



## ماهنامه دفتر بهبود تغذیه جامعه

سال (۱۴۰۱)، شماره (۱)، ماه مهر



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دفتر بهبود تغذیه جامعه  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



### جلسه مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه با روسای دانشکده های تغذیه و مدیران گروه تغذیه

جلسه مجازی مدیر دفتر بهبود تغذیه با هدف بیان نظرات روسای دانشکده های تغذیه و مدیران محترم گروه های تغذیه در دانشکده ها/ دانشگاههای کشور در خصوص برنامه های کنونی و آتی این دفتر در ۷ شهریور ماه برگزار شد. در این جلسه که بیش از ۴۰ نفر از گروه های هدف حضور داشتند به بیان نظرات خود در حوزه مشکلات حوزه غذا و تغذیه پرداختند. دکتر اسمعیل زاده ضمن استقبال از برخی از نظرات سازنده مقرر شد که این جلسات مجازی هر ۶ ماه یکبار به صورت مجازی برای بیان تبادل نظر برگزار می شود.

### ارزیابی برنامه های بهبود تغذیه در تحول

#### سلامت دانشگاه علوم پزشکی کاشان

در این بازدید دکتر «احمد اسماعیل زاده»، مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت به همراه دو نفر از کارشناسان دفتر پس از بازدید های محیطی و حضور در جلسه ای با کارشناسان تغذیه مراکز خدمات جامع سلامت و بررسی برخی مشکلات اجرایی موجود، در نشست با اعضای هیئت علمی گروه تغذیه دانشکده پزشکی دانشگاه حضور یافته و بر افزایش همکاری میان اعضای هیئت علمی گروه تغذیه و واحد تغذیه معاونت بهداشت تاکید کرد.

### بازدید کارشناسان دفتر بهبود تغذیه از برنامه های تغذیه معاونت بهداشت شهرکرد

پایش برنامه های بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد توسط دو نفر از کارشناسان دفتر سرکار خانم دکتر ترابی و خانم دولتی انجام شد. در این پایش که در تاریخ های ۱۵ و ۱۶ شهریور ماه انجام شد، از مرکز خدمات جامع سلامت شبانه روزی ستاره درخشان شهرستان هوره، شبکه بهداشت و درمان شهرستان سامان، پایگاه سلامت شلمزار، مرکز خدمات جامع سلامت شلمزار، مرکز بهداشتی درمانی شلمزار، شبکه بهداشت و درمان کیار، خانه بهداشت کاکولی، مرکز شماره ۱ شهرکرد بازدید به عمل آمد و اقدامات کارشناسان تغذیه، مراقبین سلامت و بهورز مورد پایش قرار گرفت. در اتمام پایش جلسه ای با کارشناسان تغذیه ستادی و محیطی برپا شد و مشکلات آنها مطرح شد. در اتمام پایش نشست گزارش دهی مشکلات با معاون بهداشتی جناب آقای دکتر احمدی برگزار شد که بعد از مطرح کردن مشکلات، معاون بهداشتی قول مساعد برای حل مشکلات از جمله استقرار کارشناسان تغذیه محیطی به طور ثابت در یک مرکز و ارجاع مراجعه کنندگان به آن مرکز، تامین تجهیزات برای کارشناسان و ..... دادند.

### تدوین سبد غذایی در دستور کار دفتر بهبود تغذیه

پیرو اولین نشست مشورتی تدوین سبد مطلوب غذایی مورخ ۱۳ شهریور با حضور برخی از اساتید تغذیه کشور، در تاریخ ۲۱ شهریور اولین جلسه تخصصی کمیته علمی بازنگری سبد غذایی مطلوب با حضور اعضای کمیته علمی بحثهای تخصصی مربوط به بازنگری سبد غذایی آغاز گردید. در این جلسه در خصوص منبع اطلاعات مورد نیاز و رفرنس قرار دادن کدام منابع، متدولوژی های تعیین سبد و معرفی کاربرد سبد به سیاستگذاران و در نظر گرفتن قیمت برای تدوین بحث و تبادل نظر شد. تا به حال ۵ جلسه تخصصی از این کمیته برگزار شده است و مقرر شده تا پایان آذر ماه سبد مطلوب تدوین و منتشر شود.

### نشست دفتر بهبود تغذیه جامعه با

#### انجمن صنفی تولید کنندگان نمک

جلسه مشترک دفتر بهبود تغذیه جامعه با انجمن صنفی تولید کنندگان نمک تصفیه ایران با هدف همکاری بیشتر برای سیاست گذاری، نظارت بر کیفیت نمک های خوراکی ید دار و حمایت طلبی بر حل مشکلات در تامین ماده اولیه "ید" برای غنی سازی نمک با آن و تسهیل در اجرای برنامه های نظارتی و فرهنگ سازی برگزار شد

### جلسه مشترک دفتر بهبود تغذیه جامعه با اداره کل فرآورده های غذایی و آشامیدنی سازمان

#### غذا و دارو

نشست مشترکی در روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۷/۱۷ با حضور آقای دکتر اسمعیل زاده و آقای دکتر خدایی چگنی و کارشناسان مرتبط از هردو حوزه در راستای پیشبرد برنامه های مشترک تشکیل و در خصوص برنامه ها به شرح زیر تصمیم گیری شد:

- برچسب گذاری محصولات غذایی و تدوین دستور عمل برای ادعاهای بهداشتی - تغذیه ای بر محصولات غذایی
- پیگیری تامین مواد اولیه برای غنی سازی موارد غذایی از جمله نمک و آرد (یدات پتاسیم برای ید دار نمودن نمک های خوراکی و اسید فولیک برای غنی سازی آرد نانوايي)
- درخواست تشکیل کمیته بهبود کیفیت نان و بحث و تبادل نظر در زمینه مشکلات آرد و نان با حضور سایر ذی نقشان از جمله سیوس گیری از آردهای نانوايي، غنی سازی آرد با آهن و اسید فولیک و ....
- توافق بر اجرای آزمایشی غنی سازی آرد با ویتامین D علاوه بر آهن و اسید فولیک در خراسان جنوبی و طرح موضوع در جلسه کمیته کشوری غنی سازی مواد غذایی

### تلاش دفتر بهبود تغذیه جامعه برای بهبود تغذیه

#### کودکان کار

در راستای بهبود وضعیت تغذیه کودکان کار سومین جلسه برای بهبود وضع تغذیه کودکان کار در روز دوشنبه ۱۲ مهر ماه ۱۴۰۱ در محل دفتر بهبود تغذیه جامعه با حضور نمایندگان دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس و برخی از اساتید دانشگاه علوم پزشکی های تهران، ایران و انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور و کارشناسان دفتر بهبود تغذیه جامعه و با حضور مدیر این دفتر تشکیل شد. در این جلسه موارد متعددی در مورد انجام مداخله تغذیه ای برای بهبود وضعیت این گروه مورد بحث و بررسی قرار گرفت و مقرر شد اقداماتی در این زمینه طراحی دقیق و علمی مداخله در این گروه نگاشته شود و جهت اجرا هماهنگی های لازم با سازمان بهزیستی صورت پذیرد.



سایت دفتر بهبود تغذیه معتبرترین سایت اطلاع رسانی تغذیه در کشور – برای کسب جدیدترین اطلاعات حوزه غذا و تغذیه به این سایت مراجعه کنید.  
<https://www.nutr.behdasht.gov.ir>

**ارائه خدمات کنترل چاقی در سیستم بهداشتی کشور به عنوان الگو برای کشورهای دنیا معرفی می شود** **جلسه مشترک دفتر بهبود تغذیه جامعه با دبیرخانه شورای عالی سلامت**

**و امنیت غذایی**

جلسه مشترک دفتر بهبود تغذیه جامعه با دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی با هدف حمایت طلبی و تسهیل در اجرای برنامه ها در روز سه شنبه ۱۴۰۱/۷/۱۹ با حضور آقای دکتر اسمعیل زاده و سرکار خانم دکتر ملک افضلی و کارشناسان مرتبط از هردو حوزه تشکیل و در خصوص برنامه ها به شرح زیر تصمیم گیری شد:



به منظور پیشگیری و کنترل کمبود ویتامین D در جامعه به ویژه اقشار آسیب پذیر از طریق غنی سازی مواد غذایی با ویتامین D، اجرای آزمایشی غنی سازی آرد با ویتامین D علاوه بر آهن و اسید فولیک در خراسان جنوبی در دستور کار دفتر بهبود تغذیه جامعه، سازمان غذا و دارو و انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور است و دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی حمایت های لازم را برای برطرف نمودن مشکلات اجرایی و تامین ماده اولیه (پودر ویتامین D) از طریق مکاتبه با سازمان های ذی نقش را متقبل شدند. در راستای برنامه ارتقای امنیت غذا و تغذیه (باغ) در استان های کم برخوردار سیستان و بلوچستان، کرمان، بوشهر، کهگیلویه و بویراحمد، ایلام، خوزستان، هرمزگان، خراسان جنوبی و گلستان با هدف شناسایی خانوارهای ناامن غذایی، آموزش و مشاوره تغذیه و ارائه خدمات حمایت اجتماعی به آنها مقرر شد برای برطرف نمودن چالش های اجرایی و تامین اعتبار لازم برای اجرای مفاد حمایت های اجتماعی دفتر بهبود تغذیه جامعه با همکاری دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی با اتخاذ سیاست های مناسب اقدام نماید.

نشست منطقه ای سازمان جهانی بهداشت با حضور مدیران دفاتر تغذیه وزارت بهداشت کشورهای منطقه در خصوص برنامه تسریع توقف چاقی از ۱۸ تا ۲۰ اکتبر (۲۶ تا ۲۸ مهر) در کشور اردن برگزار شد. در این نشست که با هدف بررسی ابتکارات کشورهای منطقه در رویایی با معضل چاقی برگزار شد برنامه کشورهای مدعو شامل اهداف بلند مدت، چالش ها، الویت ها، بحث شد و تبادل نظر پیرامون راهکارهای عملی جهت دخیل نمودن کشورها انجام گرفت. در این نشست، سخنرانانی از دفتر سازمان بهداشت جهانی در ژنو، دفتر منطقه ای سازمان بهداشت جهانی در قاهره و مدیران تغذیه بحرین، مصر، کویت و اردن حضور داشتند و به ارائه گزارشی از اقدامات انجام شده برای کنترل و توقف چاقی پرداختند. آقای دکتر اسمعیل زاده مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت با شرکت در این نشست، اقدامات دفتر بهبود تغذیه جامعه برای پیشگیری و کنترل چاقی در ایران را ارائه دادند. اقدامات قابل توجه ایران در زمینه کنترل چاقی مورد توجه حضار و مدیران شرکت کننده از سازمان بهداشت جهانی قرار گرفت و مقرر کردند که در آینده نزدیک از این مدل ارائه خدمات در کشور بازدید کنند و حمایت های لازم برای گسترش این خدمات را به عمل آورند.



**بازنگری بسته های خدمت کارشناس تغذیه و پزشک**

با توجه به بازنگری سوالات غربالگری و ارزیابی تغذیه ای در سامانه پرونده الکترونیک فرم های مربوط به مراقب/بهورز و کارشناس تغذیه مورد تجدید نظر قرار گرفت و با اضافه کردن فرم پیگیری تغذیه ای تکمیل گردید.

**نشست مشترک مدیر دفتر بهبود تغذیه با نماینده یونیسیف در ایران**

مداخلات تغذیه ای برای کودکان اتباع، فراهم کردن برنامه میان وعده مغذی در مدارس، مداخلات پیشگیری و کنترل چاقی کودکان و غنی سازی، از جمله زمینه های همکاری مطرح شده در این نشست با حضور دکتر «رابین ناندی»، نماینده یونیسیف در ایران و دکتر «احمد اسماعیل زاده»، مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت بود. همچنین مقرر شد یونیسیف حمایت های خود را برای انجام پایش امنیت غذا و تغذیه در کودکان زیر ۱۸ سال و مادران باردار بر اساس برنامه دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت انجام دهد.



**نشست مشترک مدیر دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت و مدیر دفتر سلامت و تندرستی وزارت آموزش و پرورش**

در نشستی که در تاریخ ۲۳ مرداد ماه انجام شد ارتقای کیفیت و استمرار برنامه های مشترک در جهت بهبود تغذیه دانش آموزان در تمام مقاطع تحصیلی مورد تاکید قرار گرفت و مقرر شد اقدامات مرتبط با کلیه برنامه ها به جدیت پیگیری شود. در ادامه جلسه مشکلات مربوط به اجرای برنامه پایگاه تغذیه سالم، مکمل یاری با مواد مغذی، برنامه ایران اکو و برنامه شیر مدارس مطرح گردید و مقرر شد برای رفع مشکلات مربوط به اجرای این برنامه ها تماس های فیما بین کارشناسان دفاتر تداوم یابد و جلسات منظم هر دو ماه یکبار بدین منظور برگزار شود.

## کنگره ها و همایش های پیش رو

### وبینار تغذیه سالم برای وزن گیری مناسب مادر و رشد جنین

دانشگاه علوم پزشکی تبریز در تاریخ **۳۰ دی** وبینار **تغذیه سالم برای وزن گیری مناسب مادر و رشد جنین** را برگزار می کند. برای کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام به سایت آموزش مداوم مراجعه کنید.

### هشتمین کنگره ملی پیشگیری و درمان چاقی ایران

انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران و پژوهشکده علوم غدد درون ریز دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و انجمن متخصصین غدد ایران کنگره ملی پیشگیری و درمان چاقی ایران ۲۸ تا ۳۰ دی ماه برگزار می شود. برای کسب اطلاعات به آدرس [obesitycongress2023.ir](http://obesitycongress2023.ir) مراجعه کنید.

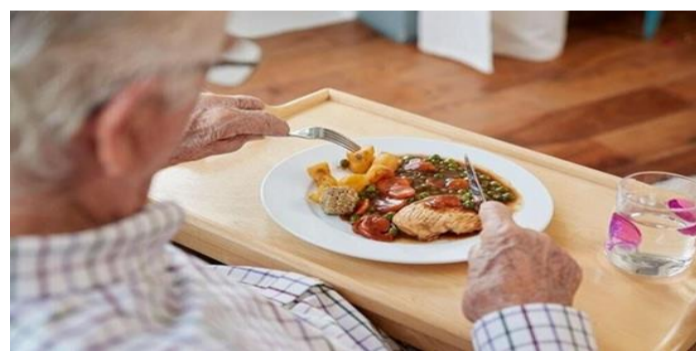
### کنگره جراحی های چاقی و متابولیک

کنگره بین المللی جراحی های چاقی و متابولیک را در تاریخ ۳۰ آذر تا ۲ دی ماه سالن همایش های رازی دانشگاه علوم پزشکی ایران برگزار خواهد شد. برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت کنگره مراجعه کنند <https://irsmb-sic.com/>.

### تازه های تحقیقات غذا و تغذیه

#### رژیم غذایی مدیترانه ای و کاهش ضعف و ناتوانی در سالمندان

در مطالعه ای که در شماره اخیر مجله **AJCN** منتشر شده است تبعیت از رژیم غذایی مدیترانه ای و آنتی اکسیدان های آن با شروع شکنندگی و بدتر شدن ضعف در سالمندان بررسی شده است. این مطالعه آینده نگر بر روی ۲۳۸۴ بزرگسال از مطالعه فرزندان فرامینگهام با میانگین سنی ۶۰ سال صورت گرفت. یافته ها حاکی از آن بود که پیروی از رژیم غذایی مدیترانه ای و مصرف کل کاروتنوئیدها با پیشگیری از ضعف در طول زمان، به ویژه در بزرگسالان کمتر از ۶۰ سال مرتبط بود.



#### در مردان دور کمر و پیامدهای مربوط به درمان ناباروری

چاقی مردان با ناباروری در این گروه مرتبط است و ممکن است تأثیر منفی بر پیامدهای مربوط به درمان ناباروری داشته باشد. اینکه آیا اندازه دور کمر مردان (WC)، بر باروری زوجین مستقل از نمایه توده بدنی یا BMI تأثیر می گذارد یا نه، مشخص نیست. محققین در مطالعه ای که در **AJCN** منتشر کردند به بررسی ارتباط دور کمر مردان با کیفیت مایع منی و نتایجی که زوجها از درمان ناباروری میگیرند پرداختند. محققین نتیجه گیری کردند که دور کمر بالاتر در مردان ممکن است یک عامل خطر اضافی برای پیامدهای ضعیف درمان ناباروری باشد. این امر به ویژه در مردان ناباروری که دارای BMI طبیعی هستند اهمیت بیشتری دارد.



### نوآوری و اقدامات برجسته گروه های بهبود تغذیه دانشگاهها

#### توسط گروه بهبود تغذیه جامعه

##### آذربایجان شرقی:

##### اصول تغذیه

##### صحیح و رهنمودهای

#### غذایی ایران ویژه نابینایان و کم

##### بینایان منتشر شد

به منظور آشنایی کم بینایان و نابینایان با اصول تغذیه سالم و هرم غذایی ایران گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان شرقی با همکاری دفتر آموزش و ارتقا سلامت معاونت و نهاد کتابخانه های استان آذربایجان شرقی کتابچه اصول تغذیه صحیح و رهنمودهای غذایی ایران را به صورت بریل منتشر شده کرده است. علاقه مندان می توانند برای تهیه این محتوی آموزشی با گروه بهبود تغذیه جامعه این دانشگاه تماس بگیرند.

#### بررسی اثربخشی برنامه ملی

#### مکمل یاری ویتامین D در زنان

##### میانسال ارومیه

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ارومیه، در سطح مراکز بهداشتی درمانی ارومیه روی زنان واجد شرایط دریافت مکمل طبق برنامه کشوری مکمل یاری ویتامین D با هدف تعیین اثربخشی برنامه ملی مکمل یاری

#### استفاده از ظرفیت برنامه امام

#### محله مربوط به اداره تبلیغات

#### اسلامی در کاهش سوتغذیه

##### کودکان

گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی اهواز طی انجام جلسات با رئیس سازمان تبلیغات اسلامی در جهت کاهش سوتغذیه کودکان زیر ۵ سال استفاده از ظرفیت برنامه امام محله مصوب گردید. طبق این مصوبه وظایف ها به شرح زیر است: **وظایف معاونت بهداشت:** شناسایی کودکان واجد شرایط نیازمند دریافت حمایت تغذیه ای، توجیه خانوارها و آموزش های تغذیه ای لازم به خانوار دارای کودک بهره مند، تعیین سبد استاندارد جهت تهیه اقلام غذایی توسط برنامه امام محله، پایش رشد کودکان و استخراج شاخص بهبودی. **وظایف اداره تبلیغات اسلامی:** تهیه سبد غذایی جهت کودکان، تعیین بازه زمانی اجرا در سال، توزیع سبدها در هر محله طبق لیست بهداشت

#### ثبت مکملیاری مگا دوز ویتامین

##### A در سامانه سینا

طبق هماهنگی های به عمل آمده امکان ثبت مکمل مگا دوز ویتامین A دپرونده الکترونیک سلامت کودکان ۲ تا ۵ سال و امکان گزارش گیری اطلاعات از سامانه سینا ایجاد شده است.

ویتامین D و تعیین دوره زمانی مناسب برای مکمل یاری انجام شد. نتایج این مطالعه نشان داد که مکمل یاری ویتامین D در قالب برنامه کشوری قادر به بهبود سطح سرمی ویتامین D می باشد. و میزان این تغییر برای یک دوره یکساله قابل توجه و معنی دار است.

#### برپایی بیست میز خدمت

#### آموزش تغذیه در منطقه

#### دانشگاه علوم پزشکی شهید

##### بهشتی

به منظور ارتقا فرهنگ و سواد تغذیه ای جامعه بیست میز خدمت آموزش تغذیه در پارک نگارخانه، سراهای محله و مساجد منطقه شهریور تا نوزده مهرماه در منطقه شرق تهران با حضور ۱۰ کارشناس تغذیه برگزار شد. این برنامه تحت عنوان دوشنبه های سالمندی و گذر سلامت در محلات مناطق ۱۲، ۱۳، ۱۴. انجام شده است.

#### حضور در بوفه مدارس بعد از

##### تایید گروه بهبود تغذیه

#### دانشگاه علوم پزشکی مشهد

در کمیته استانی پایگاه تغذیه سالم با اداره آموزش و پرورش برگزار و مقرر گردید کلیه متقاضیان فعالیت در پایگاه تغذیه سالم به معاونت بهداشتی دانشگاه جهت استعلام مجوز فعالیت در مدارس ارجاع شوند همچنین پیش بینی و برنامه ریزی جهت برگزاری دوره های آموزشی ویژه مدیران، معاونین، مراقبین و رابطین سلامت در خصوص بهداشت مواد غذایی و تغذیه سالم با اولویت مناطق حاشیه شهر و شهرستانهای محروم انجام گردید.

بدست آمده به نظر می رسد که مکمل یاری حداقل برای یک دوره دو ساله مشروط به مصرف مرتب توسط دریافت کنندگان میتواند ذخایر و سطح سرمی ویتامین D را به حد قابل قبول و مورد انتظار برنامه برساند.



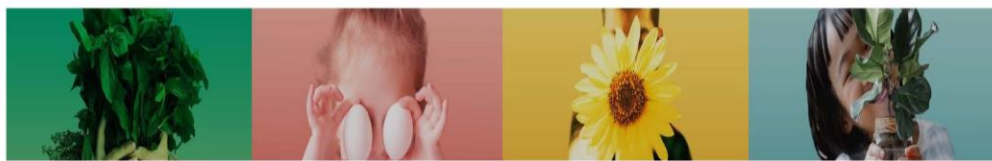
سایت دفتر بهبود تغذیه معتبرترین سایت اطلاع رسانی تغذیه در کشور - برای کسب جدیدترین اطلاعات حوزه غذا و تغذیه به این سایت مراجعه کنید.

<https://www.nutr.behdasht.gov.ir>

### "تسهیل و بهبود فرآیند آموزش تغذیه به کمک بارکد"

حوزه آموزش در دنیا مانند دیگر حوزه‌ها از جمله ارتباطات به شدت متأثر از فناوری‌های نوین بوده است. یکی از فواید تکنولوژی آموزشی، کمک به بهبود قابلیت یادگیری و در دسترس قرار دادن مطالب آموزشی می باشد. یکی از این تکنولوژی‌ها استفاده از "بارکد" می باشد.

در همین راستا گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز از ابتدای سال ۱۴۰۰ اقدام به تهیه مطالب آموزشی براساس مشکلات تغذیه ای هر منطقه در قالب "بارکد" نموده است و بارکدهای تهیه شده به منظور بهره مندی عموم مردم در مراکز خدمات جامع سلامت نصب گردیده است. استفاده از بارکد ضمن صرفه جویی در مصرف کاغذ، سبب سهولت دسترسی به آموزش برای همگان می گردد. مراجعین به مراکز خدمات جامع سلامت در زمان انتظار می توانند از این بارکد های آموزشی استفاده کنند و حتی بارکدها را با افراد دیگر به اشتراک گذارند. برای مشاهده مطالب آموزشی مرتبط با هر بارکد به یک تلفن همراه هوشمند نیاز می باشد.



معاونت بهداشت  
گروه بهبود تغذیه جامعه

## رهنمودهای غذایی ایران

### راهنمای دریافت

#### روش اول:

دوربین موبایل خود را روشن کنید و مقابل بارکد مورد نظر خود بگیرید و گزینه دائلود را بزنید.

#### روش دوم:

یک اپلیکیشن بارکد خوان را دائلود و روی گوشی خود نصب کنید. سپس بارکدهای آموزشی را به وسیله نرم افزار اسکن کرده و محتوای آموزشی را ببینید.

### بهبود الگوی تغذیه کودکان کار

#### با هدف کمک به افزایش سواد تغذیه ای و کمک به اشتغالزایی کودکان کار

در راستای دستیابی به امنیت غذایی و تغذیه بهتر با محوریت آموزش و فرهنگ سازی در جهت بهبود الگوی غذایی و کمک به اشتغال زایی کودکان کار، واحد بهبود تغذیه جامعه شبکه بهداشت و درمان با همکاری اداره جهاد کشاورزی شهرستان زهک، نسبت به اجرای برنامه ترویج تغذیه سالم با ایجاد باغچه های خانگی با هدف آموزش کودکان کار در راستای بهبود الگوی تغذیه و اشتغال زایی جهت کودکان کار اقدام نمودند .



<p>فعالیت بدنی ضامن سلامتی</p>	<p>اصول مصرف سبزیجات</p>	<p>اصول مصرف میوه ها</p>	<p>اصول مصرف حبوبات و مغز دانه</p>
<p>اصول مصرف شیر و لبنیات</p>	<p>اصول مصرف انواع روغن</p>	<p>اصول مصرف گوشت و تخم مرغ</p>	<p>اصول مصرف تنقلات و شیرینی جات</p>
<p>راهکارهای کاهش مصرف نمک</p>	<p>نوشیدن آب و مایعات بدون قند</p>	<p>اصول مصرف نان و غلات</p>	<p>اصول بهداشتی جین پخت غذا</p>

