

شاخص های برنامه بهبود تغذیه جامعه

توضیحات	استان	کشور	مهمترین شاخص های هدف
(بررسی سال ۱۳۸۶)	۶,۸	۷	درصد شیوع لاغری در کودکان زیر ۶ سال
(بررسی سال ۱۳۸۶)	۶,۴	۸,۸	درصد شیوع کم وزنی در کودکان زیر ۶ سال
(بررسی سال ۱۳۸۶)	۷,۶	۹,۸	درصد شیوع کوتاه قدی در کودکان زیر ۶ سال
(بررسی سال ۱۳۸۶)	۰,۴	۶,۵	درصد شیوع گواتر
میکروگرم در لیتر	۷۲	۱۴۰	میانۀ یدادار دانش آموزان مدارس ابتدایی (بررسی سال ۱۳۸۶)
باکیت یدسنج	۹۷		درصد خانوارهایی که از نمک یددار تصفیه شده استفاده می کنند (بررسی سال ۱۳۸۶)
بررسی الگوی مصرف سال ۱۳۸۰	۱۳۸	۱۳۹	میانگین گروه شیریولبنیات مصرفی سرانه گرم در روز
بررسی الگوی مصرف سال ۱۳۸۰	۸۲	۸۱	میانگین گروه گوشت مصرفی سرانه گرم در روز
بررسی الگوی مصرف سال ۱۳۸۰	۷۷۹	۴۵۰	میانگین گروه نان و غلات مصرفی سرانه گرم در روز
بررسی الگوی مصرف سال ۱۳۸۰	۱۵۱	۲۰۲	میانگین گروه میوه ها مصرفی سرانه گرم در روز
بررسی الگوی مصرف سال ۱۳۸۰	۳۰۲	۲۸۶	میانگین گروه سبزی مصرفی سرانه گرم در روز
بررسی الگوی مصرف	۵۳	۴۶	میانگین گروه چربی و روغن ها مصرفی سرانه گرم در روز

سال ۱۳۸۰			
بررسی الگوی مصرف	۶۶	۵۹	میانگین گروه مواد قندی مصرفی سرانه گرم در روز
سال ۱۳۸۰			

سواد تغذیه ای، فرهنگ و عادات غذایی (سند ملی تغذیه و امنیت غذایی ۱۳۹۱)

میزان مصرف نوشابه	۳۳ لیتر، بررسی های وزارت بازرگانی - ۵۳,۸٪ هیچ با در یکبار در هفته ، ۱۲/۵٪ دوبار در هفته، ۲,۷٪ سه بار در هفته، ۷۸٪ چهار بار یا بیشتر در هفته - نسبت به میانگین سرانه مصرف در دنیا (۳۰ لیتر سالیانه)، هنوز ۳ لیتر بیشتر مصرف میشود
میزان مصرف کنسرو حاضری و فست فود	۶۶,۲۴٪ هیچ بار در هفته، ۱۸,۱٪ یکبار در هفته، ۹٪ دوبار در هفته، ۳,۸٪ سه بار در هفته، ۲,۸٪ چهار بار یا بیشتر در هفته
میزان مصرف ماهی	۷/۵ کیلوگرم (سرانه مصرف ماهی در سال) (۳) ۵۳,۳٪ هیچ بار در هفته، ۲۶,۴٪ یکبار در هفته، ۱۲,۹٪ دوبار در هفته، ۴۸٪ سه بار در هفته، ۲,۶٪ چهار بار یا بیشتر در هفته (میزان مصرف ماهی در دنیا برابر ۱۶ کیلوگرم و در ایران ۸ کیلوگرم می باشد)
میزان مصرف نمک	۳۹,۷٪ هرگز، ۲۰٪ کمتر از یک وعده، ۱۶٪ یک وعده، ۲۳,۶٪ دو وعده، ۰,۷٪ سه وعده میزان مصرف نمک در ایران برابر ۶ کیلوگرم در سال و دوبرابر مصرف کیلوگرم در سال می باشد.
میزان مصرف هله هوله	میزان مصرف چیپس، پفک، آب نبات و شکلات ۵۹,۷٪ هیچ بار، ۱۱,۹٪ (یکبار در هفته)، ۱۰,۹٪ دو بار در هفته، ۷,۱٪ سه بار در هفته، ۱۱٪ چهار بار یا بیشتر

در هفته	
<p>نان و غلات: ۴۵۱، میوه ها: ۱۴۲، سبزی ها: ۲۲۵، شیر و لبنیات: ۱۳۹، گوشت: ۶۴، حبوبات: ۱۹، تخم مرغ: ۲۱، روغن و چربی: ۴۶ (گرم در روز) گندم، شلتوک، قند و شکر: ۳، حبوبات: ۶، سبزی و میوه: ۲۶، انواع گوشت و تخم مرغ: ۳،۵، شیر: ۷، انواع روغن و چربی: ۱ (اعداد به میلیون تن می باشد) نان و غلات ۱۱-۶ واحد، میوه ها ۵-۳ واحد، شیر و لبنیات ۳-۲، حبوبات، مغزها و تخم مرغ ۳-۲ واحد در روز، چربی ها، روغن و شیرینی ها مصرف با احتیاط به طور کلی در یک رژیم غذایی متعادل باید ۱۲-۱۵ درصد انرژی مورد نیاز روزانه از پروتئین ۵۰-۶۰ درصد از کربوهیدرات و ۳۰ درصد از چربی تامین شود.</p>	میزان مصرف گروه های غذایی
<p>انرژی ۲۵۶۳ کیلوکالری در روز، پروتئین: ۷۰ گرم در روز آهن: ۱۴، کلسیم: ۵۵۰ (میلی گرم در روز)، میزان عرضه روزانه پروتئین: ۹۵،۵، کربوهیدرات: ۶۲۹، چربی: ۸۱ کلسیم ۶۵۰،۵، آهن ۱۷، ویتامین آ: ۷۲۹ (گرم) در روز میزان استاندارد استفاده دریافتی روزانه اسید چرب اشباع شده: ۲۰، کلسترول: ۳،۰، سدیم ۲،۴، پتاسیم ۳،۵، کربوهیدرات: ۳، فیبر: ۲۵ و پروتئین ۵۰، آهن ۱۸،۰، کلسیم ۱ (گرم) می باشد.</p>	مصرف سرانه- روزانه و همچنین شاخص مصرف سرانه- روزانه برای انرژی، پروتئین، آهن، کلسیم (توضیح: شاخص مصرف (کل کشور))

وضعیت کم خونی براساس هموگلوبین در استان آذربایجان غربی مطالعه پورا، بهار ۱۳۸۰

کل	مرد	زن	
۱۴	۹،۳	۱۸،۳	میانسالان

۲۳,۶	-		زنان باردار ۵ ماهه وبیشتر
۲۰,۳	۲۱,۹	۱۸,۸	نوجوانان
۲۱,۶	۱۸,۳	۲۵,۷	کودکان ۶ ساله
۳۶,۵	۳۵,۹	۳۷,۳	کودکان ۱۵-۲۳ ماهه

وضعیت کمبود روی در استان آذربایجان غربی مطالعه پورا، بهار ۱۳۸۰

مرد	زن	کل	
۳۴	۳۰,۴	۳۱,۷	میانسالان
		۴۹,۸	زنان باردار ۵ ماهه وبیشتر
۳۸,۱	۳۷,۶	۳۷,۹	نوجوانان
۳۸,۱	۳۷,۶	۳۷,۹	کودکان ۶ ساله
۳۳,۶	۳۱,۳	۳۲,۹	کودکان ۱۵-۲۳ ماهه

مروری بر نتایج بررسی آگاهی، نگرش و عملکرد خانوارهای
شهری و روستایی و کارکنان بهداشتی رده های مختلف در
خصوص تغذیه در سال ۱۳۹۰

(NUTRIKAP)

• در سطح خانوار

- ✓ تنها ۴۲٪ از افراد جمعیت، میوه هارابه عنوان گروههای اصلی غذایی می شناسند.
- ✓ تنها ۱۰٪ و ۱۹٪ از افراد جمعیت از نقش میوه ها و سبزیها در دریافت فیبر غذایی، آگاهی دارند.
- ✓ به ترتیب ۱۶٪ و ۲۲٪ جمعیت از نقش میوه ها و سبزی ها در دریافت املاح آگاهی دارند.
- ✓ به ترتیب ۲۰٪ و ۳۰٪ جمعیت از نقش " شیرولبنیات " و " تخم مرغ " به عنوان منبع پروتئین آگاهی دارند.
- ✓ تنها ۳۴٪ از جمعیت روغن حیوانی را به عنوان مضرترین روغن خوراکی برای سلامت می دانند.
- ✓ آگاهی خانوارها در مورد منابع تامین روی بسیار اندک می باشد (کمتر از ۲۰٪).
- ✓ تنها ۴۲٪ خانوارها " استفاده از نمک یددار " را به عنوان بهترین راه پیشگیری از گواتر می دانند .
- ✓ تنها ۱۲٪ از خانوارها ، به " مفهوم فیبر غذایی " آگاهی دارند و کمتر از ۲۵٪ از نقش آن در " پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر مثل سرطان ، چاقی و اضافه وزن " اطلاع دارند.
- ✓ به ترتیب ۱۸٪ و ۱۱۵٪ از خانوارها از تاثیر "نوشابه های گازدار " بر "بی اشتهاپی و سوء تغذیه " و "از بین رفتن مینای دندان آگاه " هستند .

✓ آگاهی خانوارها از مصرف بیش از حد غذاهای آماده و سریع (فست فود) " در ابتدا به بیمارهای غیرواگیر مثل بیماریهای قلبی-عروقی ، سرطان و بیماری های کبدی کمتر از ۲۰٪ و درمورد چاقی و اضافه وزن ۳۲٪ می باشد.

✓ تنها ۲۶٪ خانوارها به صورت روزانه میوه و سبزی تازه استفاده می کنند و ۲۶٪ از خانوارها به صورت روزانه از شیر و ماست یا پنیر استفاده می کنند.

✓ تنها ۵٪ خانوارها برای شستشوی سبزی خوردن تمام مراحل ۴ گانه را انجام می دهند.

✓ ۴۵٪ خانم های باردار از قرص آهن هیچگاه و یا بطور نامرتب و گاهگاه استفاده می کنند.

✓ ۳۳٪ کودکان ۶ ماهه تا دو ساله از مکمل آهن هیچگاه و یا بطور نامرتب و گاهگاه استفاده می کنند.

✓ تنها ۳۵٪ از خانوارها از نحوه نگهداری صحیح نمک یددار آگاهی دارند.

✓ ۷۷٪ از خانوارها همیشه و یا گهگاهی بر سر سفره نمکدان دارند.

• در سطح کارکنان بهداشتی - درمانی

✓ تنها ۴۴٪ کارکنان در مورد آگاهی از نیاز به مصرف پنج گروه اصلی غذایی در رژیم غذایی روزانه مطلعند.

✓ تنها ۳۸٪ کارکنان به منابع پروتئین گیاهی آگاهی دارند.

✓ ۴۱٪ کارکنان به دریافت ۴-۲ واحد روزانه میوه آگاهی دارند ۴۴٪ کارکنان به دریافت ۳-۵ واحد دریافت سبزی آگاهی دارند .

✓ تنها ۱۰٪ کارکنان استاندارد مطلوب اسیدهای چرب ترانس و اشباع در روغن های خوراکی را می دانند .

✓ ۴۵٪ کارکنان از نقش آنتی اکسیدانی ویتامین های **A** و **E** و نیز سلنیوم آگاهی دارند .

✓ ۴۷٪ کارکنان از نقش گوشت مرغ به عنوان منبع خوب آهن هم در مقایسه بامنابع گیاهی آگاهی دارند.

✓ تنها ۳۵٪ کارکنان به کودک ۱۸ ماهه ای که توانایی تحمل قطره آهن را ندارد ، توصیه های مناسب می کنند.

✓ ۴۰٪ کارکنان به مشکل زا نبودن مصرف به ندرت فست فودها اشاره می کنند.