، خدمات مشاوره تغذیه و رژیم درمانی مورد نظر 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 علاوه بر مراقبت تغذیه ای و مشاوره برای مادران باردار و کودکان مبتلا به سوء تغذیه ارجاع داده شده، بر روی 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 سیاستگذاری در حوزه سلامت تغذیه ای جامعه، با تدوین بسته های خدمتی و مجموعه های آموزشی جهت دست اندرکاران امور بهداشتی و درمانی، به ویژه کارشناسان تغذیه شاغل در مراکز جامع خدمات سلامت، در صدد اجرای مطلوب برنامه و خدمت رسانی مناسب به مراجعین مراکز بهداشتی و بیماران مبتلا به بیماری های تعریف شده در زمینه تغذیه و رژیم درمانی می باشد. این مجموعه آموزشی به منظور استفاده و بهره برداری کارشناسان تغذیه شاغل در مراکز جامع خدمات سلامت تهیه شده و حاوی مطالبی در خصوص تغذیه گروه های سنی، ریزمغذی ها، رهنمودهای غذایی ایران، تغذیه جامعه، مراقبت های تغذیه ای در بیماری های غیرواگیر شایع است. امید است کارشناسان تغذیه در تعامل با اعضای تیم سلامت گام های موثری در ارتقاء سطح سلامت جامعه بردارند.

دکتر زهرا عبداللهی

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه

www.ketab.ir