

معاون محترم بهداشت دانشگاه / دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ...

موضوع: راهنمای گروه های غذایی و رهنمودهای غذایی ایران

با سلام و احترام

مستحضرید که به علت تغییرات سریع و عمیق در شرایط و اوضاع اقتصادی- اجتماعی (از جمله تغییر در قیمت مواد غذایی، تولید و عرضه آن ها و ...) و رفتارهای غذایی، الگوهای غذا خوردن در بسیاری کشورها به سرعت تغییر می کند. این بدان معناست که لازم است در فواصل زمانی مشخص راهنمای گروه های غذایی و رهنمودها و توصیه های غذایی در هر کشور مورد بازبینی قرار گرفته و تغییراتی به منظور ترویج رفتارهای تغذیه ای درست و تصحیح رفتارهای نادرست در آن اعمال شود. این تغییرات باید به گونه ای باشد که در درازمدت موجب کاهش عوامل خطر و بار ناشی از بیماری ها باشد. به همین منظور و با توجه به این که حدود ۱۰ سال از آخرین بازنگری رهنمودهای غذایی کشور می گذشت، این دفتر با تشکیل کار گروهی از صاحب نظران و متخصصین تغذیه و با همکاری دانشکده تغذیه و رژیم شناسی دانشگاه تهران، انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور و مشاورین بین المللی راهنمای گروه های غذایی را مورد بازبینی قرار داد. از آن جا که بار بیماری های غیرواگیر در کشور به سرعت در حال افزایش می باشد و از طرفی بیشترین علت منتسب برای ایجاد بیماری های غیرواگیر عوامل تغذیه ای آن می باشند و از آن جا که الگوی غذایی مردم به گونه ای است که دریافت فیبر غذایی که نقش پیشگیرانه در بیماری های غیرواگیر دارد، در سبد غذایی خانوار کم می باشد از این رو مقرر شد که گروه حبوبات و مغز دانه ها از گروه گوشت و تخم مرغ جدا شده و به صورت یک گروه مستقل درآید از این رو در راهنمای جدید ۶ گروه اصلی غذایی شامل گروه نان و غلات، سبزی ها، میوه ها، شیر و لبنیات، گوشت و تخم مرغ، حبوبات و مغزهای گیاهی و یک گروه متفرقه در نظر گرفته شده است. جدا شدن گروه حبوبات برای توجه بیشتر به این گروه و ترغیب و تشویق افراد جامعه به مصرف روزانه از این گروه می باشد. همچنین رهنمودهای غذایی ایران با توجه به سیاست های جهانی و کشوری برای کاهش مصرف نمک، قند و شکر، افزایش مصرف میوه، سبزی و حبوبات، توجه به اصول تعادل و تنوع، لزوم تحرک کافی برای داشتن وزنی مناسب و ... مورد بازنگری قرار گرفت و در مجموع ۱۲ پیام اصلی که هر کدام پیام های فرعی خاص خود را دارند (که پیوست می باشد)، طراحی شد.

از آن جا که بعد از بازنگری گروه ها و رهنمودهای غذایی لازم است تا مداخلات مناسب در زمینه های مختلف از

جمله سیاست‌گذاری برای تولید مواد غذایی منطبق با رهنمودهای بازنگری شده، مداخلات آموزشی به منظور ارتقاء دانش تغذیه‌ای افراد جامعه برای انتخاب‌های بهتر و سالم‌تر و ... طراحی و اجرای شود،

انتظار می‌رود با نظارت عالی جناب عالی و مدیریت کارشناس مسئول تغذیه آن معاونت آموزش‌های لازم به کلیه افرادی که به نوعی در آموزش‌های تغذیه‌ای جامعه دخیل هستند از جمله کارشناسان تغذیه شهرستان‌ها، مربیان بهورزی و ... ارائه شود تا آنان نیز کارشناسان تغذیه شاغل در مراکز خدمات جامع سلامت، مراقبین سلامت و بهورزان را به صورت آشنایی آموزش داده و نهایتاً آحاد جامعه مطابق با پروتکل‌های آموزشی، آموزش‌های لازم را منطبق با رهنمودهای غذایی جدید دریافت نمایند. خواهشمند است ترتیبی اتخاذ فرمایید تا برنامه آموزشی مدون یک ساله برای نشر رهنمودهای جدید تهیه و به این دفتر ارسال شده و در سال آینده نیز با جدیت این آموزش‌ها به اجرا درآید.

شایان ذکر است که پوستر گروه‌های غذایی نیز چاپ و به زودی به دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور ارسال خواهد شد تا علاوه بر نصب آن در مکان‌های تعیین شده در آموزش‌ها نیز از آن‌ها استفاده شود.

دکتر زهرا عبداللهی
مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه