



مرکز ملی ایمنی و بهداشت مواد غذایی
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

۲۴
مهر

روز
جهانی
غذا

حق داشتن غذا، برای زندگی بهتر و آینده ای بهتر

RIGHT TO FOODS

For a Better Life and a Better Future

WORLD FOOD DAY

October 16



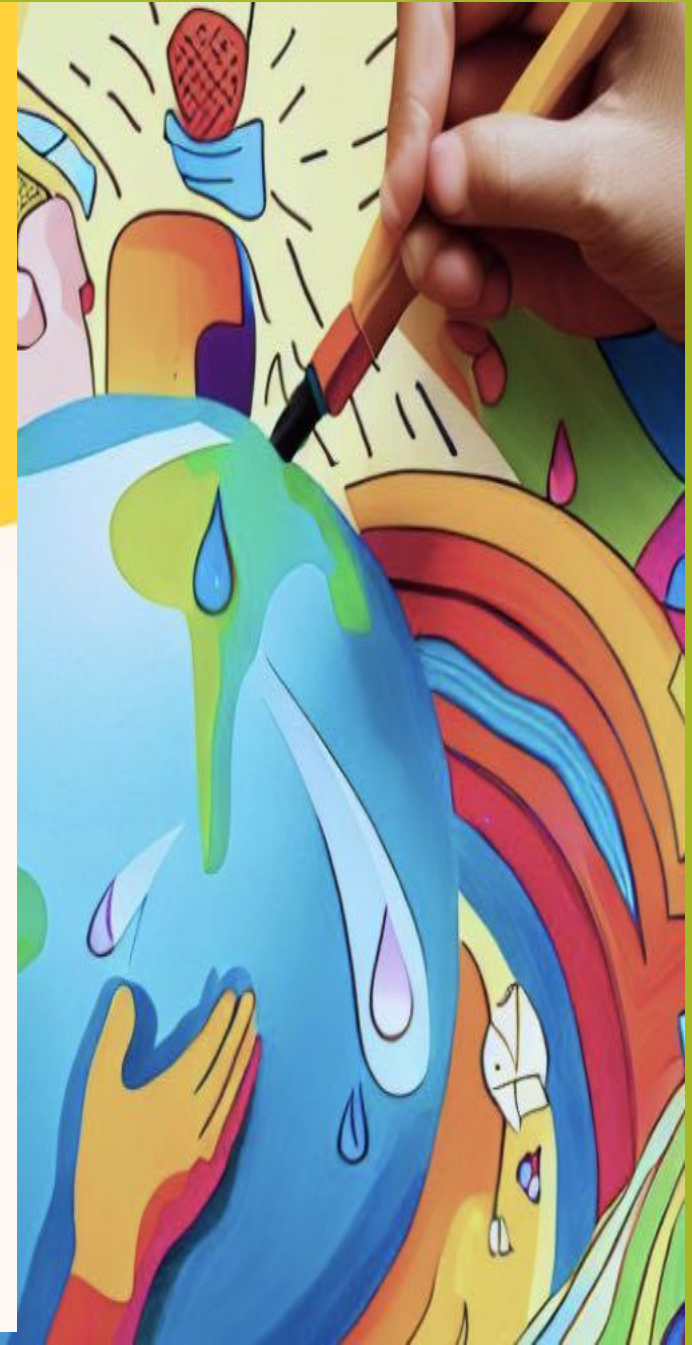
WORLD FOOD DAY - TOWARDS A HUNGER-FREE WORLD



حقایق کلیدی:

بیش از ۸۲۰ میلیون نفر در سراسر جهان
از گرسنگی رنج می برند.

۱ نفر از ۹ نفر تحت تأثیر گرسنگی هستند



۲ بلیون :

نفر با نا امنی غذایی

(متوسط تا شدید)

روبه رو هستند



۱/۳ غذاها هدر می رود:

اجرای شیوه های کشاورزی

پایدار به امنیت غذایی کمک

میکند.



کودکان سوء تغذیه ای:

۱۴۹ میلیون کودک زیر پنج سال به دلیل سوء تغذیه دچار توقف رشد می شوند.



اشتغال در بخش کشاورزی:

بیش از ۱.۳ میلیارد نفر در سراسر جهان در بخش کشاورزی مشغول به کار هستند.





میزان اشتها و
مصرف مواد غذایی
خود و خانواده‌تان را
بشناسید

چند راهکار ساده جهت کاهش هدررفت مواد غذایی

✓ خرید مواد اولیه خوراکی به اندازه نیاز خانواده





استفاده بهینه
از باقی مانده
میوه و غذا



در خانه محصولات
ارگانیک تهیه کنید.
آموزش در زمینه
تولید سبزیجات
خانگی با استفاده از
امکانات موجود



نان کامل چیست؟



- نان کامل از آرد کامل تهیه می‌شود که شامل تمام اجزای دانه گندم است: سبوس، جوانه و آندوسپرم.

- برخلاف آرد سفید که فقط از آندوسپرم تهیه می‌شود.

- آرد کامل تمامی مواد مغذی موجود در دانه گندم را حفظ می‌کند.

• ویژگی‌های نان کامل

- غنی از فیبر:

- نان کامل به دلیل داشتن سبوس، منبع خوبی از فیبر غذایی است که به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک می‌کند.

- حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی:

- نان کامل دارای ویتامین‌های گروه B، آهن، منیزیم و روی است که برای سلامتی بدن ضروری هستند.

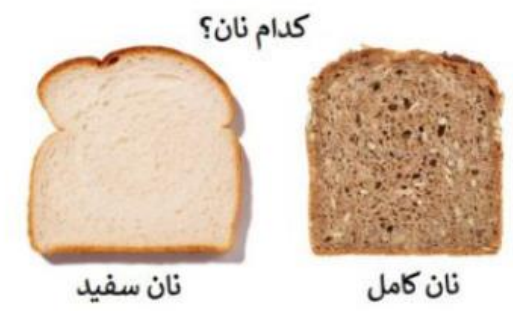
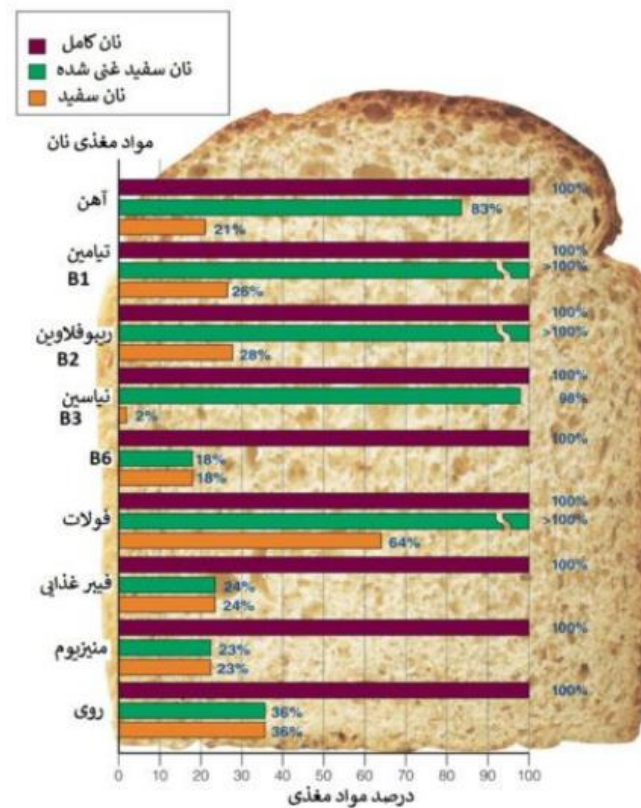
- شاخص گلیسمی پایین‌تر:

- نان کامل به دلیل داشتن فیبر بیشتر، شاخص گلیسمی پایین‌تری نسبت به نان سفید دارد که به کنترل قند خون کمک می‌کند.

مزایای مصرف نان کامل

- بهبود هضم و گوارش:
- فیبر موجود در نان کامل به بهبود حرکت روده‌ها و جلوگیری از یبوست کمک می‌کند.
- کنترل وزن:
- مصرف نان کامل به دلیل احساس سیری بیشتر، می‌تواند به کنترل وزن کمک کند.
- کاهش خطر بیماری‌های قلبی:
- مصرف منظم نان کامل می‌تواند به کاهش کلسترول بد (LDL) و کاهش خطر بیماری‌های قلبی کمک کند.
- پیشگیری از دیابت نوع دو:
- به دلیل شاخص گلیسمی پایین‌تر، نان کامل می‌تواند به کنترل قند خون و پیشگیری از دیابت نوع ۲ کمک کند.

مقایسه ارزش غذایی نان کامل، نان سفید و نان سفید غنی شده



ضایعات نان را کاهش دهید



- مشتریان باید اطلاعات کافی را از مضرات حمل نان با کیسه‌های پلاستیکی دریافت کنند و این فرهنگ به طور کامل جا بیفتد که برای حمل نان خریداری شده الزاماً با خود سفره‌های پارچه‌ای داشته باشند.

- علاوه بر رعایت حمل صحیح نان برای جلوگیری از تبدیل آن به دورریز، لازم است مردم در خصوص نحوه نگهداری آن نیز آگاهی کامل داشته باشند.

• ضایعات نان را کاهش دهید!

• به میزان مورد نیاز خود نان تهیه کنید.

از قرار دادن نان در یخچال خودداری کنید. میتوانی از فریزر به منظور نگهداری نان استفاده کنید.





- نان کهنه یا خشک شده را دور نریزید. میتوانید نان خشک شده را پودر کنید و جهت غلیظ کردن سوپ، اضافه کردن به غذا و سالاد و تهیه نان تست استفاده نمایید.



لیست اقدامات:

- برگزاری جلسه هماهنگی با پرسنل بهداشتی در خصوص برنامه ریزی فعالیت های روز جهانی غذا
- برگزاری جلسات آموزشی و جشنواره های صبحانه، میان وعده و غذای سالم (مراکز، مدارس، مهدهای کودک) و توزیع میان وعده سالم بین پرسنل با تأکید بر غذاهای محلی و نیز برگزاری مسابقات (ورزشی، نقاشی، کاردستی و روزنامه دیواری و...) در بین دانش آموزان و کودکان
- جلب همکاری خیرین در اجرای برنامه های حمایت تغذیه ای از اقشار آسیب پذیر و نیازمند به منظور تهیه بسته های غذایی کودکان زیر پنج سال و مادران باردار و شیرده مبتلا به سوءتغذیه به خصوص در مناطق روستایی و حاشیه شهر

- برگزاری کلاس های آموزشی در خصوص اهمیت تغذیه سالم برای تمامی گروه های هدف و نیز عموم مردم
- نصب بنر و پوسترهای آموزشی در سطح شهر به منظور افزایش دانش مردم برای دستیابی به رژیم غذایی سالم
- حساس سازی و جلب همکاری رسانه های جمعی برای آموزش مردم و فرهنگ سازی تغذیه صحیح

لیست اقدامات:

- تمرکز بر فعالیتهای میدانی (باغچه های خانگی) بر ارتباط دقیق تغذیه سالم و ارتقای سلامتی و پیش بینی برنامه های ویژه در تمامی سازمان های جهاد کشاورزی استان / شهرستان
- استفاده از پتانسیل های آموزش و پرورش، جهاد کشاورزی، کمیته امداد امام خمینی (ره)، شهرداری و سایر ارگانها و همچنین جلب مشارکت ائمه جماعات به منظور اطلاع رسانی و آموزش جامعه در خصوص اهمیت توجه به تغذیه سالم
- انجام فعالیتهای آموزشی در حوزه های علمیه (طلاب) و در دانشگاه ها (دانشجویان و جوانان)
- ارائه آموزش های گسترده در خصوص فواید مصرف نان کامل
- (۱۱) انجام فعالیتهای خلاقانه و ابتکاری