



در این شماره مرخوانید



اولویت های دفتر بهبود تغذیه
در سال ۱۴۰۴



برگزاری اولین جلسه توانمندسازی
مدیران و کارشناسان تغذیه کشور
در سال ۱۴۰۴



بازدید دفتر بهبود تغذیه وزارت از دانشگاه
علوم پزشکی جندی شاپور



بازدید دفتر بهبود تغذیه وزارت از
دانشگاه علوم پزشکی بهبهان



نازه های تحقیقاتی غذا و تغذیه



تجربیات موفق دانشگاه ها



باورهای نادرست تغذیه ای



کارشناسان تغذیه برتر



همایش ها و کنگره های آتی



صاحب امتیاز
دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت



همکاران مشارکت کننده در این شماره:

سپیده دولتی - سرور باران فیروز - مرضیه دستگرد - بهار بیجندی - دکتر احسان آقاپور، سمیه اصغری

تهران، میدان صنعت، بلوار ایوانک، بین فلامک و زرافشان، وزارت بهداشت، درمان و آموزش

پزشکی، بلوک A، طبقه دهم - تلفن: ۰۲۱۸۱۴۵۴۹۹۱



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

اولیتهای دفتر بهبود تغذیه در سال ۱۴۰۴

مهم‌ترین برنامه‌هایی که دفتر بهبود تغذیه جامعه در سال ۱۴۰۴ در دستور کار خود خواهد داشت، به قرار زیر خواهد بود:

کنند. کارشناسان تغذیه و بهورزان شبکه بهداشت و درمان کشور نیز به طور مرتب آموزش و پیگیری‌های لازم را انجام می‌دهند. در صورتی که کودک شرایط بهبود را پیدا نکرده باشد، همچنان در برنامه باقی خواهد ماند. اما در صورت بهبود وضعیت او، جای خود را به کودکان دیگر خواهد داد. آمار سوءتغذیه لاغری میان کودکان در کشورما حدود ۵ درصد است که خوشبختانه نسبت به وضعیت کشورهای منطقه نامطلوب نیست. اگرچه همین ۵ درصد نیز زیاد است و ما در تلاش هستیم که با برنامه‌های حمایتی این آمار را کاهش دهیم.

برنامه دیگر **پایش وضعیت ید** است. آخرین پایش کشوری که بعد از ده سال وقفه انجام شد، نشان داد که در برخی استان‌ها شامل آذربایجان شرقی، قزوین، گلستان و قم به‌ویژه در بین دانش‌آموزان، وضعیت ید به مرز هشدار رسیده است. همچنین در استان آذربایجان غربی میانه ید ادرار دانش‌آموزان ۸۹ میکروگرم بوده، یعنی از حد نرمال کمتر است که در آنجا کمبود ید داریم. از طرف دیگر، در میان زنان باردار نیز وضعیت ید در اغلب استان‌ها مناسب نبود.

یکی از مهم‌ترین‌های اولیتهای دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، **برنامه حمایت تغذیه کودکان** است که از سال ۱۴۰۲ شروع شده و در سال ۱۴۰۳ ادامه یافته است. این برنامه، پیش‌تر با همکاری کمیته امداد انجام می‌شد، اما از سال ۱۴۰۲ با تخصیص بودجه‌ای نسبتاً مناسب، به وزارت بهداشت و وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی واگذار شده است. آخرین بررسی‌ها نشان می‌دهد که برنامه در وضعیت بسیار مطلوبی قرار دارد. خوشبختانه امسال نیز با حمایت سازمان برنامه و بودجه، اعتبار این برنامه از ۱۰۷ همت به ۳ همت افزایش یافته است که قرار است کودکان پنج دهک اول جامعه که مبتلا به سوءتغذیه هستند تحت پوشش این برنامه قرار گیرند. اثربخشی برنامه در سال ۱۴۰۲ نشان می‌داد که این طرح به بهبود رشد کودکان کمک چشم‌گیری کرده است. در سال ۱۴۰۳ حدود ۱۳۴ هزار کودک تحت پوشش این برنامه بوده که امسال قرار است به ۲۰۰ هزار کودک مبتلا به سوءتغذیه افزایش یابد. هدف نهایی این برنامه، کاهش چشم‌گیر سوءتغذیه در کشور است. بر اساس مبلغی که از طریق کالابرگ الکترونیکی، توسط وزارت رفاه برای آن‌ها شارژ می‌شود، به خانواده‌ها اجازه می‌دهد اقلام غذایی لازم برای رشد کودک را تهیه



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

شود. امیدواریم از نتایج این بررسی بتوانیم در سیاستگذاری‌های سال‌های بعد استفاده کنیم.

همچنین بررسی وضعیت تغذیه عشایر یکی دیگر از برنامه‌های مهم امسال است. اعتبار لازم برای این کار سال گذشته به دانشگاه علوم پزشکی لرستان داده شده است و مرحله پایلوت آن در سه ماهه چهارم سال قبل بواسطه این دانشگاه میان عشایر انجام شده است. قرار است به ۱۳ استان دیگر گسترش یابد تا تصویر دقیقی از وضعیت تغذیه این جمعیت مهم به دست آید.

اولویت دیگر این دفتر، **تداوم تدوین نقشه تغذیه کشور است.** در طی دو سال اخیر، نقشه تغذیه کشور بر اساس شاخص‌های تن‌سنجی، شاخص‌های مربوط به دریافت غذایی و شاخص‌های بیوشیمیایی برای کل کشور تدوین شده است. امسال اولویت‌مان بر این است که علاوه بر این که برای کل کشور این داده‌ها باید تدوین بشوند، بلکه در سطح دانشگاه علوم پزشکی به تفکیک شهرها هم باید این تدوین شود. در نظر است یافته‌های این کار برای دوره سه ساله در قالب کتابچه‌ای امسال تدوین و منتشر شود.

اولویت دیگری که ما امسال در دفتر داریم، بحث **ترویج مصرف نمک کم‌سدیم** است. در تلاشی که در نان و صنعت غذا، به جای استفاده از نمک معمولی سدیم، نمک کم‌سدیم را بتوانیم در کشور ترویج دهیم

به همین دلیل امسال با تمرکز بسیار زیاد، می‌خواهیم مکمل‌یاری اسید فولیک همراه با ید و همچنین بررسی مشکلات مربوط به برنامه غنی‌سازی نمک با ید و نظارت‌های مربوطه را با دقت پیگیری کنیم. در تمامی دانشگاه‌های علوم پزشکی، تعدادی از زنان باردار و دانش‌آموزان مجدداً مورد پایش ید ادرار قرار خواهند گرفت تا وضعیت نامطلوب ید بررسی و برطرف شود. امید ما این است که طی دو سال، این مشکل ناکافی بودن ید در دانش‌آموزان و زنان باردار برطرف گردد.

اولویت دیگر، به **پایان رساندن بازنگری برنامه غنی‌سازی آرد با آهن و اسید فولیک** است که بیش از ۲۰ سال هست که در کشور اجرا می‌شود. از نیمه دوم سال گذشته، کمیته بازنگری تشکیل شده و جلسات متعددی برگزار کرده است. امسال اولویت داریم که گزارش نهایی این کمیته علمی تدوین و مشخص شود که آیا تغییراتی در برنامه لازم است یا خیر.

برنامه دیگر، **تداوم برنامه نان کامل** است که در کل کشور اجرای آن شروع شده است. پروژه‌ای نیز برای بررسی اثربخشی نان کامل بر سلامت در دانشگاه علوم پزشکی اراک در حال اجرا است که قرار است فلزات سنگین، ضایعات نان و تاثیر آن بر قندخون، فشارخون و وزن بررسی و تحلیل



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

دریافتی در کشور مشخص شود.

همچنین سیاستهای طلوی در این زمینه استخراج شده و پیشنهاداتی از سوی محققین برای حمایت طلبی های بیشتر در راستای کاهش بیشتر دریافت اسیدهای چرب صورت خواهد گرفت.

یک دیگر از اولویتهای در دستور کار، **تقویت و سامان دهی نظارتها بر خدمات تغذیه در شبکه بهداشت درمانی کشور** است. وزارت بهداشت در نظر دارد از طریق دانشگاههای علوم پزشکی کشور، خدمات تغذیه که توسط کارشناسان تغذیه در سطح مراکز جامع خدمات سلامت به مردم عرضه می شود را مورد پایش جدی قرار دهد.

یکی دیگر از اولویت ها، **نهادینه کردن آموزش و مشاوره تغذیه از راه دور** است. می دانیم که کارشناس تغذیه به اندازه کافی در سیستم بهداشتی به ویژه در مناطق محروم نداریم. از این رو به دنبال این هستیم با استقرار کارشناس تغذیه در ستاد دانشگاه که بتواند از راه دور، مشاوره ها و خدمات تغذیه ای را به مردم ارائه دهد، این مشکل را تا حدودی رفع کنیم.

یکی دیگر از اولویتهایی که ما داریم، **غربالگری تن سنجی در دانش آموزان** است؛ به گونه ای که تمام دانش آموزانی که به مدارس کشور مراجعه می کنند، از نظر شاخص های تن سنجی قد و وزن مورد ارزیابی قرار می گیرند.

که به کنترل نمک دریافتی و کاهش فشار خون کمک خواهد کرد. کارهای مقدماتی و مطالعاتی این کار شروع شده و امید است در طی امسال با پیگیری های لازم بتوانیم این پروژه را پیش ببریم.

اولویت دیگر تدوین نقشه راه پیشگیری و کنترل چاقی، هم برای کودکان و هم برای بزرگسالان در کشور است. آمار چاقی هم در کودکان و هم در بزرگسالان کشور زیاد است. به طوری که آمار چاقی میان بزرگسالان حدود ۶۵ درصد است، یعنی از هر سه نفر، دو نفر مبتلا به اضافه وزن یا چاقی هستند و در میان کودکان و نوجوانان این آمار حدود تقریباً ۲۵ درصد است. یعنی از هر چهار نفر کودک، یک نفر مبتلا به چاقی است. اگرچه از سوی وزارت بهداشت برای کنترل چاقی در این سنین برنامه هایی در حال اجرا است، اما متأسفانه آمار شیوع آن چنان وحشتناک افزایش پیدا می کند که بنظر میرسد این برنامه ها خیلی مؤثر نبودند. امسال در نظر داریم با همکاری اساتید و محققین کشور در حوزه تغذیه و علوم غدد و متابولیسم، نقشه راه کنترل و پیشگیری چاقی در کشور تدوین شود و با اجرای آن در سال آینده به کنترل چاقی در کودکان و بزرگسالان کمک شود.

اولویت دیگر، در حقیقت بررسی وضعیت اسیدهای چرب ترنس دریافتی در کشور است، که در یک پروژه با همکاری سازمان جهانی بهداشت در دانشگاه علوم پزشکی ایران، با همکاری چند دانشگاه دیگر در حال پیگیری است تا وضعیت اسیدهای چرب ترانس



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

برگزاری اولین جلسه آموزشی و توانمند سازی مدیران و کارشناسان تغذیه در سال جدید

اولین جلسه آموزشی و توانمند سازی مدیران و کارشناسان تغذیه دانشگاه های علوم پزشکی سراسر کشور در روز دوشنبه مورخ ۱۸ / ۰۱ / ۱۴۰۴ بصورت آنلاین برگزار گردید. این جلسه آموزشی با عنوان نحوه تکمیل فایل اکسل کاهش و کنترل چاقی در کشور با مدرسی جناب آقای دکتر امامی به مدت ۲ ساعت تدریس و در نهایت با پرسش و پاسخ به پایان رسید. این جلسات بصورت ماهانه و با موضوعات متنوع و مورد نیاز همکاران بهبود تغذیه دانشگاه های علوم پزشکی کشور ادامه خواهد یافت.



دانش آموزانی که مبتلا به اضافه وزن، چاقی یا کوتاه قدی باشند، از طریق مربیان غربال می شوند و به کارشناسان در سیستم بهداشتی و مراکز بهداشتی ارجاع داده می شوند تا پیگیری های لازم و خدمات تغذیه ای برای آنان انجام شود.

پیگیری برای تخصیص اعتبار برای انجام پایش ملی تغذیه و امنیت غذایی کشور صورت خواهد گرفت. اگرچه این برنامه طبیعتاً برنامه ای سنگین است و حداقل دو تا سه سال زمان خواهد برد، اما همین که آغاز شود و داده های لازم جمع آوری گردد، می تواند وضعیت تغذیه کشور را برای وزارت بهداشت مشخص نماید و اقدامات لازم برای بهبود وضعیت در سال های آینده تدوین شود.

از سایر اولویتهای امسال دفتر میتوان به توانمندسازی تیم سلامت در تمام سطوح در حوزه برنامه های تغذیه ای، گسترش برنامه مکمل یاری با مکادز ویتامین A، تداوم برنامه نظام مراقبت غذا و تغذیه در سطح شبکه های بهداشتی کشور، بازنگری بسته خدمات تغذیه ای و نهادینه کردن آن در سامانه های وزارت بهداشت و ادغام عوامل اجتماعی تعیین کننده سلامت در برنامه های تغذیه اشاره کرد.



اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

بازدید کارشناسان دفتر بهبود تغذیه از دانشگاه جندی شاپور اهواز

بعد از ظهر همان روز پس از بازگشت از شهرستانها نشست پایانی بازدید و ارائه گزارش کارشناسان دفتر در حضور معاون فنی مرکز بهداشت استان و با حضور رئیس گروه و کارشناسان گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت استان صورت گرفت که قول مساعد برای رفع برخی از مشکلات داده شد.

بازدید و پایش از برنامه های گروه بهبود تغذیه جامعه ستاد مرکز بهداشت استان دانشگاه علوم پزشکی اهواز توسط دکتر ترابی و خانم دولتی در تاریخ ۲۶ فروردین انجام گردید.

در ادامه در تاریخ ۲۷ فروردین نیز ابتدا نشست هم اندیشی کارشناسان تغذیه دانشگاه جندی شاپور با سخنرانی معاون بهداشت جناب آقای دکتر شریفی و سرکار خانم دکتر ترابی صورت گرفت. سپس کارشناسان تغذیه محیطی به بیان مشکلات خود پرداخته و کارشناسان دفتر نیز به سوالات و مشکلات مطرح شده پاسخ دادند. در نهایت با صحبت های رئیس گروه بهبود تغذیه خانم صاحب دل از زحمات کارشناسان تغذیه به مناسبت روز کارشناسان تغذیه (رژیم درمانگر) با ارائه هدایا تقدیر به عمل آمد.

در ادامه بازدید از شهرستانهای تابعه دانشگاه صورت گرفت. سرکار خانم دکتر ترابی از شهرستان باوی (کارشناس تغذیه مرکز خدمات جامع سلامت ملاثانی و پایگاه ضمیمه) و ستاد شهرستان شرق اهواز و کارشناس تغذیه مرکز ۱۲ شرق اهواز بازدید نمودند. سرکار خانم دولتی از ستاد شهرستان دشت آزادگان، پزشک و کارشناس تغذیه مرکز خدمات جامع سلامت شماره یک، خانه بهداشت غیرضمیمه ساحلی بازدید نموده و در پایان با رئیس مرکز بهداشت شهرستان نشست داشتند.





اخبار دفتر بهبود تغذیه جامعه

بازدید کارشناسان دفتر بهبود تغذیه از مراکز خدمات جامع سلامت شهری و روستایی بهبهان

در ادامه، برنامه های بهبود تغذیه گروه تغذیه معاونت بهداشت مورد پایش قرار گرفت و در پایان طی نشست با حضور معاون فنی معاونت بهداشت، کارشناس مسئول تغذیه و کارشناسان تغذیه مراکز به بررسی مشکلات کارشناسان و کمبودها و پرسش و پاسخ پرداخته شد.

دو نفر از کارشناسان دفتر بهبود تغذیه از برنامه های گروه بهبود تغذیه جامعه دانشکده بهبهان و شهرستان آغاچاری بازدید کردند.

این بازدید توسط خانم دکتر ترابی و خانم دولتی مورخ ۲۵ فروردین از مراکز خدمات شهید متولی، شهید بقایی، خانه بهداشت ضمیمه دودانگه و مرکز و پایگاه ۱۷ شهرپور در آغاچاری و خانه بهداشت سرچولکی انجام شد.





تازه های تحقیقاتی

مطالعات می گویند کره یک لذت مرگبار است

این یافته ها بر اساس رژیم غذایی و داده های سلامتی از بیش از ۲۲۰۰۰۰ نفر است که برای بیش از سه دهه به عنوان بخشی از سه مطالعه طولانی مدت از متخصصان بهداشت تحت بررسی قرار گرفتند. هر چهار سال یک بار، شرکت کنندگان به سؤالاتی در مورد رژیم غذایی خود پاسخ می دادند. کل مصرف کره شامل مخلوط کره و مارگارین، کره صبحانه و کره ای است که برای پخت و سرخ کردن در خانه استفاده می شود.

مصرف روغن های گیاهی بر اساس استفاده مردم از آنها در سرخ کردن، تفت دادن، پختن و سس سالاد تخمین زده شد.

در کل نتایج نشان می دهد افرادی که بیشترین میزان مصرف کره را دارند در مقایسه با افرادی که کمترین میزان مصرف کره را دارند، ۱۵ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ قرار دارند. در مقابل، افرادی که بیشترین مصرف روغن های گیاهی را داشتند، ۱۶ درصد کمتر از کسانی که کمترین مصرف روغن های گیاهی را داشتند، در معرض خطر مرگ بودند.

تجزیه و تحلیل بیشتر نشان داد که جایگزینی حتی مقدار کمی کره در روز با روغن های گیاهی می تواند خطر مرگ را کاهش دهد.

این حرف یک آشپز است که: همه چیز با کره بهتر است! محققان دریافتند افرادی که مقدار زیادی کره می خورند بیشتر در معرض خطر مرگ زودرس قرار دارند، در حالی که افرادی که عمدتاً از روغن های گیاهی مانند کانولا یا روغن زیتون استفاده می کنند کمتر از حد متوسط در معرض خطر مرگ زودرس قرار دارند.

علاوه بر این، محققان در *JAMA Internal Medicine* گزارش دادند که جایگزین کردن کره با روغن های گیاهی مانند کانولا یا روغن زیتون باعث می شود خطر مرگ زودرس در افراد به شدت کاهش یابد.

نتایج نشان می دهد که جایگزینی ۱۰ گرم کره در روز - کمتر از یک قاشق غذاخوری - با روغن های گیاهی می تواند تا ۱۷ درصد خطر مرگ را در افراد به هر دلیلی و به طور خاص به دلیل سرطان کاهش دهد.

محقق ارشد یو ژانگ، دستیار پژوهشی در بیمارستان زنان بوستون و بریگهام، در بیانیه ای گفت: " آنچه شگفت انگیز است، بزرگی ارتباطی است که ما دریافتیم - وقتی جایگزین کردن کره با روغن های گیاهی را در رژیم غذایی روزانه مدل کردیم، ۱۷ درصد خطر مرگ کمتری را مشاهده کردیم. این تأثیر بسیار زیادی بر سلامتی دارد."



تازه های تحقیقاتی

همچنین، احتمال دارد که فردی که اهل مصرف کره است، تصمیمات رژیمی دیگری بگیرد که سلامت او را تضعیف کند.

این مطالعه در ۶ مارس ۲۰۲۵ منتشر شد. محققان همچنین این یافته ها را در نشست انجمن قلب آمریکا در نیواورلئان ارائه می کنند.

طبق نظر محققان این مطالعه کره و روغن های گیاهی حاوی انواع مختلفی از اسیدهای چرب هستند و این اسیدهای چرب روی بدن متفاوت عمل می کنند.

کره سرشار از اسیدهای چرب اشباع شده است که با افزایش کلسترول و سفت شدن رگ ها مرتبط هستند. این نوع چربی ها همچنین با التهاب و تغییر فعالیت هورمونی مرتبط هستند که می تواند خطر سرطان را افزایش دهد.

از سوی دیگر، روغن های گیاهی دارای اسیدهای چرب غیراشباع بیشتری هستند که می توانند کلسترول را کاهش دهند، به حفظ سلامت سلول ها و مغز کمک کنند، با التهاب مبارزه کنند و حتی به جذب ویتامین های خاص کمک کنند.





تجربه های موفق دانشگاه ها

برگزاری جلسه آموزشی تغذیه سالم ویژه

گروهی از ناشنوایان -

خراسان جنوبی

(شهرستان بیرجند)

در ادامه پویش ملی " روغن مناسب، غذای سالم، خانواده سالم " و همچنین در راستای گرامیداشت روز جهانی چاقی، با مشارکت واحد بهبود تغذیه جامعه و سایر واحدهای ستادی مرکز بهداشت شهرستان بیرجند، جلسه آموزشی " ترویج سبک زندگی سالم با تاکید بر تغذیه سالم و پیشگیری از بیماری ها "، برای ۵۰ نفر از ناشنوایان و توان یابان موسسه خیریه امید کوثر خراسان جنوبی در اسفند ماه ۱۴۰۳، برگزار شد.

" سبک زندگی سالم با تاکید بر انتخاب روغن های مناسب و اصول تغذیه در پیشگیری از چاقی و اضافه وزن " و " سبک زندگی سالم در پیشگیری از بیماری های غیرواگیر " بخش های آموزشی برنامه را تشکیل می داد و در پایان نیز، مکمل ویتامین دی و رسانه های آموزشی بین شرکت کنندگان توزیع گردید.



برگزاری جلسه آموزشی تغذیه سالم برای دانش

آموزان به روش قصه گویی -

خراسان جنوبی

(شهرستان بیرجند)

در راستای گرامیداشت روز جهانی چاقی، واحد بهبود تغذیه مرکز بهداشت شهرستان بیرجند، اقدام به برگزاری جلسه های آموزشی " پیشگیری از اضافه وزن و چاقی " برای دانش آموزان، با استفاده از روش " قصه گویی " نمود. در این برنامه که گروه هدف آن عمدتاً دانش آموزان مقطع ابتدایی در مدارس روستایی و مناطق محروم شهرستان بیرجند بود، آشنایی با گروه های غذایی، عادت های غذایی مطلوب و نامطلوب و عوارض اضافه وزن و چاقی در قالب قصه های ملموس برای کودکان و نوجوانان، ارائه شد. همچنین خود دانش آموزان نیز مشارکت فعال در اجرای سناریو و داستان ایفا نمودند. در پایان نیز سوال هایی از محتوای علمی داستان مطرح و به دانش آموزانی که پاسخ صحیح دادند، هدایایی داده شد.





باورهای نادرست تغذیه ای

دادن غذای سفره به کودکان قبل از ۶ ماهگی توصیه می شود

به طور کلی، دادن غذای سفره به کودکان قبل از ۶ ماهگی توصیه نمی شود. دلایل این توصیه عبارتند از شیر مادر بهترین و کامل ترین غذا برای شیرخواران زیر شش ماه است و در این دوران شیر مادر به تنهایی به علاوه قطره مولتی ویتامین تمام نیازهای تغذیه ای شیرخوار را تامین می کند. دستگاه گوارش شیرخوار قبل از شش ماهگی آماده برای پذیرش غذاهای دیگر غیر از شیرمادر یا شیر خشک نیست و خطر ابتلا به اسهال، سوء تغذیه، عدم رشد کافی و عفونت های گوارشی با شروع تغذیه سفره قبل از ۶ ماهگی بالا می رود. شروع زود هنگام غذای کمکی باعث کاهش زمان مکیدن پستان مادر توسط کودک و در نتیجه کاهش تولید و ترشح شیر می شود. غذای سفره معمولاً حاوی نمک، ادویه، روغن و سایر مواد است که برای کودکان زیر شش ماه مناسب نیستند و باعث اختلال در عملکرد کلیه ها، کبد و دستگاه گوارش می شوند. بنابراین، پیشنهاد می شود که تا پایان شش ماهگی فقط شیر مادر یا در صورت عدم امکان شیر صنعتی (شیر خشک) مناسب را به کودک بدهید و پس از آن با رعایت قوانین و نکات مربوط به تغذیه تکمیلی، به تدریج غذاهای جامد را در برنامه غذایی کودک قرار دهید.

خوردن پنیر موجب لال شدن کودک زیر ۲ سال می شود

پنیر یکی از مواد غذایی مفید برای کودکان و بزرگسالان است که میتواند فواید زیادی داشته باشد. پنیر حاوی پروتئین، کلسیم، ویتامین ها و مواد معدنی است که به تقویت سیستم ایمنی، سلامت دندان ها و استخوان ها، رشد بدن کمک کند. برخی از منابع پزشکی توصیه می کنند که به کودکان بالای ۶ ماهگی می توان پنیر را به صورت خرد شده در غذای کودکان اضافه کرد. اما آیا خوردن پنیر می تواند باعث لال شدن کودکان زیر دو سال شود؟ هیچ شواهد علمی و قابل اعتمادی وجود ندارد که نشان دهد خوردن پنیر به تنهایی باعث لال شدن کودکان شود. بلکه خوردن پنیر که از منابع خوب غذایی میباشد میتواند به تقویت و تکامل مغز که هر دو عامل مؤثر در گفتار و زبان هستند کمک کند. همچنین خوردن پنیر ممکن است در بعضی از کودکان باعث حساسیت غذایی شود که علائم آن شامل: خارش پوست، بروز جوش های قرمز، سرفه، خس خس سینه، تورم لب و دهان، استفراغ، اسهال و یا یبوست هستند. در صورتی که کودک شما علائم حساسیت غذایی را نشان داد، بلافاصله دادن پنیر به کودک را قطع کنید و به پزشک مراجعه کنید. حساسیت غذایی در کودکان می تواند باعث التهابات در بخش های مختلف بدن شود که ممکن است بر روی توسعه مغز و گفتار تأثیر منفی داشته باشد.



کارشناسان تغذیه برتر

اهواز

تصویر	نام و نام خانوادگی	سابقه کار	دلایل انتخاب	تحصیلات	محل کار
	نسترن قربان زاده	۵ سال	- رضایت مراجعین از خدمات ایشان از طریق تماس تلفنی ستاد شهرستان با مراجعین - عملکرد مطلوب در سامانه سیب - اقدامات ابتکاری از جمله تهیه اسلایدهای آموزشی مصور - تعامل مطلوب با مراقب / پزشک - میزان کیفیت و کمیت مشاوره های انجام شده	کارشناسی ارشد علوم تغذیه	مرکز شماره ۱ (نفتک) - مسجد سلیمان

سیرجان

تصویر	نام و نام خانوادگی	سابقه کار	دلایل انتخاب	تحصیلات	محل کار
	امینه گنبدکناری	۵ سال	- برگزاری کمیته های مشترک با شهرداری و خیرین سلامت منطقه جهت کاهش ناامنی غذایی در کودکان و مادران باردار و شیرده - منطقه تحت پوشش ملک آباد - پوشش مشاوره ای بیماران غیرواگیر و کودکان سوء تغذیه ای و برگزاری جلسات گروهی - تعامل مطلوب با اعضای تیم سلامت مرکز	کارشناسی علوم تغذیه	مرکز خدمات جامع سلامت شهری روستایی خواجه شهر

دزفول

تصویر	نام و نام خانوادگی	سابقه کار	دلایل انتخاب	تحصیلات	محل کار
	الهام توسلی نژاد	۱۰ سال	- عملکرد مطلوب در جمع بندی گزارشات مربوط به برنامه های واحد - برنامه ریزی ارتقاء کیفیت ارائه خدمات تغذیه در مراکز خدمات جامع سلامت - پیگیری روند بهبود شاخص های عملکردی پزشک و کارشناس تغذیه در زمینه ارجاع توسط پزشک و مراقب سلامت بر اساس بسته خدمتی - عملکرد مطلوب در اجرای ایستگاه های تغذیه در پویش ها و مناسبتها	کارشناسی علوم تغذیه	معاونت بهداشت



همایش ها و کنگره های آتی

نام دوره	نوع دوره	برگزار کننده	تاریخ برگزاری	اطلاعات ثبت نام
آشنایی با انواع جراحی های باریاتریک و اصول مراقبت های پزشکی - تغذیه ای	حضوری	دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی	۱۶ اردیبهشت ۱۴۰۴	سامانه آموزش مداوم
بیستمین همایش سالیانه بیماری های شایع گوارش و کبد کودکان ایران و دومین همایش بین المللی چاقی کودکان	حضوری	دانشگاه علوم پزشکی ارومیه	۱۷-۱۹ اردیبهشت ۱۴۰۴	سامانه آموزش مداوم
درمان های نوین چاقی	حضوری	دانشگاه علوم پزشکی گیلان	۱۸ اردیبهشت ۱۴۰۴	سامانه آموزش مداوم