



دستورالعمل

کمپین تغذیه سالم

با شعار "تغذیه، کرونا، واکسیناسیون"

در استان آذربایجان شرقی

در قالب/هم زمان با: دوازدهمین بسیج ملی تغذیه-۱۴۰۰



زمان: ۱۵-۳۰ دی ۱۴۰۰

تهیه و تنظیم:

گروه کارشناسان بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت استان آذربایجان شرقی با همکاری دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت

کمپین تغذیه سالم

با شعار "تغذیه، کرونا، واکسیناسیون"

در استان آذربایجان شرقی

در قالب: دوازدهمین بسیج ملی تغذیه - ۱۴۰۰

زمان: ۱۵-۳۰ دی ۱۴۰۰

هدف کلی بسیج تغذیه:

ارتقا سواد تغذیه ای جامعه برای پیشگیری از بیماری کووید ۱۹ _ قبل و پس از واکسیناسیون کرونا

کانال های مورد اعتماد مخاطبین

کانال ها	
۱. تلویزیون، رادیو،	۸. اساتید دانشگاه،
۲. مطبوعات ،	۹. رابطین ادارات،
۳. اینترنت	۱۰. رابطین محلات،
۴. فضاهای مجازی	۱۱. رابطین کارخانجات،
۵. کارشناسان تغذیه	۱۲. ائمه جمعه و روحانیون،
۶. پرسنل بهداشتی _ درمانی و پزشکان،	۱۳. مربیان بسیج سازندگی و سایر کانال ها
۷. مدیران و معلمان مدارس،	۱۴. ...

"تغذیه، کرونا، واکسیناسیون"

توصیه های مهم تغذیه ای برای پیشگیری از کووید ۱۹

۱. با استفاده روزانه از گروههای غذایی اصلی (نان و غلات، سبزی ها، میوه ها، شیر و لبنیات، گوشت و تخم مرغ و حبوبات) می توانید یک برنامه غذایی متعادل و متنوع برای حفظ سلامت خود داشته باشید.
۲. با پیروی از تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه، به تقویت سیستم ایمنی بدن خود برای مقابله با کرونا کمک کنید.
۳. مصرف روزانه سبزی ها و میوه ها برای تقویت سیستم ایمنی بدن و مقابله با بیماری ها ضروری است.
۴. برای دریافت پروتئین که موجب تقویت سیستم ایمنی می شود، روزانه از تخم مرغ یا گوشت یا حبوبات استفاده کنید.
۵. از مصرف غذاهای چرب و سرخ شده و پر نمک که موجب اختلال در کارکرد سیستم ایمنی و افزایش خطر ابتلا به کرونا می شود، خودداری کنید.
۶. از مصرف زیاد نوشیدنی های خیلی شیرین مثل نوشابه های گازدار، آب میوه ها، شربت های خیلی شیرین که باعث اختلال در سیستم ایمنی بدن می شوند، اجتناب کنید.
۷. روزانه از شیر، ماست و پنیر کم چرب برای حفظ سلامت و تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف کنید.
۸. از مصرف بی رویه فست فودها که مقدار زیادی چربی و نمک دارند و باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می شوند، خودداری کنید.
۹. مصرف روغن های جامد و نیمه جامد، روغن حیوانی و دنبه با تحریک سیستم ایمنی، موجب اختلال در مقابله بدن با کرونا می شود.
۱۰. روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب و سایر مایعات بنوشید، چرا که کم آبی منجر به تضعیف سیستم ایمنی می شود.

توصیه های تغذیه ای قبل و پس از واکسیناسیون کرونا

با توجه به نقش تغذیه در حفظ سلامت و افزایش کارایی سیستم ایمنی بدن، لازم است در هنگام واکسیناسیون موارد زیر رعایت شود:

۱. زمان واکسیناسیون نباید ناشتا باشید. لازم است صبحانه یا میان وعده ساده ای میل کنید.
۲. قبل و بعد از واکسن، آب و مایعات فراوان بنوشید چون کم آبی بدن موجب اختلال در سیستم ایمنی و عدم پاسخ مناسب بدن به واکسن می شود.
۳. قبل و پس از واکسیناسیون مصرف روزانه مقادیر کافی از انواع سبزی ها و میوه ها، شیر و لبنیات کم چرب، تخم مرغ، حبوبات، گوشت ها، نان و غلات سبوس دار به سیستم ایمنی بدن و پاسخ مناسب به واکسن کمک می کنند.
۴. مصرف حداقل ۵ واحد در روز (۳ واحد از انواع سبزی ها) و ۲ واحد از انواع میوه ها در میان وعده ها برای تقویت سیستم ایمنی و پاسخ مناسب بدن به واکسن لازم است.
۵. مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D را براساس دستور عمل های وزارت بهداشت، ماهانه یک عدد برای تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف کنید.
۶. مادران باردار باید روزانه یک عدد مکمل ۱۰۰۰ واحدی ویتامین D که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند، مصرف کنند.
۷. مصرف فست فودها، غذاهای چرب، شیرین، پرنمک و تنقلات شور موجب تضعیف سیستم ایمنی شده و زمینه را برای ابتلا به بیماری ها از جمله کرونا فراهم می کند باید از مصرف بی رویه آنها خودداری شود.
۸. از مصرف روغن های نباتی جامد و نیمه جامد، روغن ها و چربی های حیوانی به دلیل تحریک سیستم ایمنی بدن خودداری شود.
۹. تغذیه صحیح با رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه به تاثیر بهتر واکسن در بدن کمک می کند.
۱۰. با پیروی از یک برنامه غذایی متعادل و متنوع نیازی به مصرف مکمل های ویتامینی هنگام واکسیناسیون نیست.

در زمان ابتلا به بیماری کرونا و دوره نقاهت ، رعایت برخی نکات تغذیه ای، به تقویت سیستم ایمنی و تسریع بهبودی کمک می کند:

۱. به منظور سالم و قدرتمند نگه داشتن عضلات تنفسی، بیماران باید روزانه از منابع غنی از پروتئین مثل تخم مرغ ، حبوبات و یا انواع گوشت ها مصرف کنند.
۲. مصرف ۴-۶ وعده غذایی کوچک و با حجم کم در طول روز به جای مصرف ۲ تا ۳ وعده غذایی حجیم برای بهبود تنفس توصیه می شود
۳. در صورتی که مصرف برخی مواد غذایی خام منجر به نفخ شدید و اختلال در تنفس گردید مصرف آنها را کاهش دهند.
۴. غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی چربی و نمک است موجب تحریک سیستم ایمنی بدن می شود و می تواند به ایجاد التهاب در مجرای تنفسی و مسیرهای هوایی منجر شود.
۵. برای عملکرد مناسب سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری کرونا ، مصرف غذا های حاوی مقادیر زیاد نمک مانند انواع کنسرو ها، ترشی ها، شوری ها، سوسیس، کالباس و فست فودها باید محدود شود.
۶. در دوران بیماری کرونا و نقاهت ، برای بهبودی سریعتر روزانه از انواع سبزی ها و میوه ها ی فصل مصرف کنید..
۷. در دوره بیماری کرونا و نقاهت، حداقل ۸ لیوان آب و مایعات برای رقیق کردن ترشحات درون مجاری هوایی مصرف کنید.
۸. در دوره بیماری کرونا و نقاهت، از انواع سوپ و آش همراه با آب لیمو یا آب نارنج و غذاهای ساده و سبک و زود هضم استفاده کنید.
۹. مصرف منظم صبحانه و دو تا سه میان وعده در دوره نقاهت به بهبودی سریعتر کمک می کند.
۱۰. بیماران مبتلا به کرونا، برای بهبودی سریعتر از مصرف زیاد مواد قندی و شیرین که باعث اختلال در سیستم ایمنی بدن می شوند، خودداری کنند.

استراتژی‌ها، سیاست‌ها و راهکارهای اجرایی

۱. تولید محتوا و منابع و ابزارهای آموزشی

الف) تهیه تم اصلی و طرح کمپین

ب) تهیه بسته آموزشی و شعار

۲. تبلیغات

الف) تبلیغات محیطی و خیابانی

ب) تبلیغات در فضاهای مجازی

۳. آموزش و اطلاع‌رسانی جهت ارتقا سواد سلامت

الف) آموزش گروه‌های هدف خاص

ب) اجرای برنامه‌های آموزش همگانی از طریق رسانه‌های ارتباط جمعی

ج) آموزش گروه‌های هدف جامعه

۴. تسهیل دسترسی به منابع آموزشی

۵. پایش و ارزشیابی برنامه

(۱) تولید محتوا و منابع و ابزارهای آموزشی

ردیف	عنوان فعالیت	مجری	ملاحظات
۱	طراحی و تولید فایل بسیج برای اطلاع رسانی در فضاهای مجازی	بهبود تغذیه	
۲	طراحی و تولید : بنر و بیلبرد پوستر استیکر استند بروشور سایر منابع آموزشی و تبلیغاتی	بهبود تغذیه	
۳	تهیه مطالب آموزشی برای مجریان رادیو و تلویزیون جهت استفاده از آن در برنامه ها و میان برنامه ها	بهبود تغذیه	
۴	تهیه پیام های کوتاه تبلیغاتی و آموزشی (ارسال در فضاهای مجازی، تیزر، زیرنویس، کپشن و پیامک و ...)	بهبود تغذیه	
۵	تهیه و تولید انیمیشن آموزشی	بهبود تغذیه	
۶	تهیه و تدوین مطالب آموزشی مناسب برای گروه‌های هدف خاص، رده‌های مختلف بهداشتی درمانی و کارکنان بین بخشی مرتبط	بهبود تغذیه	
۷	تهیه مقالات آموزشی	بهبود تغذیه	

فعالیت‌های استراتژی‌های ۲

۲) تبلیغات

ردیف	عنوان فعالیت	مجری	ملاحظات
۱	ارسال فایل‌های طراحی شده در فضاهای مجازی	بهبود تغذیه	
۲	ارسال فایل‌ها و پیام‌های آموزشی در کانال‌های مجازی اداری و مردمی	بهبود تغذیه - روابط عمومی	
۳	ارسال فایل‌ها و پیام‌های آموزشی در کانال شاد آموزش و پرورش	بهبود تغذیه - بهداشت مدارس	
۴	هماهنگی نصب منابع تولید شده در سطح شهرها و روستاها	بهبود تغذیه - آموزش سلامت	
۵	برپایی جشنواره غذای سالم برای دانش آموزان (مجازی)	بهبود تغذیه - بهداشت مدارس	
۶	برپایی جشنواره غذای سالم برای زنان خانه دار (مجازی)	بهبود تغذیه - آموزش سلامت	
۷	برگزاری مسابقات مقاله نویسی، مسابقات ورزشی و ...	بهبود تغذیه - آموزش سلامت - بهداشت مدارس	
۸	طراحی، تولید و پخش پیام آموزشی از تلویزیون	بهبود تغذیه - آموزش سلامت	
۹	هماهنگی درج پیام در سربرگ ادارات	آموزش سلامت - بهبود تغذیه	
۱۰	هماهنگی ارسال پیامک به عموم مردم	بهبود تغذیه - روابط عمومی	
۱۱	هماهنگی تولید و نصب بنر یا استند توسط خود ادارات	آموزش سلامت - بهبود تغذیه	

فعالیت‌های استراتژی‌های ۳

۳) آموزش و اطلاع رسانی جهت ارتقا سواد سلامت

الف) آموزش گروه‌های هدف خاص (مدارس، صنوف، رابطین و خانواده ها و...)

ردیف	عنوان فعالیت	مجری	ملاحظات
۱	آموزش کارشناسان ستادی شهرستان و کارشناسان تغذیه مراکز جامع سلامت، کارکنان مراکز و پایگاههای بهداشتی و بهورزان (وبینار یا حضوری)	بهبود تغذیه	
۲	برگزاری وبینار و کارگاه‌های آموزشی حضوری برای رابطین محلات، رابطین ادارات، مربیان بسیج سازندگی و ...	بهبود تغذیه	
۳	آموزش معلمان و دانش آموزان (از طریق برگزاری وبینار در کانال شاد و گروههای مجازی مدارس)	بهبود تغذیه - بهداشت مدارس	
۴	آموزش روحانیون و طلاب حوزه های علمیه	بهبود تغذیه - آموزش سلامت	
۵	آموزش جوانان و دانشجویان	بهبود تغذیه	
۶	آموزش متولیان سازمان های مردم نهاد و بخش های خصوصی	بهبود تغذیه - آموزش سلامت	
۷	آموزش صنوف و متصدیان تهیه و عرضه مواد غذایی	بهداشت محیط - بهبود تغذیه	

ب) اجرای برنامه های آموزش همگانی از طریق رسانه های ارتباط جمعی

ردیف	عنوان فعالیت	مجری	ملاحظات
۱	پخش گزارش های خبری از وضعیت موجود از رسانه ملی	بهبود تغذیه - روابط عمومی	
۲	تهیه و پخش پیام های کوتاه رادیویی و تلویزیونی به صورت تیزر و زیرنویس	آموزش سلامت - بهبود تغذیه	
۳	هماهنگی با تهیه کنندگان برنامه های تلویزیونی و رادیویی برای آموزش	بهبود تغذیه - روابط عمومی	
۴	تهیه و چاپ مقاله در مطبوعات محلی و سایتها	بهبود تغذیه - روابط عمومی	

۵	اجرای برنامه آموزشی زنده در کانالهای مجازی	بهبود تغذیه - روابط عمومی
۶	طراحی و ارسال پیام آموزشی از طریق پیامک انبوه	بهبود تغذیه - روابط عمومی
۷	تهیه گزارش های خبری	روابط عمومی - بهبود تغذیه
۸	برگزاری کنفرانس خبری	روابط عمومی - بهبود تغذیه

ج) آموزش گروه‌های هدف جامعه

ردیف	عنوان فعالیت	مجری	ملاحظات
۱	آموزش به مراجعین در ایستگاههای برپا شده در مراکز واکسیناسیون با حضور کارشناس تغذیه	بهبود تغذیه	
۲	برگزاری جلسات آموزشی در مدارس (در صورت دایر بودن)	بهبود تغذیه - بهداشت مدارس	
۳	برگزاری وبینار در کانال شاد و گروههای مجازی مدارس برای دانش آموزان	بهبود تغذیه - بهداشت مدارس	
۴	برگزاری جلسات آموزشی برای زنان خانه‌دار توسط بهورزان در صورت مراجعه	آموزش سلامت - بهبود تغذیه	
۵	برگزاری جلسات آموزشی برای مراجعین مراکز جامع سلامت در صورت مراجعه	بهبود تغذیه - آموزش سلامت	
۶	آموزش توسط کارشناسان تغذیه مراکز جامع سلامت از طریق سامانه ۴۰۳۰	بهبود تغذیه	
۷	آموزش توسط کارشناسان تغذیه مراکز جامع سلامت از طریق تماس تلفنی به بیماران مبتلا به کووید و عموم مردم	بهبود تغذیه	
۸	برگزاری جلسات آموزشی در خانه‌های سلامت شهرداری	بهبود تغذیه	
۹	طرح موضوع و سخنرانی در نماز جمعه	بهبود تغذیه - روابط عمومی	

۴) تسهیل دسترسی به منابع آموزشی در جامعه

ردیف	عنوان فعالیت	مجری	ملاحظات
۱	ارسال تمامی فایل های آموزشی در فضاهای مجازی	بهبود تغذیه	
۲	ارسال منابع آموزشی به مراکز و خانه های بهداشت و پیگیری جهت توزیع در صورت چاپ	آموزش سلامت- بهبود تغذیه	
۳	ارسال منابع آموزشی به مدارس و پیگیری جهت توزیع در صورت چاپ	بهداشت مدارس و بهبود تغذیه	
۴	ارسال منابع آموزشی به ادارات و پیگیری جهت توزیع در صورت چاپ	آموزش سلامت-بهبود تغذیه	
۵	همانگی تولید و نصب بیلورد، بنر یا استند	بهبود تغذیه	

۵) پایش و ارزشیابی برنامه

ردیف	عنوان فعالیت	مجری	ملاحظات
۱	پایش و پیگیری اجرای فعالیت های تعریف شده	بهبود تغذیه	
۲	دریافت گزارش عملکرد از افراد و ادارات درگیر	بهبود تغذیه	

*** سوابق و مستندات کلیه فعالیت های صورت گرفته حفظ و نگهداری گردد تا در پایش فعالیت ها و تهیه

گزارش عملکرد واحدها ارایه گردند.

گزارش عملکرد:

الف) گزارش تصویری فعالیتهای انجام یافته (طبق فرمت زیر)

ب) گزارش تجمیعی فعالیتهای انجام یافته (طبق فرمت زیر)

زمان گزارش: ۱۵ بهمن ۱۴۰۰

فرمت گزارش عملکرد: وزارتتی در فرمت اکسل ارسالی و گزارش عملکرد تصویری

Board		Font		Alignment		Number		Styles		Cells		Editing	