

مقدمه :

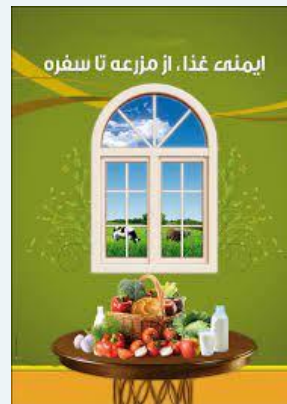


هفته سلامت با شعار نقش مردم، مسئولین، سمن ها در اردیبهشت ماه برگزار می شود. شعار بهداشتی با نام «نقش مردم، مسئولین، سمن ها در تغذیه سالم از مزرعه تا سفره» نامگذاری شد. با توجه به افزایش تولید مواد غذایی بی کیفیت و نامطلوب توسط تولید کنندگان و سوء استفاده از نیازهای تغذیه ای مردم، به نظر می آید که این شعار می تواند در ارتقای سطح آگاهی مصرف کنندگان و به تبع آن افزایش بهداشت تغذیه ای جامعه روند مطلوبی را ایجاد نماید و منجر به توجه ویژه مردم و مسئولین به این مهم شود.

۵ نکته کلیدی برای راهنمای فروشندگان و مصرف کنندگان غذای سالم و ایمن که از سوی WHO تعریف شده است:

نکته اول: تمیز نگهداشتن **نکته دوم:** جدا نگهداشتن مواد غذایی خام از مواد غذایی پخته **نکته سوم:** پختن کامل مواد غذایی **نکته چهارم:** پختن غذا با درجه حرارت مناسب **نکته پنجم:** استفاده از آب و مواد غذایی سالم

روز جهانی بهداشت فرصتی است تا به نقش مردم، مسئولین، سمن ها در تغذیه سالم از مزرعه تا سفره و متخصصان بهداشت و سلامت و همچنین مصرف کنندگان، در مورد اهمیت ایمنی مواد غذایی و هر چیزی که در احساس امنیت و اعتماد به غذای داخل بشقاب نقش دارد هشدار داده شود.



تغییر و اصلاح الگوی تغذیه برای حفظ و ارتقاء سلامت



معاونت غذا و دارو یزد

مدیریت نظارت بر مواد غذایی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی

تلفن: ۳۶۲۸۷۹۰۰ و ۱۹۰

آدرس سایت : www.ssu.ac.ir/yazdfdo

ایمنی غذا از مزرعه تا سفره



اهداف و برنامه های سازمان غذا و دارو:

* کاهش مصرف قند ، نمک و چربی

برای کاهش مصرف نمک و برای بهبود غذا بهتر است به جای نمک از سبزی‌های تازه و معطر مانند ترخون و شوید، سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، و ... استفاده شود. در میان وعده‌ها از میوه‌های تازه یا بیسکویت‌های سبوس‌دار به جای کیک‌ها و شیرینی‌های تر که پرچرب و شیرین هستند، استفاده کنید. مصرف نوشابه‌های گازدار و آب‌میوه‌های صنعتی را کاهش داده و به جای آن آب، دوغ کم‌نمک و آب‌میوه‌های تازه بنوشید. همراه با چای از ۲ تا ۳ عدد توت خشک یا کشمش به جای قند و شکر استفاده کنید. لبنیات کم‌چرب را جایگزین لبنیات پرچرب کنید. از غذاهای آب‌پز، بخارپز، تنوری و کبابی به جای سرخ کردن آنها استفاده کنید. مصرف غذاهای آماده را به دلیل وجود روغن و نمک زیاد کاهش داده و مصرف انواع میوه و سبزی را افزایش دهید.



* درج نشانگرهای رنگی تغذیه ای

در این طرح با عنوان چراغ راهنمای تغذیه‌ای که در بر گیرنده نشانگرهای رنگی روی محصولات است، میزان چربی، قند و نمک در هر ماده غذایی مشخص می‌شود. استفاده از چراغ راهنمای تغذیه‌ای به نحوی است که رنگ قرمز میزان زیاد، رنگ زرد متوسط و رنگ سبز نشان از میزان اندک این مواد (چربی، قند و نمک) را نشان می‌دهد. با توجه به تنوع مواد غذایی و آشامیدنی، برچسب نشانگر رنگی این امکان را به مصرف کننده می‌دهد تا ماده غذایی مورد نظر خود را براساس الگوی مصرف و یا محدودیت‌های مصرفی انتخاب کند.



* درج برچسب اصالت:

برچسب اصالت دارای ویژگی هایی است که کلیه عرضه کنندگان و مصرف کنندگان اقلام سلامت محور را قادر می سازد اصالت کالا را مورد بررسی قرار داده و پس از حصول اطمینان از اصالت کالا اقدام به خریداری و مصرف کالای مورد نظر نمایند.



* مبارزه با قاچاق کالای سلامت محور

کالاهای سلامت محور قاچاق مشکلات زیستی فرآوانی را سبب شده و پیامدهایی چون پیامدهای اقتصادی و بزرگترین گوهر انسان یعنی سلامت افراد را خدشه دار می‌کند. لذا بحث مبارزه با کالاهای قاچاق سلامت محور در اولویت ستاد مرکزی مبارزه با قاچاق کالا و ارز کشور و سایر ارگان ها از جمله سازمان غذا و دارو است.



* ترویج و معرفی نشان ایمنی و سلامت

فرآورده ایمن و سالم فرآورده ایست که از مواد سالم و در شرایط خوب بهداشتی تولید و عرضه شده و علاوه بر حداقل ویژگیهای مورد انتظار و خواص ذاتی خود دارای ویژگیهایی است که در ارتقاء ایمنی و سلامت مصرف کننده موثر می باشد

