

## برنامه جامع پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان

### Ending Childhood Obesity (Iran- ECHO)

1396-1404

#### مقدمه:

پیشگیری و کنترل بیماری های غیر واگیر بعنوان یک اولویت اصلی معرفی شده است و در میان عوامل خطر این بیماری ها ، چاقی یک ریسک فاکتور اصلی است. با توجه به روند رو به افزایش چاقی کودکان و احتمالی تداوم آن در بزرگسالی ، در سال ۲۰۱۵ ، WHO با تشکیل کمیته ای برنامه ECHO (Ending Childhood Obesity) را برای پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی کودکان و نوجوانان پیشنهاد کرده است. این برنامه شامل راهکارهایی است که با مشارکت همه بخش های توسعه باید به مورد اجرا گذاشته شود و بر این نکته تاکید دارد که همه بخش ها باید سیاست های خود را با هدف تامین سلامت و فراهم کردن محیطی سالم به گونه ایی اتخاذ نمایند که ضمن رعایت عدالت در سلامت ، مسئولیت خود را در کاستن خطر ابتلا به چاقی کودکان بشناسند. کمیته ECHO برای پیشگیری از چاقی کودکان ۶ راهکار اصلی را توصیه نموده است که عبارتند از: ۱) اجرای برنامه های جامع ترویج تغذیه سالم و کاهش مصرف غذاهای ناسالم و نوشیدنی های شیرین در کودکان و نوجوانان ، ۲) اجرای برنامه های جامع که موجب افزایش فعالیت جسمی و کاهش کم تحرکی کودکان و نوجوانان می شود، ۳) مراقبت های قبل و در حین بارداری و پس از آن ، ۴) فراهم ساختن راهکارهای حمایتی برای سبک زندگی سالم از جمله رژیم غذایی سالم، خواب و فعالیت جسمی مناسب در سال های اول زندگی کودک ، ۵) تدوین و اجرای برنامه های جامع برای ترویج محیط آموزشی سالم با آموزش بهداشت، تغذیه سالم و فعالیت جسمی برای کودکان سنین مدرسه و نوجوانان ، ۶) ارائه خدمات خانواده محور مبتنی بر سبک زندگی سالم جهت کنترل وزن کودکان و نوجوانان دارای اضافه وزن.

در ایران تغییر در شیوه زندگی مانند رفتار های غذایی نامناسب و کاهش فعالیت بدنی از جمله مصرف بی رویه فست فود ها ، نوشابه های قندی ، تنقلات تجارتي پرکالری مثل انواع چیپس ، استفاده طولانی مدت از بازی های رایانه ای از دلایل افزایش اضافه وزن و چاقی در کودکان می باشند. مشکل اینجا است که چاقی دوران کودکی نه تنها وابسته به رفتار کودکان است، بلکه به طور فزاینده ای وابسته به توسعه اجتماعی و اقتصادی و سیاست های تولید و واردات مواد غذایی ، قیمت گذاری و یارانه های غذایی ، فرآوری مواد غذایی، توزیع و بازاریابی و همچنین فرهنگ سازی و آموزش تغذیه در دوران های مختلف زندگی می باشد.

مبارزه با اپیدمی چاقی دوران کودکی نیاز به تعهدات سیاسی پایدار و همکاری سازمانهای دولتی و خصوصی دارد. دولت، جامعه، سازمان های غیردولتی و بخش خصوصی نقش مهمی در ایجاد محیطی سالم، انتخاب رژیم غذایی سالم، مقرون به صرفه و در دسترس ایفا می کند. والدین نیز می توانند با ارائه مواد غذایی و نوشیدنی های سالم و در دسترس و همچنین تشویق به انجام فعالیت بدنی بر روی رفتار کودک خود تأثیر گذار باشند.

مهمترین پیامدهای نامطلوب اضافه وزن و چاقی در سلامت کودکان و نوجوانان شامل افزایش خطر بروز چاقی بزرگسالی ، دیابت ، بیماری های قلبی عروقی و انواع سرطان ها در دوران بزرگسالی است . با توجه به اینکه حدود ۲۰ درصد کودکان و نوجوانان کشور دچار اضافه وزن و چاقی هستند ، تدوین و اجرای یک برنامه ملی به منظور پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان امری ضروری است. این برنامه باید مراقبت هایی که از قبل از بارداری برای شروع یک بارداری سالم لازم است را شامل شود. زنانی که قبل از بارداری دچار اضافه وزن و چاقی هستند قبل از باردار شدن باید با دریافت مراقبت های لازم به وزن مطلوب برسند . زنانی که با چاقی و اضافه وزن بارداری خود را شروع می کنند شانس تولد نوزاد با وزن بیشتر از ۴ کیلو گرم را بیشتر دارند.

در دوران بارداری نیز ابتلا مادر به سوتغذیه منجر به تولد نوزاد LBW می شود و این نوزاد ریسک اضافه وزن و چاقی در بزرگسالی بیشتر است. نحوه تغذیه کودک پس از تولد نقش مهمی در بروز اضافه وزن و چاقی کودک دارد. در کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند و در ۶ ماه اول بطور انحصاری با شیر مادر تغذیه می شوند در مقایسه با کودکان غیر شیرمادر خوار شانس چاقی کمتر است. الگوی غذایی نادرست به ویژه دریافت کالری اضافی در سال های اول زندگی (تغذیه تکمیلی ، تغذیه در سال های اول تا پنجم) ، رفتار های غذایی نادرست در خانواده با توجه به الگو گیری کودکان ، استفاده از فست فودها، تحرک بدنی ناکافی و عوامل متعدد دیگری در بروز اضافه وزن و چاقی کودکان و نوجوانان نقش دارند و باید در برنامه جامع پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی کودکان نوجوانان به آنها پرداخته شود.

## هدف کلی: پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان

### اهداف اختصاصی:

- افزایش سطح آگاهی خانواده ها در زمینه علل و عوارض چاقی و روشهای پیشگیری و کنترل آن به میزان 70 درصد وضع موجود
- افزایش سطح آگاهی خانواده ها در مورد عادات صحیح شیوه زندگی ، عادات تغذیه ای و فعالیت فیزیکی به میزان 70 درصد وضع موجود
- بهبود عملکرد خانواده ها در زمینه پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی به میزان 50٪ وضع موجود
- افزایش سطح آگاهی کودکان و نوجوانان از علل و عوارض چاقی و روشهای پیشگیری و کنترل آن به میزان 70 درصد وضع موجود
- افزایش سطح آگاهی کودکان و نوجوانان در مورد عادات صحیح شیوه زندگی ، عادات تغذیه ای و فعالیت فیزیکی به میزان 70 درصد وضع موجود
- بهبود عملکرد کودکان و نوجوانان در زمینه پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی به میزان 50٪ وضع موجود
- افزایش درصد کودکان و نوجوانانی که حداقل ۶۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی دارند به میزان 50٪ وضع موجود
- حفظ و جلوگیری از افزایش میزان شیوع اضافه وزن و چاقی کودکان و نوجوانان
- افزایش تعداد و تنوع برنامه های آموزشی صدا و سیما به میزان 20 درصد وضع موجود
- افزایش تسهیلات و فضا های ورزشی به میزان 20 درصد وضع موجود
- افزایش تعداد پایگاههای تغذیه سالم در مدارس به میزان 70 درصد وضع موجود
- افزایش تعداد رستوران های حامی سلامت به میزان 30 درصد وضع موجود

- افزایش تعداد مهد های کودک دارای برنامه غذایی صحیح و مطابق با آیین نامه تغذیه کودکان در مهد های کودک ( وعده های اصلی و میان وعده های غذایی ) به میزان ۲۰ درصد وضع موجود

### **راهکارهای پیشنهادی:**

- جلب حمایت سیاستگذاران به منظور حمایت از برنامه های پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی
- تقویت همکاری های درون بخشی و بین بخشی در خصوص ترویج شیوه زندگی سالم
- آموزش گروه های هدف مختلف:
  - زنان که قصد بارداری دارند
  - مادران باردار و شیرده
  - کودکان زیر ۶ سال و والدین / مراقبین آنها
  - کودکان ۷ تا ۱۸ سال و والدین آنها
  - جامعه، معلمین، مراقبین بهداشت ، مدیران ، مربیان مهد های کودک و ....
  - دانش آموزان (از طریق گنجاندن مطالب آموزشی در کتب درسی)
  - کارکنان بهداشتی و کارکنان سایر بخش های توسعه

### **محور های عمده برنامه کنترل اضافه وزن و چاقی:**

- اصلاح الگوی تغذیه ای :
  - مدیریت برنامه غذایی فردی و اصلاح عادات غذایی نادرست ( کاهش دریافت چربی ها ، مواد قندی و ...)
  - افزایش دسترسی به محصولات غذایی سلامت محور ( کم قند ، کم نمک و کم چربی ، پرفیبر..)
  - توسعه برچسب گذاری تغذیه ای فراورده های خوراکی و آشامیدنی
  - توسعه برنامه های حمایت تغذیه ای (بسته های غذایی برای اقشار آسیب پذیر)
- افزایش فعالیت بدنی :
  - فراهم کردن شرایط فعالیت بدنی و ورزش در جامعه
  - دسترسی آسان و ارزان به مکان های ورزشی
- آموزش گروه های هدف:
  - آموزش همگانی با استفاده از کلیه امکانات موجود
  - برگزاری دوره های آموزشی برای پرسنل بهداشتی و کارکنان سایر بخش ها

## مراحل اجرایی برنامه

برنامه جامع پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان شامل دو بخش است:

### الف : مداخلات در سطح فردی (Individual approach)

مداخلات در سطح فردی شامل خدماتی است که از طریق شبکه های بهداشتی درمانی کشور و در قالب طرح تحول سلامت با هدف پیشگیری از اضافه وزن و چاقی به شرح زیر ارائه می شود.

#### ۱- مراقبت قبل از بارداری :

فعالیت های عمده شامل:

- ارزیابی الگوی غذایی زنان و دختران مراجعه کننده به خانه بهداشت و پایگاه سلامت توسط بهورز و مراقب سلامت
- آموزش تغذیه صحیح به زنان و دخترانی که الگوی غذایی نامطلوب دارند از طریق آموزش چهره به چهره
- آموزش دختران دانشجو در زمینه تغذیه صحیح و کنترل وزن قبل از بارداری
- آموزش دختران و زنان سنین باروری و زنانی که قصد باردار شدن دارند در خصوص تغذیه صحیح و تحرک بدنی در کلاس های آموزش گروهی
- شناسایی زنان دچار اضافه وزن و چاقی که قصد بارداری دارند بر اساس دستور العمل
- آموزش و مشاوره تغذیه برای زنان دچار اضافه وزن قبل از بارداری ، پیگیری و ارجاع مواردی که آموزش ها منجر به کنترل اضافه وزن نشده است به کارشناس تغذیه
- ارجاع زنان مبتلا به چاقی که قصد باردار شدن دارند به پزشک و کارشناس تغذیه و پیگیری روند کاهش وزن و رسیدن به وزن مطلوب در شروع بارداری

#### ۲-مراقبت های تغذیه ای دوران بارداری :

- محاسبه نمایه توده بدنی در اولین مراجعه بر اساس دستور العمل
- تعیین محدوده مجاز وزن گیری مادر باردار با توجه به نمایه توده بدنی ( لاغر ، طبیعی ، اضافه وزن و چاق)
- توزین مادر در هر بار مراجعه و پایش روند وزن گیری
- تجویز مکمل های ریزمغذیها براساس دستورالعمل
- آموزش تغذیه در مواردی که روند وزن گیری مطلوب نیست . ( هم سوء تغذیه و وزن گیری کم که منجر به تولد نوزاد کم وزن می شود و هم وزن گیری زیاد که منجر به تولد نوزاد با وزن بیشتر از ۴ کیلو گرم می شود و هندو این حالات در نهایت شانس اضافه وزن و چاقی را در کودکی ، نوجوانی و بزرگسالی افزایش می دهد).
- آموزش تغذیه در موارد مشکلات تغذیه ای شایع در بارداری
- آموزش و مشاوره توسط بهورز و مراقب سلامت برای مادران بارداری که در ابتدای بارداری دچار اضافه و یا چاقی هستند .

- پیگیری روند وزن گیری در مادران باردار دچار اضافه وزن و چاق و ارجاع به کارشناس تغذیه در صورتی که آموزش و مشاوره منجر به کنترل وزن گیری در مادر نشود

## مراقبت تغذیه ای کودکان زیر ۶ سال

- ۲- ادغام برنامه پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی کودکان زیر ۶ سال در برنامه بازنگری شده مراقبت های ادغام یافته کودک سالم
- ۳- تعیین وضعیت اضافه وزن و چاقی کودک بر اساس شاخص وزن برای قد ( کودکان در معرض خطر اضافه وزن ، کودک دارای اضافه وزن و کودک چاق) بر اساس بوکلت کودک سالم
- ۴- آموزش ، مشاوره و اصلاح الگوی غذایی توسط بهورز و مراقب سلامت برای کودکان در معرض اضافه وزن بر اساس راهنمای مشاوره برنامه کودک سالم
- ۵- ارجاع کودکان دارای اضافه وزن و چاق به پزشک
- ۶- دستور انجام معاینات بالینی و آزمایشات لازم توسط پزشک
- ۷- ارجاع کودکان دارای اضافه وزن و چاق به کارشناس تغذیه از طریق پزشک
- ۸- مشاوره تغذیه ، انجام ۲۴ ساعت یاد آمد و اصلاح الگوی غذایی کودک توسط کارشناس تغذیه
- ۹- پیگیری و تعیین شاخص وزن برای قد کودک بر اساس برنامه کودک سالم

### اقدامات پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودکان زیر ۶ سال فعالیت عمده شامل:

- تقویت برنامه ترویج تغذیه با شیر مادر ، تشویق مادران برای تغذیه انحصاری با شیر مادر در ۶ ماه اول زندگی ، آموزش و مشاوره با مادر و مراقبین کودک در خصوص تغذیه تکمیلی مناسب در سال اول زندگی ، تغذیه صحیح در سالهای اول تا پنجم زندگی ، تحرک بدنی و خواب کودک
- تهیه و تدوین مطالب آموزشی در خصوص اهمیت تغذیه با شیر مادر، تغذیه تکمیلی و تغذیه صحیح در سالهای اول تا پنجم زندگی در پیشگیری از اضافه وزن و چاقی ، تحرک بدنی ، خواب کودک
- برگزاری کارگاه های آموزشی برای کارکنان بهداشتی و کارکنان ذیربط در سایر بخش ها ( کمیته امداد امام ، بهزیستی و ...) در خصوص نقش تغذیه با شیرمادر ، تغذیه تکمیلی ، تغذیه صحیح در سالهای اول تا پنجم زندگی در پیشگیری از اضافه وزن و چاقی و اهمیت آن ، تحرک بدنی ، خواب کودک
- آموزش والدین و مراقبین کودک در مورد تغذیه مناسب و تحرک بدنی و ساعات خواب کودک

## کودکان ۷ تا ۱۸ سال:

- الف ( اقدامات پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودکان ۷ تا ۱۸ ساله با وزن مطلوب : فعالیت های عمده عبارتند از:
- مداخلات فردی از طریق خانه های بهداشت و پایگاه های سلامت شامل:

- آموزش والدین در خصوص تغذیه صحیح و تحرک بدنی کودکان و نوجوانان از طریق چهره به چهره و آموزش های گروهی
- تهیه و تدوین مطالب آموزشی در خصوص تغذیه ، تحرک بدنی کودکان و نوجوانان
- برگزاری کارگاههای آموزشی برای بهورزان ، مراقبین سلامت ، سفیران سلامت خانواده ، و ...
- آموزش دانش آموزان و والدین آنها، مدیران ، معلمان ، مراقبین بهداشت مدارس ، سفیران سلامت دانش آموزان ، در خصوص تغذیه مناسب و تحرک بدنی
- آموزش مسئولین بوفه ها و پایگاه های تغذیه سالم در مدارس در زمینه اقلام مجاز و غیر مجاز قابل عرضه

### **اهم وظایف واحد های مرتبط در معاونت بهداشت:**

#### **الف) واحد / گروه بهبود تغذیه جامعه**

- برگزاری کارگاه های آموزشی تغذیه کودکان زیر ۶ سال برای پزشکان و سایر کارکنان بهداشتی
  - برگزاری کلاس های آموزشی تغذیه کودکان زیر ۶ سال برای مادران ، مدیران و مربیان مهدهای کودک
۱. تهیه و توزیع مطالب آموزشی مناسب برای معلمان ، مربیان مهد کودک ، دانش آموزان ، صنوف و سایر گروههای مرتبط با برنامه با استفاده از متون آموزشی دفتر بهبود تغذیه جامعه
  ۲. جلب همکاری سایر بخش های ذی ربط از جمله صدا و سیما استان ، رسانه های جمعی ، تربیت بدنی ، آموزش و پرورش ، صنایع غذایی و .... در قالب کارگروه تخصصی سلامت و امنیت غذایی استان و در راستای سند استانی تغذیه و امنیت غذایی
  ۳. شناسایی ظرفیت های محلی جهت آموزش نیرو های بین بخشی
  ۴. زمینه سازی جهت تبلیغات محیطی در خصوص تغذیه سالم و پیشگیری از چاقی (فروشگاه ها، فرهنگسراها و ....)
  ۵. جلب همکاری صنوف در تهیه و ارائه غذای سالم
  ۶. شناسایی و ترویج غذاهای بومی مناسب
  ۷. آموزش کارکنان بهداشتی و کارشناسان تغذیه در طرح تحول و کارشناسان سلامت روان در خصوص پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی
  ۸. برگزاری بسیج های آموزش همگانی تغذیه صحیح و شیوه زندگی سالم در سطح دانشگاه / دانشکده با همکاری بخش های ذیربط
  ۹. برگزاری کارگاه های آموزشی پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی کودکان و نوجوانان برای سطوح مختلف کارکنان بهداشتی درمانی و کارکنان سایر بخش ها

**ب) واحد سلامت خانواده:** (کارشناسان سلامت کودک و کارشناسان سلامت دانش آموزان و نوجوانان ، کارشناسان سلامت مادران )

۱. تهیه و توزیع مطالب آموزشی مناسب برای کارکنان مرتبط با هماهنگی دفتر سلامت خانواده
۲. آموزش بهورزان ، مراقبین سلامت و کارشناسان ذیربط
۳. غربالگری و شناسایی کودکان و نوجوانان مبتلا به اضافه وزن و چاقی در خانه بهداشت / پایگاه سلامت در قالب طرح تحول نظام سلامت در حوزه بهداشت
۴. مشارکت و همکاری مراقبین سلامت با کارشناسان تغذیه دانشگاه های علوم پزشکی کشور در اجرای برنامه های مراقبت تغذیه ای کودکان ، نوجوانان ، جوانان و مادران باردار
۵. همکاری و مشارکت در برگزاری کارگاه های آموزشی برای پزشکان ، کارشناسان ، مراقبین سلامت و بهورزان
۶. همکاری در برگزاری کلاس های آموزشی برای مادران ، دانش آموزان ، معلمان ، مربیان مهد کودک ها
۷. همکاری در برگزاری بسیج های آموزش همگانی پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی کودکان و نوجوانان
۸. پایش و نظارت بر اجرای برنامه در گروه های سنی مختلف

### **ج) واحد سلامت روان**

۱. تهیه و توزیع مطالب آموزشی با هماهنگی دفتر سلامت روان
۲. دریافت مطالب آموزشی از کارگروه ستادی و ارسال آن به شهرستان های مجری برنامه
۳. همکاری در طراحی و اجرای مداخلات لازم در زمینه بهبود و ارتقای شیوه های رفتاری و فرزند پروری
۴. همکاری کارشناسان سلامت روان در کلاس ها و کارگاه های آموزشی پیشگیری از چاقی کودکان و نوجوانان

### **چ) واحد مدیریت بیماری های غیر واگیر**

۱. تهیه و توزیع مطالب آموزشی در زمینه تحرک بدنی با هماهنگی دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر
۲. برگزاری کارگاه های آموزشی برای کارشناسان بیماری های غیر واگیر ، مراقبین سلامت و بهورزان و سایر کارکنان ذیربط
۳. برگزاری جلسات آموزشی در زمینه تحرک بدنی برای معلمان ، مراقبین بهداشت مدارس ، دانش آموزان و اولیاء آنها ، مربیان مهد کودک ها و سایر کارکنان مرتبط
۴. دریافت متون آموزشی از کارگروه ستادی و ارسال آن به شهرستان های مجری برنامه

۵. برگزاری بسیج های آموزشی تحرک بدنی ، پیاده روی خانوادگی و سایر فعالیت های ابتکاری در سطح دانشگاه به منظور تشویق و ترویج تحرک بدنی کودکان و نوجوانان
۶. جلب همکاری صدا و سیما استان در اجرای برنامه های مشوق تحرک بدنی کودکان و نوجوانان

## واحد / گروه آموزش و ارتقاء سلامت

- تهیه و توزیع محتوی آموزشی مناسب ( فیلم ، تیزر ، پوستر ، بروشور و پمفلت و...) با همکاری واحد بهبود تغذیه جامعه
- همکاری در برگزاری بسیج های آموزشی در خصوص تغذیه و تحرک بدنی
- استفاده از روش های نوین آموزشی در انتقال مفاهیم تغذیه و تحرک بدنی به گروه های ذینفع

## واحد سلامت محیط و کار

- پایش و نظارت بر اجرای دستور عمل غذای سالم در رستوران ها ، اغذیه فروشی ها ، ناهار خوری های مدارس و مهد کودک ها
- پایش و نظارت بر پایگاه های تغذیه سالم در مدارس
- آموزش صنوف در زمینه تغذیه سالم و کاهش قند و نمک و چربی در غذاها با همکاری کارشناسان تغذیه
- پایش و نظارت بر اجرای دستور عمل غذای سالم در مهدهای کودک
- پایش و نظارت بر کیفیت روغن مصرفی در اغذیه فروشی ها
- جلوگیری از عرضه تنقلات غذایی ناسالم و فست فودها توسط دوره گرد ها در اطراف مدرسه

## ب) مداخلات جامعه محور ( Community Based ) :

منظور از مداخلات جامعه محور مجموعه اقداماتی است که توسط ذینفعان به منظور پیشگیری از اضافه وزن و چاقی کودکان و نوجوانان باید به مورد اجرا گذاشته شود.

### ذینفعان برنامه در سطح استان :

- آموزش و پرورش
- نهضت سواد آموزی
- انجمن اولیاء و مربیان مدارس
- سازمان دانش آموزی
- بهزیستی
- کمیته امداد امام خمینی
- صدا و سیما

- شهرداری
- تبلیغات و ارشاد اسلامی
- ورزش و جوانان
- نظارت بر اجرای استاندارد مواد غذایی
- معاون فرهنگی و امور اجتماعی وزارت تعاون کار و رفاه اجتماعی
- سایر بخش ها با صلاحدید معاون بهداشتی

## **آموزش و پرورش:**

- ۱- مشارکت در تهیه متون آموزشی تغذیه و پیشگیری از اضافه وزن و چاقی برای دانش‌آموزان، والدین، معلمان، مراقبین بهداشت مدارس و مربیان تربیت بدنی
- ۲- اختصاص امتیاز بازآموزی برای آموزش تغذیه، تحرک بدنی و پیشگیری از اضافه وزن و چاقی برای معلمان و مراقبین بهداشت مدارس
- ۳- تقویت پایش و نظارت بر پایگاه‌های تغذیه سالم توسط سازمان دانش آموزی و انجمن اولیاء و مربیان
- ۴- همکاری در برگزاری کلاس‌های آموزشی در مدارس برای والدین و دانش‌آموزان توسط کارشناسان تغذیه، بهورزان و مراقبین سلامت
- ۵- برنامه ریزی آموزشی مرتبط با تغذیه مناسب و متعادل و فعالیت فیزیکی در مدارس
- ۶- فراهم آوردن استفاده از فضای مدرسه در ساعات تعطیل جهت ورزش و فعالیت بدنی (توسعه کانونهای ورزشی در مدارس)
- ۷- برنامه ریزی عرضه غذای سالم مطابق با دستورالعمل‌های موجود در غذاخوری‌های مدارس اعم از شبانه روزی‌ها و سایر مدارسی که یک وعده غذای گرم به دانش‌آموزان می‌دهند
- ۸- برگزاری کمپین‌های آموزشی با عنوان تغذیه سالم و تحرک بدنی برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی به صورت مشترک با دفتر آموزش ارتقاء سلامت، دفتر بهبود تغذیه، جامعه وزارت بهداشت و اجرای مسابقات ویژه دانش‌آموزان، والدین و کارکنان

## **شهرداری:**

- ۱- برگزاری کارگاه‌ها و جلسات آموزشی تغذیه سالم در فرهنگسراها و خانه‌های سلامت برای عموم مردم
- ۲- برگزاری جشنواره‌های غذای سالم با هدف فرهنگ سازی تهیه غذاهای کم نمک، کم چرب و کم قند
- ۳- استفاده از بیلبرد در معابر عمومی برای ارائه پیام‌های تغذیه‌ای به طور رایگان
- ۴- درج پیام و شعارهای تغذیه و شیوه زندگی سالم بر بدنه اتوبوس‌های شهری و تاکسی‌ها، ایستگاه‌های مترو و تلویزیون شهری

۵- فراهم نمودن امکانات ورزشی کم هزینه در پارک ها و فضاهای عمومی

۶- برگزاری دوره های آموزشی برای سلامت یاران

۷- اجرای فعالیت های آموزشی در مراکز فراموز

## **ورزش و جوانان:**

۱- فراهم کردن امکانات و تجهیزات ورزشی جهت انجام فعالیت های جسمانی و بدنی برای عمومی کردن ورزش

۲- آموزش و فرهنگ سازی به منظور افزایش تحرک بدنی و ورزش در خانواده از طریق طراحی بسته های آموزشی و حمایتی با همکاری شهرداری، صدا و سیما، اعضای شورای عالی ورزش همگانی

۳- همکاری با آموزش و پرورش و فدراسیون دانش آموزی برای افزایش امکانات و تجهیزات ورزشی برای فعالیت های جسمانی و بدنی در مدارس

۴- فراهم نمودن بسترهای فعالیت جسمانی و بدنی جهت کودکان و نوجوانان دارای اضافه وزن و چاقی با همکاری مبادی ذیربط

۵- آموزش و فرهنگ سازی در خصوص تغذیه در مدارس، کلوپ های ورزشی با همکاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، صدا و سیما، انجمن اولیاء و مربیان، فدراسیون دانش آموزی، معاونت آموزشی وزارت آموزش و پرورش

۶- ملزم نمودن باشگاه های ورزشی برای برگزاری کارگاه های آموزشی تغذیه برای مراجعه کنندگان با حضور کارشناسان خبره تغذیه با بهرهمندی از آخرین استانداردهای مرتبط با علم تغذیه

۷- همکاری با وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

۸- برگزاری دوره های آموزشی ضمن خدمت برای مربیان و متصدیان باشگاه های ورزشی و دبیران ورزش مدارس

۹- همکاری با معاونت اجتماعی وزارت کشور در پر کردن اوقات فراغت دانش آموزان و همچنین بهرهمندی از امور اماکن ورزشی تمامی ارگان ها و نهادهای عضو شورای ورزش همگانی

۱۰- مشارکت در تهیه و تدوین مطالب آموزشی (تصویر، بروشور، کتاب، نقاشی، و ...) در زمینه ورزش همگانی

۱۱- تدوین و برنامه ریزی برای برگزاری مسابقات ورزشی بین والدین و فرزندان به صورت ملی

۱۲- برگزاری جشنواره های ورزشی مخصوص کودکان به صورت ملی با اثرات تغذیه در امر ورزش و چاقی کودکان

۱۳- برگزاری طرح های عمومی توسعه ورزش همگانی به صورت گروهی برای دانش آموزان دوره های ابتدایی، متوسطه همانند (پیاده روی از خانه تا مدرسه به صورت گروهی و منطقه ای

## **صدا و سیما:**

- ۱- ترویج مصرف غذاهای حامی سلامت (شامل: تشویق مصرف بیشتر میوه و سبزی، غذاهای کم نمک، کم چرب و کم شیرین و ...)
- ۲- ترویج غذاهای بومی سالم
- ۳- پی گیری محدودیت تبلیغ مواد غذایی پرچرب و شیرین به نحوی که سبب تشویق به افزایش مصرف و افزایش بروز چاقی در جامعه نشود
- ۴- همکاری با وزارت بهداشت و سازمان ملی استاندارد در ترغیب و تشویق و حمایت از برنامه سازان به ویژه برنامه های کودک و نوجوان در خصوص تهیه و پخش برنامه های رادیویی و تلویزیونی مرتبط با پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی

## **معاونت غذا و دارو:**

۱. پایش و نظارت بر اجرای استانداردهای بازنگری شده میزان قند ، نمک و چربی در محصولات غذایی
۲. پایش و نظارت بر اجرای کامل برچسب گذاری تغذیه ای محصولات غذایی و آموزش مصرف کنندگان
۳. تهیه و توزیع مطالب آموزشی در مورد نشانگرهای رنگی محصولات غذایی با هماهنگی اداره کل نظارت بر مواد غذایی و آشامیدنی
۴. برگزاری کارگاه های آموزشی برای مسئولین فنی کارخانجات غذایی و آشامیدنی ، کارکنان و بازرسین اداره نظارت بر مواد غذایی در مورد تغذیه سالم ، کاهش قند و نمک و چربی در مواد غذایی و آشامیدنی ها ، تغذیه سالم و نقش آن پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی کودکان و نوجوانان
۵. برگزاری همایش و سمینارهای علمی غذای سالم برای کارکنان و صنایع غذایی

## **اداره کل نظارت بر اجرای استاندارد مواد غذایی:**

- ۱- آموزش کارکنان در زمینه تغذیه سالم ، کاهش قند ، نمک و چربی در فراورده های خوراکی
- ۲- آموزش همگانی در خصوص علامت استاندارد در محصولات غذایی
- ۳- پایش و نظارت بر اجرای استانداردهای بازنگری شده قند ، نمک و چربی در محصولات غذایی

## **سازمان های مردم نهاد:**

۱. جلب همکاری و مشارکت مردم جهت فرهنگسازی تغذیه سالم و پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی کودکان و نوجوانان
۲. طراحی و اجرای پروژه های توانمند سازی جوامع محلی در خصوص تغذیه سالم و بهبود شیوه زندگی و تحرک بدنی کودکان و نوجوانان
۳. همکاری با معاونت بهداشت در آموزش و فرهنگ سازی تغذیه سالم ، تحرک بدنی و شیوه زندگی سالم

## **کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان:**

۱. تهیه بازی های بهداشتی تغذیه ای ویژه کودکان و نوجوانان
۲. برگزاری مسابقات
۳. برگزاری جلسات آموزشی
۴. تهیه و انتشار متون آموزشی برای کودکان و نوجوانان در خصوص تغذیه مناسب و پیشگیری از چاقی با هماهنگی دفتر بهبود تغذیه جامعه و دفتر آموزش و ارتقاء سلامت
۵. آموزش مربیان تحت پوشش کانون

## **بهزیستی:**

۱. تهیه مطالب آموزشی مناسب برای کارکنان و مربیان مهد کودک ها با هماهنگی واحد بهبود تغذیه جامعه استان
۲. فراهم نمودن امکان برگزاری کلاس های آموزشی برای مربیان و مدیران مهد های کودک، شیرخوارگاه ها و مراکز شبه خانواده
۳. فراهم نمودن امکان برگزاری کلاس های آموزشی برای کودکان و والدین در مهد های کودک ، شیرخوارگاه ها و مراکز شبه خانواده و اجرای برنامه های مناسبی در این مراکز
۴. گنجاندن مطالب آموزشی مربوط به تغذیه سالم و فعالیت فیزیکی در برنامه های آموزشی کودکان
۵. همکاری در تن سنجی های کودکان در مهد های کودک

## **اقدامات اجرایی در سطح جامعه :**

تشکیل کمیته های اجرایی به شرح زیر در سطوح مختلف به منظور سیاستگزاری، برنامه ریزی و اجرا:

**کمیته ملی سیاستگزاری ایران اکو :** این کمیته در سطح معاونین وزیران و در وزارت بهداشت تشکیل می شود. ترکیب اعضا کمیته به شرح زیر می باشد:

- ۱- معاون بهداشت وزارت بهداشت (رئیس کمیته)
- ۲- نماینده دفتر سازمان جهانی بهداشت در ایران
- ۳- معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش
- ۴- رئیس سازمان غذا و دارو
- ۵- معاون امور اجتماعی - فرهنگی شهرداری تهران
- ۶- معاون ورزش همگانی وزارت ورزش و جوانان
- ۷- ریاست شورای سیاستگذاری سلامت صدا و سیما
- ۸- معاون امور اجتماعی سازمان بهزیستی کشور
- ۹- معاون نظارت بر اجرای استاندارد سازمان ملی استاندارد
- ۱۰- معاونت امور اجتماعی سازمان بهزیستی کشور
- ۱۱- معاون فرهنگی و امور اجتماعی وزارت تعاون کار و رفاه اجتماعی
- ۱۲- نماینده پایگاه مقاومت بسیج

### شرح وظایف

- ✓ تعیین سیاست ها و راهبرد های کلان برنامه
- ✓ تشکیل جلسات کمیته کشوری سالیانه یا ۲ بار در سال
- ✓ بررسی گزارشات اجرای برنامه و ارائه راهکار برای حل مشکلات اجرایی برنامه
- ✓ تایید و ابلاغ برنامه کشوری به سطوح استانی

### کمیته راهبری ایران اگو:

این کمیته در سطح ستاد وزارت بهداشت تشکیل شده و دبیرخانه آن در دفتر بهبود تغذیه جامعه می باشد.  
ترکیب اعضا کمیته به شرح زیر می باشد:

نمایندگان تام الاختیار

- ۱- ادارات ذیربط در معاونت بهداشت (دفتر بهبود تغذیه جامعه، دفتر سلامت خانواده، جمعیت و مدارس، دفتر بیماری‌های غیر واگیر، دفتر آموزش و ارتقا سلامت، مرکز توسعه شبکه و مرکز سلامت محیط و کار)
- ۲- دفتر سلامت و تندرستی آموزش و پرورش
- ۳- اداره نظارت بر مواد غذایی سازمان غذا و دارو
- ۴- اداره کل سلامت شهرداری تهران

- ۵- دفتر توسعه آموزش همگانی وزارت ورزش و جوانان
- ۶- شورای سیاستگذاری سلامت سازمان صدا و سیما
- ۷- نماینده پایگاه مقاومت بسیج
- ۸- دفتر امور کودکان و نوجوانان سازمان بهزیستی
- ۹- نماینده دفتر نظارت بر استانداردهای صنایع غذایی، آرایشی، بهداشتی و حلال سازمان ملی استاندارد
- ۱۰- دو نفر از اعضای هیئت علمی مرتبط از دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور

### شرح وظایف:

- ✓ تشکیل جلسات کمیته به صورت دوره‌ای
- ✓ تدوین برنامه عملیاتی بین بخشی سالانه و ۵ ساله ( بر اساس اقدامات پیش بینی شده در هر سازمان در راستای اهداف این برنامه )
- ✓ برگزاری کارگاه‌ها و سمینارهای توجیهی-آموزشی برحسب نیاز
- ✓ تهیه و بازنگری دستور عمل اجرایی برنامه
- ✓ تهیه و تدوین آیین نامه ها و بخشنامه های اجرایی
- ✓ تهیه و تدوین مطالب آموزشی مورد نیاز
- ✓ برآورد اعتبارات مورد نیاز اجرای برنامه
- ✓ تعیین شاخص های پایش و ارزشیابی
- ✓ نظارت، پایش و ارزشیابی برنامه
- ✓ تهیه گزارش پیشرفت اجرای برنامه جهت ارائه به کمیته کشوری
- ✓ بررسی چالش ها و مشکلات موجود و ارائه راه حل

### شرح وظایف دبیرخانه :

- ✓ تعیین دستور جلسات، برگزاری جلسات، تهیه و ارسال صورت جلسات
- ✓ ارسال آیین نامه ها و بخشنامه های اجرایی از طریق مکاتبه رسمی با دانشگاهای مجری برنامه
- ✓ پی گیری چاپ و تکثیر متون آموزشی و ارسال به دانشگاه ها
- ✓ پی گیری تخصیص اعتبارات برنامه
- ✓ تهیه گزارش پیشرفت اجرای برنامه جهت طرح در کمیته

## کمیته دانشگاهی برنامه ایران اکو:

این کمیته در سطح معاونت بهداشتی دانشگاه تشکیل می شود و دبیرخانه آن در واحد بهبود تغذیه جامعه در معاونت بهداشتی دانشگاه می باشد.

ترکیب اعضا کمیته دانشگاهی عبارتند از:

- ۱- معاون بهداشتی (رئیس کمیته)
- ۲- مدیر گروه تغذیه جامعه معاونت بهداشتی (دبیر کمیته)
- ۳- سایر کارشناسان ذی ربط در معاونت بهداشتی (کارشناس مسئول سلامت نوجوانان و مدارس، کارشناس مسئول بیماری‌های غیر واگیر، کارشناس مسئول آموزش سلامت و کارشناس مسئول بهداشت محیط و کارشناس مسئول سلامت روان)
- ۴- نماینده معاونت غذا و دارو دانشگاه
- ۵- نماینده آموزش و پرورش استان
- ۶- نماینده انجمن اولیاء و مربیان
- ۷- نماینده نهضت سوادآموزی
- ۸- نماینده شهرداری
- ۹- نماینده صدا و سیما استان
- ۱۰- نماینده اداره کل ورزش
- ۱۱- نماینده اداره کل بهزیستی استان از حوزه کودکان و نوجوانان
- ۱۲- نماینده کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان
- ۱۳- سایر بخش‌ها به صلاحدید معاون بهداشتی

## شرح وظایف کمیته دانشگاهی:

- ۱- برگزاری جلسات کمیته به صورت سه ماهه
- ۲- برگزاری جلسات، کارگاه‌ها یا سمینارهای توجیهی-آموزشی مسئولان استانی (دانشگاهی)
- ۳- بررسی روند اجرای برنامه، چالش‌ها و مشکلات موجود و ارائه راه حل
- ۴- نظارت و پایش اجرای برنامه
- ۵- ارسال گزارش فعالیت‌ها به دفتر بهبود تغذیه جامعه