



صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران

معاونت سیاسی

اداره پژوهش های سیاسی

مصاحبه پژوهشی با؛

دکتر زهرا عبداللهی مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت

(سبک زندگی و سلامت)

بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی (۶)

موارد تاکیدی سند چشم انداز در بهبود تغذیه مردم

(وظایف دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت در قبال بیانیه گام دوم)

فرآورده های خبری و تولیدات پژوهشی در بخش های زیر قابل دسترس است:

– وب سایت خبرگزاری صداوسیما (سرویس پژوهش) <http://www.iribnews.ir>

پژوهشگر: مهدی ناجی

برکات انقلاب اسلامی موتور پیشران کشور در عرصه علم و فناوری و ایجاد زیرساخت های حیاتی و اقتصادی و عمرانی شد که تاکنون ثمرات باندهی آن روز بروز فراگیرتر میشود. خزران شرکت دانش بنیان، خزران طرح زیرساختی و ضروری برای کشور در حوزه های عمران و حمل و نقل... و سلامت و کشاورزی و آب و غیره، محصول آن روحیه و آن حضور و آن احساس جمعی است که انقلاب برای کشور به ارمغان آورد.

(بیانیه گام دوم، ۱۳۹۷/۱۱/۲۲، دفتر حفظ و نشر آثار حضرت آیت الله خامنه ای)

□ نکات برجسته

- یکی از ارکان اصلی سلامت تغذیه است؛ با تغذیه مناسب از بسیاری از بیماری ها می شود پیشگیری کرد.
- بیماری های غیرواگیر همچون دیابت، انواع سرطان ها و بیماری های قلبی عروقی در جهان و ایران شیوع بالایی دارد.
- نگاه پیشگیرانه و بهبود سبک زندگی و اصلاح الگوی غذایی: تا ۴۰ درصد بیماری های سرطانی، ۵۰ درصد بیماری های قلبی عروقی، ۸۰ درصد موارد دیابت، با تغذیه صحیح قابل پیشگیری است.
- دفتر بهبود تغذیه در سرلوحه وظایف: کمک به تامین امنیت غذا و تغذیه و بهبود تغذیه جامعه، با تاکید بر اصلاح الگوی غذایی و ترویج سبک زندگی اسلامی ایرانی به عهده دارد.
- از اولویت های برنامه های بهبود تغذیه ارتقاء فرهنگ و سواد تغذیه ای جامعه است. سیاست ملی آموزش تغذیه، با توجه به الگو و فرهنگ غذایی مردم کشورمان تدوین شده است.
- در سال های اول انقلاب، ۲۰ درصد کوتاه قدی تغذیه ای که نشانه سوء تغذیه مزمن است را در کودکان زیر پنج سال کشور داشتیم که در برخی نقاط محروم کشور، کوتاه قدی تغذیه ای در کودکان زیر پنج سال، به ۴۰ تا ۵۰ درصد می رسید.
- بر اساس آخرین مطالعه ای که در سال ۱۳۹۶ انجام شد. شیوع کوتاه قدی در کودکان زیر پنج سال به ۴/۶ درصد کاهش یافته است.
- در دومین کنفرانس بین المللی تغذیه (۲۰۱۴)، سازمان جهانی بهداشت و فائو، از جمهوری اسلامی به دلیل کاهش بیش از ۵۰ درصد سوء تغذیه در کودکان زیر ۵ سال که بعد از انقلاب در کشور اتفاق افتاده است؛ رسماً تقدیر کردند.
- با طراحی و اجرای پروژه هایی مثل ایجاد حوضچه های پرورش ماهی، تولید سبزی، میوه و صیفی با روش های پیشرفته جدید کشت و تولید متناسب با شرایط اقلیمی، غنی سازی خاک با ریزمغذی ها، تولید غذاهای ارگانیک، غنی سازی محصولات غذایی با ریز مغذی ها، محصولات غذایی غنی شده با فیبر، کمک های موثری در بهبود امنیت غذا و تغذیه در کشور خصوصاً در مناطق محروم می توان انجام داد.

□ مقدمه

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت ۱ (طی سال های ۱۳۷۰ تا ۱۳۹۷)، در چهارچوب بیانیه گام دوم انقلاب که در آن بر سلامت تاکید شده است؛ اولویتهایی را در قالب سند ملی تغذیه و امنیت غذایی دنبال خواهد کرد. ۲ این اولویت ها مواردی همچون " پیشگیری

۱ - شورای غذا و تغذیه بعد از انقلاب، با ریاست وزیر بهداشت و عضویت پنج وزارتخانه در سال ۱۳۷۰ شکل گرفت؛ در سال ۱۳۸۲ شورای عالی سلامت و امنیت غذایی به ریاست رئیس جمهور از ادغام دو شورای تغذیه و شورای سلامت شکل گرفت. دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت برای گروه های سنی مختلف شامل کودکان زیر ۵ سال، نوجوانان و دانش آموزان، گروه جوانان، سالمندان، میانسالان، مادران باردار و شیرده از طریق شبکه های بهداشت درمانی کشور خدمات و مراقبت های تغذیه ای ارائه می کند. دستاوردهای دفتر بهبود تغذیه جامعه؛ کاهش سوء تغذیه کودکان و پیشگیری و کنترل کمبود ریزمغذی ها (کمبود آهن و کم خونی فقر آهن و کمبود روی) است. برنامه های بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در قالب سند ملی تغذیه و امنیت غذایی و از مسیر شورای عالی سلامت و امنیت غذایی پیگیری، اجرا، پایش و نظارت می شود.

۲ - مصاحبه پژوهشی با دکتر زهرا عبداللهی، مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت. اداره پژوهش خبر اردیبهشت ۱۳۹۸

و کنترل عوامل خطر تغذیه‌ای بیماری‌های غیرواگیر، توقف روند افزایشی اضافه وزن و چاقی، ترویج الگوی غذایی سالم با تکیه بر غذاهای بومی و سنتی، کاهش شیوع کمبود ریزمغذی‌ها بخصوص کمبود ویتامین D از طریق غنی‌سازی مواد غذایی و مکمل یاری و ارتقاء فرهنگ و سواد تغذیه‌ای جامعه و آموزش جامعه در زمینه خود مراقبتی است.

در این چارچوب در مصاحبه پژوهشی با: دکتر زهرا عبداللهی مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت موضوع «بهبود تغذیه و سلامت مردم، چرایی و چگونگی؟» را با طرح سئوالات زیر مورد بررسی و واکاوی قرار دادیم:

۱- در بیانیه گام دوم به دو بحث سبک زندگی و سلامت اشاره شده است؟ دفتر بهبود تغذیه چه وظایفی به عهده دارد؟

دکتر زهرا عبداللهی مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت:

در بیانیه گام دوم به بهبود سبک زندگی اشاره شده است؛ بهبود سبک زندگی را از جنبه‌های مختلف می‌توان تعریف کرد که مهمترین آن الگوی تغذیه و غذای مردم است. سلامت مردم مستلزم اینست که تغذیه صحیح داشته باشند. یکی از ارکان اصلی سلامت تغذیه است؛ با تغذیه مناسب از بسیاری از بیماری‌ها را می‌شود پیشگیری کرد. امروز بیماری‌های غیرواگیر همچون دیابت، انواع سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی عروقی در جهان و ایران شیوع بالایی دارد. از نگاه پیشگیرانه و بهبود سبک زندگی، اصلاح الگوی غذایی مردم و ترویج عادات غذایی مناسب نقشی بسیار مهمی دارد: تا جایی که تا ۴۰ درصد بیماری‌های سرطانی و ۵۰ درصد بیماری‌های قلبی عروقی و ۸۰ درصد موارد دیابت را می‌شود با تغذیه صحیح پیشگیری کرد. بنابراین از این نگاه در بحث بهبود سبک زندگی مردم، آن چرا که در دفتر بهبود تغذیه در سرلوحه وظایفمان قرار گرفته است. کمک به تامین امنیت غذا و تغذیه و بحث بهبود تغذیه جامعه است. لذا باید بر اصلاح الگوی غذایی و ترویج سبک زندگی اسلامی ایرانی تکیه کنیم.

۲- اولویت‌های دفتر بهبود تغذیه، برای تامین سلامت، بهبود تغذیه و امنیت غذایی در کشور چیست؟

دکتر زهرا عبداللهی مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت:

یکی از اولویت‌های برنامه‌های بهبود تغذیه ارتقاء فرهنگ و سواد تغذیه ای جامعه است. برای اینکار سیاست ملی آموزش تغذیه استفاده از هرم غذایی ایران و رهنمودهایی غذایی است که با توجه به الگو و فرهنگ غذایی مردم کشورمان تدوین شده است. بر اساس هرم غذایی، دستورالعمل‌ها و استانداردهایی که تعریف شده است، مطرح می‌کنیم. که تغذیه صحیح: به معنای رعایت دو اصل: تعادل و تنوع، در برنامه غذایی روزانه^۱ است. تعادل و تنوع غذایی به این معنا که: بیش‌خواری، کم‌خوری و کمبود دریافت می‌تواند مشکل سوءتغذیه ایجاد کند. در کشور چاقی روندی افزایشی دارد؛ در کودکان، نوجوانان و بزرگسالان با روند افزایش چاقی مواجه هستیم. بنابراین رمز سلامتی از دیدگاه تغذیه به خصوص با توجه به الگوهای بیماری‌ها در کشور، کاهش عوامل خطر تغذیه است. که به معنای پیشگیری یا کاهش مصرف فاکتورها یا اقلامی است که مصرف زیادشان آسیب‌رسان به سلامت است.^۲ کاهش مصرف قند، نمک و چربی از اهداف بهبود تغذیه جامعه است. رفتار و عادات غذایی مردم باید اصلاح شود. مردم به وضعیت مصرفشان توجه کنند. صنایع غذایی برای اینکه محصولات غذایی سلامت محور تهیه شود و به بازار بیاید همکاری کنند. یکی دیگر از اولویت‌ها برای

۱- رعایت تعادل و بحث تنوع در برنامه غذایی روزانه: یک هرم غذایی ایرانی داریم که بر اساس هرم غذای ایرانی می‌گوییم که باید شش گروه غذایی اصلی در برنامه غذایی روزانه وجود داشته باشد. و خوب در هر گروه جایگزین‌هایی وجود دارد که متناسب با هر منطقه‌ای، متناسب با شرایط اقتصادی مردم سطح درآمد مردم می‌شود. جایگزینی را انجام داد که تمام نیازها تامین شود و سلامت افراد حفظ شود.

۲- ما با مصرف زیاد قند، نمک و چربی در سبد غذایی مردم مواجه هستیم. و این سه عامل خطر ابتلا به سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، چاقی و اضافه وزن را افزایش می‌دهد.

تامین سلامت مردم از دیدگاه تغذیه تشویق مردم برای مصرف سبزی و میوه است.^۱ افزایش مصرف و دسترسی به غلات کامل و سبوس‌دار^۲: یکی از تاکتیک‌های ما بر اساس هرم غذایی ایرانی این است که مصرف حبوبات را با توجه به پتانسیل‌هایی که در کشور داریم ترویج دهیم. در حال حاضر حبوبات در کشور تولید می‌شود. ولی خیلی کم مصرف می‌شود. و متأسفانه جای آن در برنامه مصرف غذایی مردم در حال فراموش شدن است. مصرف حبوبات از چند زاویه راهکاری بسیار مهم است: یک منبع پروتئین ارزان و منبع ریزمغذی‌ها است؛ مقدار زیادی فیبر دارد. از اضافه وزن، چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی پیشگیری می‌کند. بحث دیگر توجه به سلامت و ایمنی مواد غذایی از مزرعه تا سفره است.^۳ که جزء برنامه‌های ما در قالب سند ملی تغذیه و امنیت غذایی دیده شده است. که با همکاری جهادکشاورزی، مصرف بهینه سموم و دفع آفات و کودهای شیمیایی را در دستور کار داریم؛ تا محصولات غذایی سالم باشند.

۳- در سند چشم انداز برای بهبود تغذیه مردم بر چه مواردی تاکید شده است؟

دکتر زهرا عبداللهی مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت:

در چشم انداز سال ۱۴۰۴، در قالب سند ملی تغذیه و امنیت غذایی بر ارتقاء امنیت غذا و تغذیه در کشور تاکید شده است؛ اگر امنیت غذا و تغذیه را بخواهیم تعریف کنیم یعنی دسترسی همه مردم در همه اوقات به غذای کافی و سالم که تمام نیازهای تغذیه‌ای را تامین کند و به سیری سلولی بیانجامد. بنابراین باید برای ابعاد مختلف آن یعنی تولید غذا، تامین و توزیع، قیمت مواد غذایی و درآمد مردم، سواد تغذیه‌ای برای انتخاب درست برنامه داشته باشیم و همه بخش‌های مرتبط از جمله جهادکشاورزی، صنعت، معدن و تجارت، وزارت رفاه، سازمان‌های حمایتی، صدا و سیما و..... در برنامه‌های خود به این موارد توجه کنند. کمبودها و مشکلات تغذیه‌ای می‌تواند انواع معلولیت‌ها، ناتوانمندی‌ها و عوارض ناشی از تغذیه نامناسب، را به همراه داشته باشد. از اولویت‌های اصلی مورد تاکید، بحث توجه به تغذیه مردم و امنیت غذایی است. لذا مهم است که ما برنامه‌های بلند مدت برای بهبود وضعیت و کاهش مشکلات داشته باشیم.

۴- روند وضعیت تغذیه در کشور، قبل و بعد از انقلاب تابحال چگونه بوده است؟

دکتر زهرا عبداللهی مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت:

قبل از انقلاب: کمبود آهن و روی، مشکل سوء تغذیه کودکان به لحاظ کم وزنی، کوتاه قدی و لاغری، این‌ها مشکلاتی بوده است که در کشور داشته‌ایم. بعد از انقلاب: شیوع سوء تغذیه کودکان به میزان خیلی زیادی کاهش پیدا کرده است. در سال‌های اول انقلاب، اگر ۲۰ درصد کوتاه قدی تغذیه‌ای که نشانه سوء تغذیه مزمن است را در کودکان زیر پنج سال کشور داشتیم. در برخی نقاط محروم کشور، کوتاه قدی تغذیه‌ای در کودکان زیر پنج سال، به ۴۰ تا ۵۰ درصد می‌رسید. در حال حاضر بر اساس آخرین مطالعه‌ای که در سال ۱۳۹۶ انجام شد. شیوع کوتاه قدی در کودکان زیر پنج سال به ۴/۶ درصد کاهش یافته است. کاهش سوء تغذیه کودکان بعد از انقلاب در جمهوری اسلامی ایران، مورد تقدیر قرار گرفت. در اولین کنفرانس بین‌المللی تغذیه که در سال ۱۹۹۲ توسط توسط فائو و سازمان جهانی بهداشت برگزار شد کشورهای جهان متعهد، شدند سوء تغذیه کودکان را تا ۵۰ درصد کاهش دهند. در دومین

۱ - چون سبزی و میوه دو فاکتور بسیار مهم پیشگیری از بیماری‌های غیر واگیر است. توصیه‌هایی که وجود دارد: مردم باید حداقل پنج واحد در روز سبزی و میوه مصرف کنند.
۲ - ما باید مصرف حبوبات را بیش از پیش ترویج کنیم. در هرم غذایی ایرانی حبوبات را به عنوان یک گروه غذایی مستقل مشخص کردیم. در برنامه‌های آموزش تغذیه که از طریق شبکه‌های بهداشت درمانی و کارشناسان تغذیه برای مردم داده می‌شود. خیلی تاکید بر افزایش مصرف حبوبات است. از دیدگاه امنیت غذایی چون کشور، با خشکسالی و تغییرات آب و هوایی مواجه است. مثل خیلی کشورهای دیگر و یکی از توصیه‌ها در سطح بین‌المللی این است که کشت حبوبات و مصرف آنرا ترویج دهید.
۳ - یعنی از مزرعه وقتی محصولی کشت می‌شود؛ حتماً به سلامت آن نگاه شود.

کنفرانس بین المللی تغذیه که در سال ۲۰۱۴ برگزار شد از ایران به دلیل کاهش بیش از ۵۰ درصد سوء تغذیه در کودکان زیر ۵ سال که بعد از انقلاب در کشور اتفاق افتاده است؛ سازمان جهانی بهداشت و فائو رسماً تقدیر کردند. در سال‌های اول انقلاب، کم‌خونی فقر آهن، با شیوع بالا از مشکلات جدی در کشور بود. بعد از انقلاب: با برنامه‌هایی ملی که طراحی و اجرا شد؛ همچون: غنی‌سازی آرد با آهن و اسید فولیک، برنامه‌های مکمل‌یاری که از طریق شبکه‌های بهداشتی درمانی کشور برای گروه‌های آسیب‌پذیر بطور رایگان انجام شد. بر اساس دو بررسی ملی که در کشور انجام شد؛ کاهش قابل ملاحظه کمبود آهن و کم‌خونی را در کشور داریم. همین‌طور کمبود روی بطور معناداری کاهش پیدا کرده است. در اوائل انقلاب: حدود ۷۰ درصد شیوع گواتر که نشانه کمبود ید است در استان‌های کشور گزارش شد؛ و بعد از انقلاب: با افزودن ید به نمک‌های خوراکی شیوع گواتر به ۶/۵ کاهش یافته است. بعد از انقلاب: جمهوری اسلامی ایران به عنوان یک کشور عاری از کمبود ید در سطح دنیا و کشورهای منطقه معرفی شد. بعد از انقلاب از طریق شبکه‌های بهداشتی درمانی کشور، آموزش تغذیه، مشاوره تغذیه، ارائه خدمات و مراقبت‌های تغذیه‌ای که از طریق شبکه‌های بهداشتی درمانی کشور به مردم ارائه می‌شود؛ در حال حاضر در قالب طرح تحول، برای اولین بار کارشناس تغذیه در اولین سطح ارائه خدمت به مردم بکار گرفته شد و در حال حاضر حدود ۱۲۰۰ کارشناس تغذیه در مراکز جامع سلامت شهری و روستایی داریم که خدمات مشاوره تغذیه و رژیم درمانی را رایگان به مردم می‌دهند اینها اصلاً وجود نداشت یعنی ما قبل از انقلاب از طریق شبکه‌های بهداشتی درمانی خدمات و مراقبت‌های تغذیه‌ای را نداشتیم. الان ما توسط بهورزها، از طریق خانه‌های بهداشت و الان از طریق پایگاه‌های سلامت، مردم مناطق شهری دارند خدمات تغذیه‌ای را رایگان دریافت می‌کنند. برای جمعیت تحت پوشش و گروه‌های آسیب‌پذیر، مکمل‌های ریزمغذی‌ها بصورت رایگان توزیع می‌شود. در حال حاضر خدماتی مثل پایش رشد، آموزش تغذیه، مشاوره تغذیه، مراقبت‌های تغذیه‌ای از مادران باردار و شیرده، کودکان زیر پنج سال، نوجوانان و دانش‌آموزان، جوانان، سالمندان، میانسالان الان دارد انجام می‌شود. در سال‌های اخیر با افزایش پوشش خدمات و مراقبت‌های تغذیه‌ای که توسط کارشناسان تغذیه و کارکنان بهداشتی بطور کلی به صورت رایگان به مردم ارائه می‌شود. خیلی از مشکلات تغذیه‌ای کاهش پیدا کرده و یک مقدار بحث آگاهی و سواد تغذیه‌ای مردم بهتر شده است.

۵- پتانسیل کشور در خصوص منابع غذایی کشور چگونه است؟

دکتر زهرا عبداللهی مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت:

ما در ایران به دلیل امکانات و ظرفیت‌هایی که دارد؛ با مشکل نبود غذا یا کمبود مواد غذایی مواجه نیستیم. پتانسیل‌ها و ظرفیت‌های متعددی در کشور وجود دارد و منابع غذایی گیاهی و حیوانی و دریایی کاملاً در دسترس است. در مناطق محروم کشور، باید ساماندهی عرضه و توزیع منابع غذایی و محصولات کشاورزی و ساماندهی نحوه توزیع و کنترل قیمت مواد غذایی صورت بگیرد. ب به خصوص اقلام غذایی اساسی مثل منابع پروتئینی و منابع ریزمغذی‌ها در دسترس مردم قرار بگیرد. یکی از اقداماتی که دولت می‌تواند برای اقشار آسیب‌پذیر تغذیه‌ای و اقشار کم درآمد انجام دهد در نظر گرفتن یارانه‌های غذایی برای اقلام غذایی اساسی مثل منابع پروتئینی شیر، لبنیات، حبوبات، تخم‌مرغ و گوشت برای پیشگیری از سوءتغذیه و کمبود ریزمغذی‌ها است.

۶- برای توانمندسازی روستائیان چه اقداماتی انجام شده است؟

دکتر زهرا عبداللهی مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت:

یکی از برنامه‌های اصلی با همکاری وزارت کشاورزی که از گذشته شروع شده توانمندسازی زنان روستایی است. برای اینکه خودشان بتوانند بعضی از مواد غذایی را تولید کنند. مثلاً ایجاد باغچه‌های خانگی سبزیجات به جهت افزایش دسترسی خانوارها به منابع

غذایی مثلاً سبزی یا صیفی هم در مناطق روستایی و حتی در مناطق شهری بر اساس بسته‌های آموزشی و پروتکل‌ها و دستورالعمل‌هایی که تنظیم شده را می‌شود به خانوارها یاد داد. با در این برنامه مروجین کشاورزی نحوه کشت و تولید سبزی و صیفی در باغچه خانگی را به زنان روستایی آموزش می‌دهند و به‌روزان هم در زمینه تغذیه صحیح و سالم به زنان روستایی در قالب تفاهم نامه مشترک وزارت بهداشت و وزارت جهاد کشاورزی آموزش می‌دهند. حتی به آنها به لحاظ در اختیار قرار دادن بذر سبزی و صیفی کمک می‌کنند؛ آموزش زنان روستایی که سموم دفع آفات یا کودهای شیمیایی را بهینه مصرف کنند. برای اینکه محصول غذایی سالم بعمل آورند نیز از اقداماتی است که در این برنامه انجام می‌شود. در مناطق شهری هم بر اساس دستورالعمل‌ها و پروتکل‌هایی که تهیه شده یاد دادن به خانواده که حتی کسی که در آپارتمان زندگی می‌کند در یک گلدان یا یک باکس در بالکنش می‌تواند سبزی بکارد؛ می‌تواند صیفی داشته باشد. در مناطق روستایی در بحث بهبود امنیت غذایی توانمندسازی خانوار مهم است. اینکه وام‌های بلاعوض در اختیار اینها گذاشته شود. پرورش دامی داشته باشند؛ هم برای تغذیه خودشان استفاده کند و هم حالت درآمدزایی برای آنها داشته باشد. تخم‌مرغ یا شیر آن را هم خودش مصرف کند. و هم بفروشد که به درآمد خانوار کمک شود و با آموزش‌هایی که به آنها داده می‌شود؛ بتواند از درآمدی که کسب می‌کند در جهت بهبود تغذیه‌اش خرج کند.

۷- برای توانمندسازی خانوار چه اقداماتی باید صورت داد؟

دکتر زهرا عبداللہی مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت:

توانمندسازی خانوارها باید به طرق مختلف انجام شود. در مناطق روستایی آموزش و هدایت کشاورزان برای تولید محصولات کشاورزی متناسب با شرایط منطقه که قابل کشت است مهم است. الان ما با کمک جهاد کشاورزی روی تنوع کشت هم داریم فکر می‌کنیم. مثلاً محصولاتی مانند کینوا در جاهایی که آب کمتری در اختیار است؛ به راحتی تولید می‌شود. یا اینکه خاک شور است به راحتی این عمل می‌آید. کینوا غله‌ای مثل گندم و برنج است. و ارزش غذایی خیلی خوبی دارد و می‌شود با آموزش کشاورزان این را رواج داد. آموزش‌های مستمر و مداوم برای فرهنگسازی تغذیه صحیح با استفاده از همه امکانات موجود بخصوص رسانه‌های جمعی، صدا و سیما لازم است. آموزش تغذیه برای ایجاد رفتارهای غذایی درست باید از مدارس و حتی مهد کودک‌ها شروع شود چون رفتار و عادات غذایی از کودکی شکل می‌گیرد. اجرای طرح‌ها و پروژه‌های اشتغال‌زایی در سطح خانوار در قالب وام‌های کم بهره یا بلاعوض که خانوارهای بتوانند کسب درآمد کنند و خود در تولید منابع غذایی مشارکت داشته باشند به بهبود امنیت غذایی خانوار کمک می‌کند. بالابردن سطح سواد جامعه بخصوص زنان که مدیریت تغذیه در خانواده را به عهده دارند هم نقش مهمی در توانمند شدن جامعه در جهت حفظ و ارتقاء سطح سلامت مردم دارد.

□ کلام آخر

دکتر زهرا عبداللہی مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت:

در گام دوم اولویت‌هایی که در قالب سند ملی تغذیه و امنیت غذایی باید دنبال کنیم؛ پیشگیری و کنترل عوامل خطر تغذیه‌ای بیماری‌های غیرواگیر، توقف روند افزایشی اضافه وزن و چاقی، ترویج الگوی غذایی سالم با تکیه بر غذاهای بومی و سنتی، کاهش شیوع کمبود ریزمغذی‌ها بخصوص کمبود ویتامین D از طریق غنی‌سازی مواد غذایی و مکمل‌یاری و ارتقاء فرهنگ و سواد تغذیه‌ای جامعه و آموزش جامعه در زمینه خود مراقبتی است. برای اجرای این برنامه‌ها نیازمند همکاری همه بخش‌های ذیربط در عرصه تامین و تولید مواد غذایی متناسب با نیازهای تغذیه‌ای، رعایت اصول ایمنی و سلامت مواد غذایی که حاوی آلاینده‌ها نباشند، آموزش تغذیه در مدارس و دانشگاه‌ها، همکاری صنایع غذایی برای تولید محصولات غذایی سلامت محور و اجرای پروژه‌های اشتغال‌زایی و کسب درآمد که نقش مهمی در تامین امنیت غذایی خانوار دارد و همکاری رسانه‌های جمعی برای افزایش سواد تغذیه‌ای مردم هستیم. با

توجه به بیانیه مقام معظم رهبری در گام دوم انقلاب و بحث ضرورت بهبود سبک زندگی در چشم انداز، بهبود وضع تغذیه و کاهش اشکال سوء تغذیه در کشور علاوه بر دستاوردها و برنامه‌هایی که تابحال جمهوری اسلامی در جهت بهبود تغذیه مردم داشته است و باید تداوم داشته باشد، لازم است در جهت کاهش شیوع بیماری‌های مرتبط با تغذیه نامناسب و ترویج فرهنگ خود مراقبتی با جلب مشارکت مردم برای اینکه به سلامت و تغذیه خودشون و نهایتاً به توسعه کشور کمک کنند توجه کنیم تا بتوانیم ملت و مردمی با حداکثر سطح سلامتی داشته باشیم.