

# سند اجرایی برنامه تغذیه سالم در محیط کار، ابزارها و دستورالعمل آنها



## فهرست

۳	معرفی سند
۵	مواد قانونی مرتبط با تغذیه محیط کار در ایران
۶	مقدمه
۱۰	اجرای گام به گام برنامه تغذیه سالم در محیط کار
۱۱	گام‌های اجرایی برنامه ۶ هفته‌ای تغذیه سالم در محیط کار
۲۲	گام دوم: ارزیابی تکمیلی محیط غذایی و کارکنان
۲۴	گام سوم: شناسایی نقاط قوت و ضعف محیط کار در رابطه با تغذیه سالم
۲۴	گام چهارم: ارائه راهکارهای مناسب بر مبنای ارزیابی‌ها
۲۴	گام پنجم: پایش و ارزشیابی اجرای برنامه

## فهرست جداول

۵	جدول ۱ - قوانین، آیین‌نامه‌ها، دستورالعمل‌های موجود در زمینه محیط کار در ایران
۷	جدول ۲ - حمایت‌طلبی در بین مدیران سازمان با ارائه منطق اجرای برنامه تغذیه سالم کارکنان
۸	جدول ۳ - مراحل پیشنهادی در اجرای برنامه تغذیه سالم بر اساس وسعت محیط کار
۱۵	جدول ۴ - اهداف برنامه ۶ - هفته‌ای تغذیه سالم در سطح فردی/خانوار و سازمانی در محیط کار
۲۱	جدول ۵ - جزئیات اقدامات برنامه در هر هفته (گام‌های ۶ - هفته‌ای) برای کارکنان
۲۲	جدول ۶ - چک‌لیست‌های مورد استفاده در گام دوم برنامه
۲۳	جدول ۷ - راهنمای استفاده از چک‌لیست‌های گام دوم برنامه در انواع محیط کار و فواصل پایش برنامه
۲۵	جدول ۸ - راهنمای پایش و ارزشیابی برنامه تغذیه سالم در انواع محیط کار

## فهرست شکل‌ها

۱۲	شکل ۱- روندنمای اجرایی برنامه تغذیه سالم کارکنان در محیط کار دارای امکانات طبخ غذا
۱۳	شکل ۲- روندنمای اجرایی برنامه تغذیه سالم در محیط کاری که غذای کارکنان از کیت‌رینگ تهیه می‌شود
۱۴	شکل ۳- روندنمای اجرایی برنامه تغذیه سالم در محیط کاری که کارکنان غذای خود را از منزل آورده یا سفارش غذا از بیرون می‌دهند

## پیوست‌ها

۱	الف: چک‌لیست ارزیابی اقدامات مدیریتی و امکانات لازم در محیط کاری که غذا از منزل آورده می‌شود یا به صورت شخصی غذا از بیرون محل کار سفارش داده می‌شود
۲۷	۲۷
۱	ب: چک‌لیست ارزیابی اقدامات مدیریتی و امکانات لازم در محیط کاری که غذا از کیت‌رینگ تهیه می‌کند
۲۹	۲۹
۱	ج: چک‌لیست ارزیابی اقدامات مدیریتی و امکانات لازم برقراری تغذیه سالم در محیط کاری که غذا طبخ و سرو می‌شود
۳۱	۳۱
۲	پرسشنامه ارزیابی عادات و رفتارهای غذایی کارکنان در محیط کار و منزل
۳۳	۳۳
۳	پروتکل نیازسنجی تغذیه‌ای در بین کارکنان در محیط کار
۳۷	۳۷
۴	چک‌لیست رستوران دوستدار تغذیه سالم
۳۸	۳۸
۵	چک‌لیست بهداشت آشپزخانه، رستوران، سردخانه و انبار مواد غذایی
۳۹	۳۹
۶	چک‌لیست ارزیابی برنامه غذایی کارکنان بر اساس وعده(های) مورد مصرف در محیط کار
۴۱	۴۱
۷	چک‌لیست ارزیابی برنامه غذایی کارکنان (تمام وقت/شبانه‌روزی)
۴۲	۴۲
۸	ارزیابی میزان رضایت‌مندی کارکنان از رستوران دوستدار تغذیه سالم
۴۳	۴۳
دستورالعمل اجرایی استفاده از چک‌لیست‌ها و پرسشنامه‌های گام دوم برنامه	۴۴
۹	راهکارهای عمومی و اختصاصی پیشنهادی برای مشکلات احتمالی در فرآیند اجرای برنامه تغذیه سالم
۴۶	۴۶
۱۰	ارزیابی میزان رضایت و بهره‌برداری کارکنان از فرآیند اجرای برنامه تغذیه سالم
۵۲	۵۲



## هدف کلی طراحی سند:

بهبود تغذیه کارکنان اجرای برنامه تغذیه سالم

## اهداف اختصاصی طراحی سند:

- تعیین عوامل خطر ساز تغذیه‌ای در محیط کار مانند الگوی تغذیه ناسالم در محل کار با تاکید بر عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر
- تعیین موانع برقراری تغذیه سالم در محیط کار
- افزایش سطح آگاهی، نگرش و عملکرد کارکنان در زمینه شاخص‌های تغذیه سالم از طریق:
  - آموزش روش‌های پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی، اختلالات چربی خون، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، پوکی استخوان و سایر بیماری‌های غیرواگیر از طریق تغذیه سالم
  - آموزش اصول تهیه و طبخ غذا در رستوران‌های ادارات و آموزش بهداشت مواد غذایی
  - افزایش توانمندی کارکنان و خانواده آنها در ارتقاء وضعیت تغذیه
- تأمین سلامت و امنیت غذایی کارکنان مطابق اصول تغذیه‌ای، با نظارت بر برنامه تغذیه‌ای کارکنان و برنامه‌ریزی برای اصلاح آن در صورت لزوم

## هدف کاربردی طراحی سند:

طراحی، تدوین و اجرای ابزارها و دستورالعمل‌های برقراری تغذیه سالم در محیط‌های کار به صورت یکپارچه در کل کشور با هدف ایجاد تغذیه سالم و پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر مرتبط با تغذیه

**استفاده‌کنندگان از ابزار و دستورالعمل تغذیه سالم در محیط کار**

بخش‌های زیر می‌توانند از این ابزار و دستورالعمل آن به منظور دستیابی به اهداف تغذیه سالم در محیط کار استفاده

نمایند:

- مسئولین و برنامه‌ریزان و سیاست‌گذاران بخش سلامت محیط کار
  - مدیریت منابع انسانی سازمان‌ها / شرکت‌ها / مراکز آموزشی / مراکز نظامی و انتظامی
  - مسئولین بخش مراقبتهای اولیه بهداشتی (PHC) و کارشناسان مربوطه
  - مسئولین تغذیه مستقر در سازمان‌ها، ادارات، دانشگاه‌ها و سایر مراکز
  - کارفرمایان مسئول در محیط‌های کارگری
  - کارکنان در محیط‌های کاری مختلف و خانواده‌های آنها
  - رستوران‌های درون سازمان‌ها، کیت‌رینگ‌های توزیع کننده غذا در محیط‌های کاری
- به این منظور در این سند، از مجموعه‌ای از چک‌لیست‌ها، پرسشنامه‌ها و روش‌هایی استفاده شده تا به بررسی وضعیت موجود و نیازسنجی اقدامات، دلایل تغذیه ناسالم در محیط کار و ارائه راه‌حل‌های مناسب برای برقراری تغذیه سالم در محیط کار دست یابیم.

### **روش‌های بهره‌برداری از ابزار و دستورالعمل**

این ابزار و دستورالعمل مربوط به آن، از طریق بخش‌نامه از سوی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به کلیه سازمان‌های دولتی و غیر دولتی ابلاغ خواهد شد.

## مواد قانونی مرتبط با تغذیه محیط کار در ایران

در راستای اجرای هرچه بهتر برنامه تغذیه سالم کارکنان، لازم است مواد قانونی موجود در اسناد مورد بررسی به اطلاع کارکنان در هر سازمانی برسد تا از حقوق قانونی خود مطلع شوند. طبق بررسی‌های انجام شده، مواد قانونی که در مورد تغذیه محیط کار در قوانین، آیین‌نامه‌ها و دستورالعمل‌های کشورمان وجود دارد در جدول ۵ ارائه شده است.

### جدول ۱- قوانین، آیین‌نامه‌ها، دستورالعمل‌های موجود در زمینه تغذیه محیط کار در ایران

ردیف	نام سند مورد بررسی	وجود مواد قانونی مرتبط
۱	قانون کار جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۶۹	ماده ۱۴۷، ۱۵۱ و ۱۵۶
۲	شورای عالی سلامت و امنیت غذایی کشور، ۱۳۹۴	این بسته در ۱۳۹۶ ارائه شد و بر اساس آن تمام کارکنان دولت سالانه طی یک برنامه مشخص مورد ارزیابی بالینی و آزمایشگاهی سلامت قرار می‌گیرند
۵	دستورالعمل کنترل سلامت غذا و تعادل ترکیب غذایی در واحدهای غذاخوری، ۱۳۸۶	این دستورالعمل در راستای در اجرای بند ۲ تصویب نامه شماره ۱۲۰۱۹۷/ت/۳۷۹۶۹/ه مورخ ۱۳۸۶/۷/۲۸ هیات وزیران بمنظور تأمین، حفظ و ارتقاء سلامت کارکنان دستگاههای اجرایی بواسطه تأمین امنیت غذایی در ۲۴ ماده، ۱۲ تبصره و ۹۳ بند تهیه گردید
۱۲	قانون برنامه چهارم توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جمهوری اسلامی ایران	ماده ۱۶۰
۱۳	قانون برنامه پنجم توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جمهوری اسلامی ایران	ماده ۷۸
۱۷	سند ملی تغذیه و امنیت غذایی کشور	برنامه ۱۱ سند

## آمار کارکنان شاغل در ایران

طبق استعلام سازمان مدیریت و مرکز بهداشت محیط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، تعداد کل کارکنان در کشور حدود ۷ میلیون نفر است که از این بین، ۴ میلیون آنها کارمندان و ۳ میلیون آنها را کارگران تشکیل می‌دهند.

اجرای برنامه تغذیه سالم در محیط کار، با دو هدف ذیل دنبال می‌شود:

❖ ارتقاء عادات غذایی و رفتارهای سالم تغذیه‌ای در کارکنان و خانواده‌های آنها

❖ ایجاد محیط غذایی سالم در محیط کار به منظور دسترسی فیزیکی و اقتصادی به غذای سالم و بهداشتی

در مرحله اول کار نیاز به جلب حمایت و مشارکت مدیران سازمان برای ضرورت اجرای برنامه تغذیه سالم در محیط کار داریم. از اینرو، لازم است منطق اجرای این برنامه برای مدیران سازمان تشریح شود. در جدول ۱ مجموعه دلایل قابل ارائه به مدیران جهت شفاف‌سازی اهداف برنامه و ضرورت اجرای آن توضیح داده شده است.

جدول ۲ مراحل مختلف اجرای برنامه تغذیه سالم در محیط کار را نشان می‌دهد که بسته به شرایط سازمانی، برخی از این مراحل اهمیت کمتری پیدا کرده و دسته‌ای از مراحل دارای اهمیت بالاتری در محیط کار دیگری خواهد بود. با این وصف، مراحل اجرای برنامه تغذیه سالم در محیط کار به شرح زیر است:

۱- جلب حمایت مدیران سازمانی

۲- اجرای گام به گام هفتگی اهداف تغذیه‌ای برنامه

۳- ارزیابی تکمیلی محیط غذایی و کارکنان

۴- شناسایی نقاط قوت و ضعف و ارائه راهکارهایی جهت حل مشکلات موجود

۵- پایش و ارزشیابی اجرای برنامه

تقسیم‌بندی ابزارهای مورد نیاز برای اجرای برنامه تغذیه سالم در محیط کار، وابسته به شرایط محیط کار و امکاناتی است که در محیط کار وجود دارد و بر مبنای اینکه آیا غذای کارکنان در محل کار تهیه می‌شود یا از کیتترینگ تامین شده و یا اینکه کارکنان غذای خود را از منزل به همراه می‌آورند یا از بیرون از محل کار سفارش خرید غذا می‌دهند، یا اینکه اصلاً در محیط کار غذا نمی‌خورند، برنامه‌ریزی شود.

## جدول ۲ - حمایت‌طلبی در بین مدیران سازمان با ارائه منطق اجرای برنامه تغذیه سالم کارکنان

بر پایه تعریف سازمان جهانی بهداشت، "محیط کار سالم"، باید به گونه‌ای باشد که کارکنان و مدیران آن از یک فرآیند ارتقاء مداوم به منظور حفاظت و بهبود سلامت، ایمنی و تندرستی همه کارکنان و پایداری در محیط کار بهره ببرند. فضای محیط کار به عنوان یک مجال مهم برای اقدامات ارتقاء سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها به شمار می‌رود. در حقیقت محیط کار می‌باید امکان داشتن انتخاب‌های غذایی سالم را برای شاغلان فراهم آورد تا بدین ترتیب امکان بروز بیماری‌های ناشی از تغذیه کاهش یابد.

آنچه مسلم است، در بین مؤلفه‌های ارتقاء سلامت محیط کار، کفایت تغذیه‌ای برای سلامت و توسعه نیروی انسانی بسیار حائز اهمیت است. تأمین غذای مغذی و سالم همواره باعث ارتقاء سلامت و بهره‌وری نیروی انسانی بوده است. ارتباط تغذیه نامناسب با بروز خستگی و عدم بهره‌وری مناسب در نیروی انسانی به اثبات رسیده است. خستگی یا کمبود انرژی اغلب بدلیل عدم کفایت برنامه غذایی روزانه یا عدم توانایی بدن برای متابولیسم انرژی در نتیجه کمبودهای تغذیه‌ای پنهان می‌باشد که موجب کاهش کارایی، تضعیف سیستم ایمنی و ابتلا مکرر به بیماری‌ها و در نهایت افزایش روزهای غیبت از کار و کاهش قدرت تولید می‌شود. علاوه بر این، خواب آلودگی و کاهش بهره‌وری در محیط کار نه تنها به دلیل کمبود انرژی و سوء تغذیه‌های پنهان، بلکه به دلیل پرخوری و مصرف غذاهای چرب و سنگین اتفاق نیز می‌افتد. ایجاد تغییرات مثبت در محیط کار که از غذا خوردن سالم حمایت کند، می‌تواند موجب افزایش بهره‌وری و بازدهی شده و به مدیریت بیماری‌های مزمن در کارکنان مبتلا به این نوع بیماری‌ها کمک نماید.

هزینه‌های مستقیم و غیر مستقیم تغذیه نامناسب در محیط کار از جمله کاهش بهره‌وری کاری بدلیل ابتلا به بیماری، ناتوانی و معلولیت، غیبت از کار و مرگ زودرس از جمله هزینه‌های قابل ملاحظه‌ای هستند که متوجه کارفرمایان و صاحبان مشاغل هستند.

از اینرو، طراحی و اجرای برنامه تغذیه سالم در محیط کار که حتی در موادی با صرف هزینه بسیار کم قابل انجام است، می‌تواند از بسیاری از هزینه‌های مستقیم و غیرمستقیم ناشی از تغذیه ناسالم در محیط کار را کاهش دهد. از طرفی، با شناسایی زود هنگام بیماران و افراد در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با تغذیه، می‌توان کیفیت زندگی و طول عمر آنها را افزایش داد. همچنین تأمین تغذیه سالم در بخش‌های عملیاتی، سبب کاهش هزینه بیماری‌های ناشی از شرایط کار و عوامل زیان‌آور محیط کار، فراهم آوردن محیط کار ایمن و شاداب و در نهایت موجب افزایش کارایی و بهره‌وری می‌گردد.



### جدول ۳ - مراحل پیشنهادی در اجرای برنامه تغذیه سالم بر اساس وسعت محیط کار

محیط کار کوچک (کمتر از ۲۰ کارمند)	محیط کار متوسط (بین ۲۰ تا ۲۰۰ کارمند)	محیط کار بزرگ (بیش از ۲۰۰ کارمند)	
<b>مرحله اول: جلب حمایت مدیریت</b>			
×	×	×	جلسه با مدیران برای تشریح برنامه تغذیه سالم در محیط کار و ضرورت آن
×	×	انتخابی	تعیین نماینده‌ای برای مدیریت اجرای برنامه تغذیه سالم در محیط کار مورد نظر
<b>مرحله دوم: شناسایی نیازهای تغذیه‌ای محل کار</b>			
×	×	×	نظرسنجی در مورد نیازهای تغذیه کارکنان و تعیین اینکه چه چیزی و چگونه انجام شود
×	×	انتخابی	ارزیابی محیط غذایی محل کار (رستوران، بوفه، آشپزخانه)
<b>مرحله سوم: جلب حمایت کارکنان و تعریف مسئولیت‌های برنامه</b>			
×	×	×	تشریح برنامه و منطق و ضرورت آن برای کارکنان
×	×	×	شناسایی افراد هماهنگ‌کننده در اجرای برنامه از بین کارکنان
×	×	×	شناسایی افراد پیشرو در محل کار برای تاثیرگذاری بیشتر در بین کارکنان
<b>مرحله چهارم: نوشتن برنامه عملیاتی و تعریف فعالیت‌ها</b>			
×	×	×	تعیین فرد مسئول برای هر یک از فعالیتها در گام‌های برنامه
×	×	×	تشریح جزئیات برنامه برای هر یک از افراد مسئول در انجام فعالیت‌ها
<b>مرحله پنجم: ترویج برنامه</b>			
×	×	انتخابی	ترویج برنامه با پوسترها، اطلاعات و منابع تغذیه‌ای و بکارگیری کارکنان در سازماندهی فعالیت‌ها. ترویج فعالیت‌ها و رخدادهای اختصاصی از طریق پست الکترونیک، نشریه، اتوماسیون، اینترانت و ...
×	×	انتخابی	برگزاری یک گردهمایی برای معرفی برنامه
×	انتخابی	انتخابی	تهیه پاداش‌ها و جوایز برای شرکت در برنامه
×	انتخابی	انتخابی	ایجاد یک صفحه اینترنتی در اینترانت برای نمایش اطلاعات برنامه
<b>مرحله ششم: اجرای گام‌های برنامه</b>			
×	×	×	گام اول برنامه: برنامه ۶ هفته‌ای
×	×	انتخابی	گام دوم برنامه: ارزیابی تکمیلی محیط غذایی و کارکنان
<b>مرحله هفتم: مدیریت برنامه</b>			
×	×	×	برگزاری منظم نشست توسط مسئول اجرای برنامه و هماهنگ‌کنندگان
×	×	×	هماهنگی حمایت‌ها و منابع برای فعالیت‌ها
×	×	×	هماهنگی و اجرای فعالیت‌ها و تدوین بودجه لازم



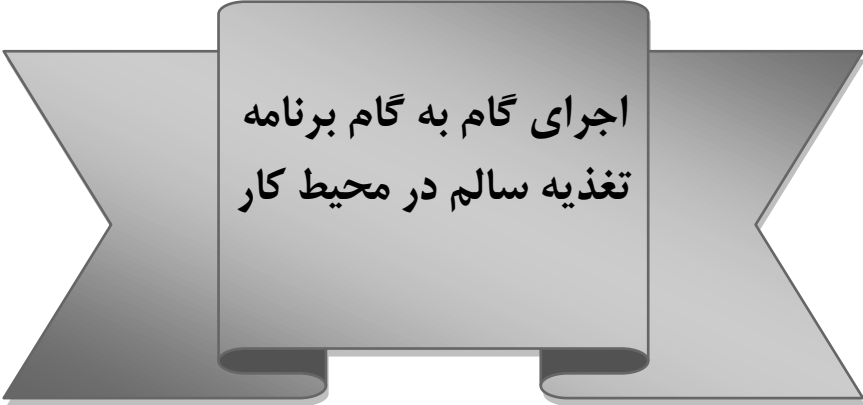
محیط کار بزرگ (بیش از ۲۰۰ کارمند)	محیط کار متوسط (بین ۲۰ تا ۲۰۰ کارمند)	محیط کار کوچک (کمتر از ۲۰ کارمند)	
×	×	×	ارتباط مداوم با کارکنان از طریق راه‌های ارتباطی موجود در محیط کار

### مرحله هشتم: شناسایی حمایت‌های خارج سازمانی

×	×	انتخابی	شناسایی حمایت‌های ملی، استانی و محلی برای کارکنان و سازمان‌ها
×	×	انتخابی	جلب حمایت تولیدکنندگان محلی و خرد با هدف تامین مواد غذایی سالم
×	×	انتخابی	توجه به حامیان خارج سازمانی در تامین مواد غذایی سالم در محیط کار توسط واحد پشتیبانی
×	×	×	تقاضا از منابع خارج سازمان برای جلب حمایت در اعطای پاداش و جایزه به کارکنانی که همکاری مناسبی در اجرای برنامه دارند

### مرحله نهم: پایش و ارزشیابی برنامه و اعمال اصلاحات

×	×	×	پرسش از کارکنان در مورد خرسند بودن آنها با فعالیت‌ها و اطلاعات برنامه، و اینکه آیا برنامه احساس سالم‌تر بودن را به آنها داده است؟
(نظرسنجی به شکل خودگزارش‌دهی)	(نظرسنجی به شکل خودگزارش‌دهی)	(ممکن است غیررسمی باشد)	
×	×	انتخابی	ارزشیابی برنامه با استفاده از فرم‌های نظرسنجی و چک‌لیست‌های ارزیابی



اجرای گام به گام برنامه  
تغذیه سالم در محیط کار

## کام های اجرای برنامه تغذیه سالم

### • کام اول: معرفی تغذیه سالم و اجرای اهداف آن

- هفته اول: اصلاح الگوی مصرف نمک
- هفته دوم: کاهش مصرف قند و شکر
- هفته سوم: اصلاح الگوی مصرف چربی
- هفته چهارم: افزایش مصرف میوه و سبزی
- هفته پنجم: کاهش مصرف فست فود و نوشیدنی های شیرین
- هفته ششم: دریافت مایعات کافی

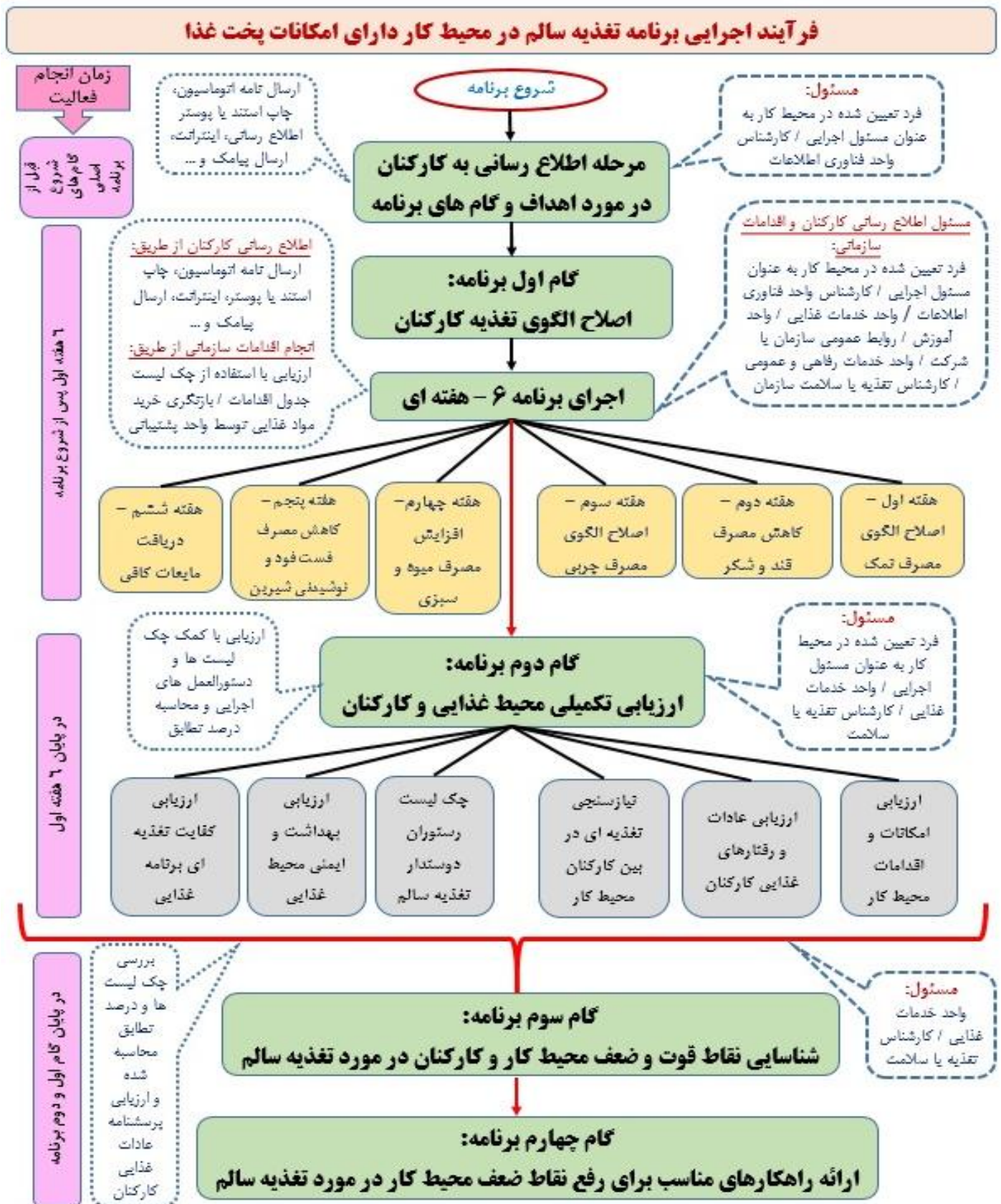
### • کام دوم: ارزیابی تکمیلی محیط غذایی و کارکنان

- ارزیابی امکانات و اقدامات محیط کار
- ارزیابی عادات و رفتارهای غذایی کارکنان
- نیازسنجی تغذیه ای در بین کارکنان در محیط کار
- ارزیابی کیفیت غذا با چک لیست "رستوران دوستدار تغذیه سالم"
- ارزیابی بهداشت و ایمنی محیط غذایی
- ارزیابی کفایت تغذیه ای برنامه غذایی با استفاده از نرم افزار N4

### • کام سوم: شناسایی نقاط قوت و ضعف محیط کار در رابطه با تغذیه سالم

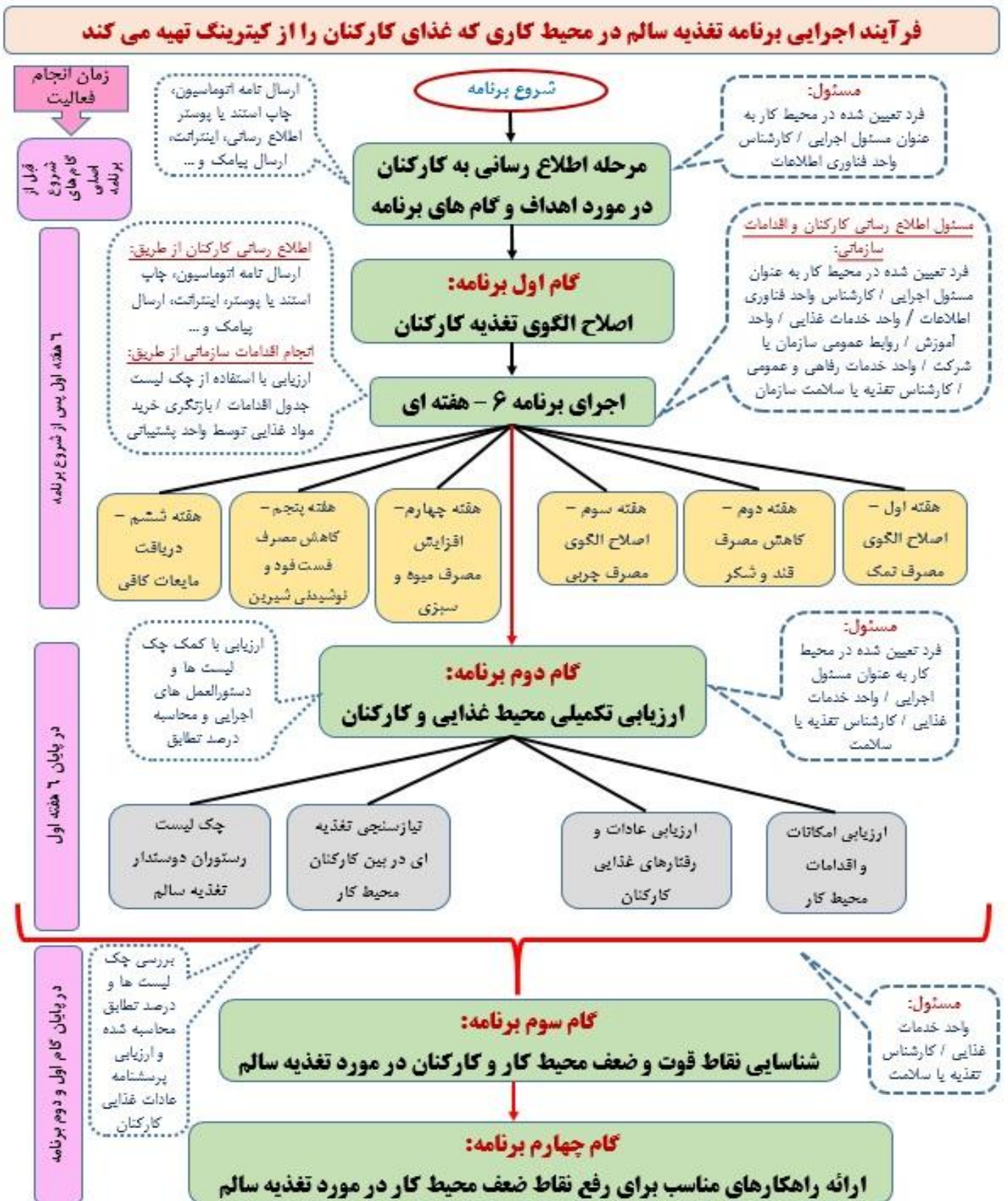
- کام چهارم: ارائه راهکارهای مناسب بر مبنای ارزیابی ها در محیط کار
- کام پنجم: پایش و ارزشیابی اجرای برنامه

شکل ۱ - روندنمای اجرایی برنامه تغذیه سالم کارکنان در محیط کار دارای امکانات پخت غذا

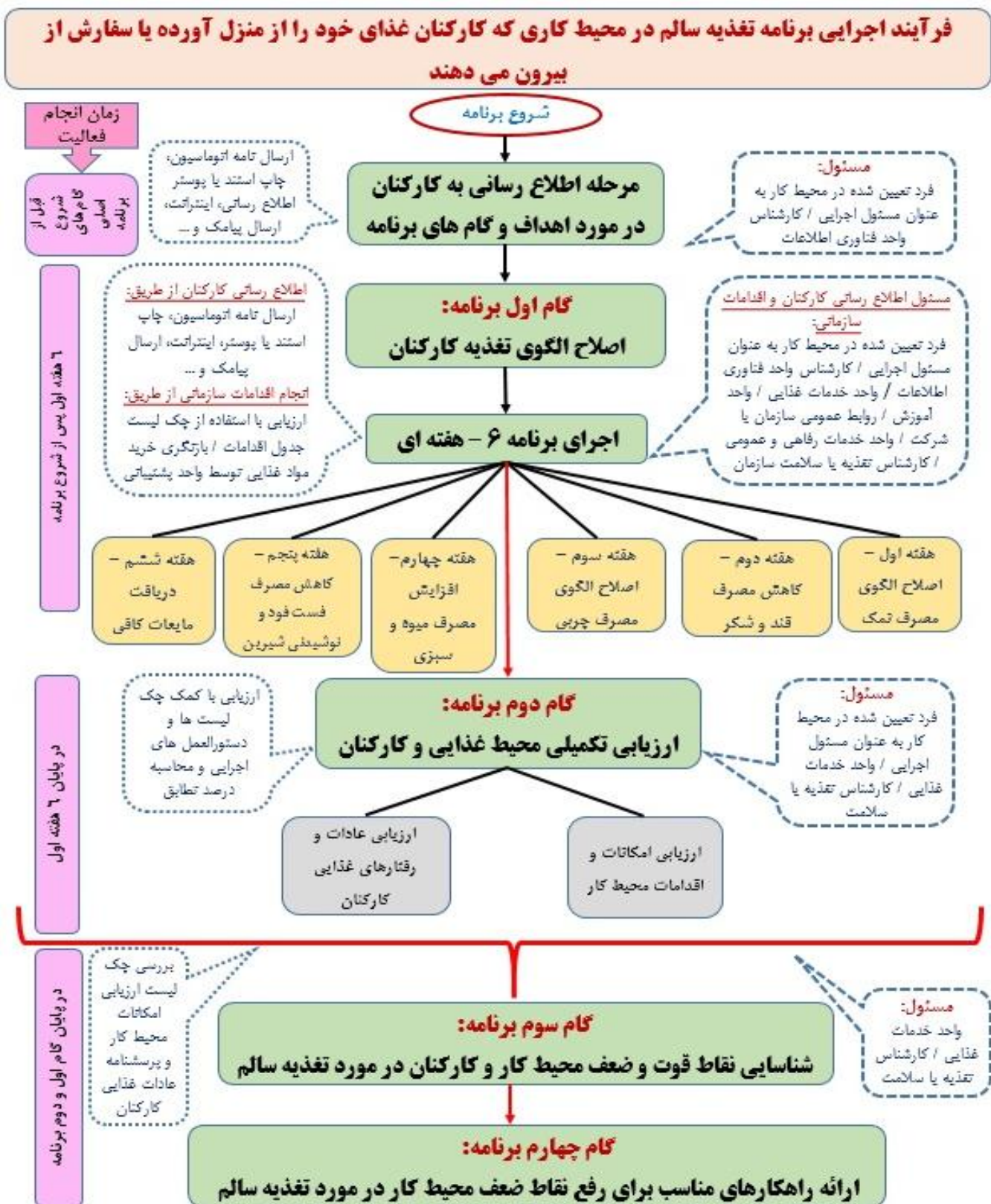




شکل ۲ - روندنمای اجرایی برنامه تغذیه سالم در محیط کاری که غذای کارکنان از کیتترینگ تهیه می‌شود



شکل ۳ - روندنمای اجرایی برنامه تغذیه سالم در محیط کاری که کارکنان غذای خود را از منزل آورده یا سفارش می‌دهند





## جدول ۴ - اهداف برنامه ۶ هفته‌ای تغذیه سالم در سطح فردی / خانوار و سازمانی در محیط کار

هفته اول: اصلاح الگوی مصرف نمک		
راهکارها	اقدامات فردی / خانوار	اقدامات سازمانی
شناسایی منابع دریافت نمک از رژیم غذایی	بهره‌گیری از پوسترها، پمفلت، پیام‌های ارسالی از طریق سیستم اتوماسیون یا برنامه‌های نصب شده روی گوشی	* مصرف کمتر نمک در غذا به سرآشپز / کیتیرینگ
کنترل میزان نمک اضافه شده به غذا هنگام پخت	<ul style="list-style-type: none"> <li>• رعایت مصرف کمتر نمک برای پخت غذا توسط فرد</li> <li>• یادآوری این نکته به اعضاء خانواده توسط کارکنان</li> </ul>	* حذف یا کاهش نمکدان‌ها و نظارت بر انجام این هدف در واحد رستوران
حذف نمکدان از سفره خانوار / رستوران محل کار	تاکید حذف نمکدان توسط کارکنان در محل کار و در بین خانواده	* تهیه و آماده‌سازی سبزیجات و سایر مواد غذایی مورد نیاز طبخ غذا در فصل مربوطه توسط واحد آشپزخانه
محدود کردن مصرف غذاهای کنسرو شده و مواد غذایی بسته‌بندی شده و آماده	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تاکید کارکنان بر عدم مصرف یا مصرف کم غذاهای کنسروی، بسته‌بندی و آماده در غذای خانوار و توسط کارکنان در محل کار</li> <li>• در صورت مجبور بودن به مصرف غذاهای آماده، توجه به برجسب غذایی و انتخاب انواعی که محتوای نمک آنها با رنگ سبز یا زرد مشخص شده باشد.</li> </ul>	* تاکید به واحد رستوران برای بکار بردن چاشنی‌های مانند سبزی های تازه و معطر؛ سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید، فلفل و ... به جای نمک برای بهبود طعم غذا
استفاده از سبزی های تازه و معطر؛ سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید، فلفل و ... به جای نمک برای بهبود طعم غذا	به همراه آوردن این نوع چاشنی‌ها به محل کار / توصیه کارکنان به خانواده برای استفاده در منزل	* تاکید به واحد رستوران و بوفه‌های موجود در محل کار مبنی بر عدم سرو شوری جات و نوشیدنی های پر نمک همراه با غذا و جایگزین کردن سالاد و سبزیجات با آنها
کاهش مصرف غذاها و نوشیدنی‌های شور مثل آجیل شور، چیپس، پفک، دوغ پر نمک، انواع شور نظیر خیار شور، کلم شور و ... ماهی دودی، سوسیس و کالباس	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ به همراه آوردن مغزهای مغزی و خام (مثل نخودچی، مویز، شاهدانه، گندمک و...) به جای تنقلات شور به عنوان میان وعده به محل کار و توصیه به مصرف آنها در خانواده</li> <li>✓ تاکید بر جایگزین کردن سالاد و سبزیجات کنار غذا به جای انواع شوری و ترشی جات</li> </ul>	* تاکید به واحد رستوران جهت سفارش نان های بسته بندی شده با محتوای جوش شیرین کمتر
محدودیت مصرف جوش شیرین در پخت نان و کیک به دلیل دارا بودن سدیم (عنصر موثر در نمک)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تاکید بر مصرف محدود جوش شیرین در تهیه انواع نان و کیک های خانگی</li> <li>• تاکید بر مصرف بیشتر نان‌های صنعتی به دلیل پایین‌تر بودن محتوای نمک آنها</li> </ul>	* تاکید به واحد آشپزخانه به منظور استفاده از نمک یددار تصفیه شده مناسب و در اخر طبخ غذا
مصرف نمک یددار تصفیه شده دارای بسته‌بندی مناسب با پروانه ساخت، تاریخ تولید و انقضاء در آخر طبخ غذا	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تاکید بر تهیه نمک یددار تصفیه شده و نگهداری آن به شیوه های مناسب در خانوار</li> <li>• تاکید بر اضافه نمودن نمک یددار به غذا در انتهای مراحل پخت</li> </ul>	* نظارت بر عدم مصرف سنگ نمک در واحد آشپزخانه
خودداری از مصرف غذاهای سرد به دلیل پنهان شدن طعم شوری در آنها	تاکید بر مصرف غذاها به صورت گرم در محل کار و منزل	* تاکید به واحد رستوران به منظور سرو غذاها به صورت گرم و همچنین قرار دادن وسایل مناسب جهت گرم کردن غذا
جایگزین کردن مواد غذایی طبیعی و ارگانیک به جای انواع فرآوری شده	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ تاکید بر مصرف مواد غذایی موجود در هر فصل در غذای خانوار و یا در محل کار کارکنان مثلا استفاده از گوجه تازه به جای رب گوجه</li> <li>✓ تاکید بر تهیه و آماده‌سازی بسیاری از مواد غذایی با روش های خانگی در غذای خانوار مانند پخت رب گوجه، ترشی جات کم‌نمک</li> </ul>	* تاکید به خرید دوغ و پنیرهای کم نمک
محدود کردن مصرف دوغ و پنیر های پر نمک	<ul style="list-style-type: none"> <li>• استفاده از چراغ راهنمای درج شده روی محصولات مانند دوغ و پنیر برای انتخاب نوع کم نمک آنها (رنگ سبز یا زرد برای نمک)</li> <li>• قرار دادن پنیر در ظرف حاوی آب قبل از مصرف (به مدت نیم ساعت)</li> </ul>	* تهیه دوغ از ماست در واحد آشپزخانه با مقدار نمک کم و اضافه نمودن سبزیجات خشک

## هفته دوم: کاهش مصرف قند و شکر

راهکارها	اقدامات فردی / خانوار	اقدامات سازمانی
شناسایی منابع دریافت قند و شکر از رژیم غذایی	بهره‌گیری از پوسترها، پمفلت، پیام‌های ارسالی از طریق سیستم اتوماسیون یا برنامه‌های نصب شده روی گوشی	* تخصیص سوبسید از طرف مسئولین برای خرید ارزان‌تر خرما، توت خشک، کشمش و ... توسط کارکنان
محدود کردن مصرف قند و شکر	✓ تاکید بر عدم مصرف قند و شکر همراه با نوشیدنی- های تلخ و جایگزین کردن آنها با خرما، خشک، توت خشک، کشمش و .. در محل کار و منزل	* حذف قند و شکر از پذیرایی جلسات و نشست‌ها و جایگزینی با خرما، کشمش یا بیسکویت رژیمی
	✓ تاکید بر شمردن تعداد قند و محاسبه میزان شکر مصرفی (با در نظر گرفتن قند پنهان موجود در برخی اقلام غذایی مانند سس کچاپ و ...) در طول روز و کاهش تدریجی آن در روزهای آتی در محل کار و منزل	* تاکید به واحد رستوران به منظور عدم سرو نوشابه‌های گازدار و آبمیوه‌های صنعتی همراه با غذا و جایگزین کردن آن با نوشیدنی‌های سالم مثل آب و آب میوه‌های طبیعی
محدود کردن مصرف محصولات غذایی حاوی قندهای ساده مثل انواع نوشابه‌های گازدار، آب-میوه‌های صنعتی دارای قند افزوده، شیرینی، شکلات، مربا، عسل و ...	✓ تاکید بر دور از دسترس قرار دادن ظروف حاوی قند، شکلات، آبنبات و ... در محل کار و منزل	* تاکید بر استفاده از میوه‌ها یا بیسکویت‌های حاوی شیره انگور یا خرما به جای شیرینی در پذیرایی جلسات مصرف شیر کم چرب به جای نسکافه در پذیرایی جلسات
	تاکید بر عدم مصرف نوشابه‌های گازدار و آبمیوه‌های صنعتی همراه با غذا و جایگزین کردن آن با آب یا نوشیدنی‌های طبیعی با محتوی قند ساده کمتر در محل کار و منزل	* جایگزینی نسکافه بدون شکر به جای نسکافه‌های حاوی شکر
استفاده از شیرین کننده‌های طبیعی	تاکید بر استفاده از میوه‌هایی مانند توت، موز و ... که طعم شیرینی دارند به جای شکر در تهیه دسرها و یا کیک‌های خانگی در منزل	* تاکید به واحد خرید جهت تهیه اقلامی که محتوای قند آنها در برچسب نشانگرهای رنگی با رنگ سبز و زرد مشخص شده باشد.
انتخاب محصولات غذایی با محتوای قند ساده کمتر	تاکید بر توجه به برچسب‌های غذایی حین خرید محصولات توسط کارکنان و خانواده آنها	* آموزش مفاهیم موجود در برچسب‌های غذایی به کارکنان



## هفته سوم: اصلاح الگوی مصرف چربی

راهکارها	اقدامات فردی / خانوار	اقدامات سازمانی
شناسایی منابع چربی (تفکیک چربی مفید و چربی مضر) موجود در رژیم غذایی	بهره‌گیری از پوسترها، پمفلت، پیام‌های ارسالی از طریق سیستم اتوماسیون یا برنامه‌های نصب شده روی گوشی	* تاکید به واحد خرید به منظور ممنوعیت خرید روغن‌های جامد، نیمه جامد
محدود کردن دریافت چربی‌های جامد مثل روغن‌های جامد، حیوانی، کره، مارگارین و ...	تاکید بر حذف مصرف مواد غذایی حاوی چربی‌های جامد مثل روغن‌های جامد، حیوانی، کره، مارگارین و ...	* تاکید به واحد آشپزخانه به منظور اصلاح شیوه‌های پخت غذا. مثلا جایگزینی غذاهای سرخ‌کردنی با غذاهای بخارپز، آب‌پز و کبابی
روغن‌های جامد، حیوانی، کره، مارگارین و ...	جایگزین کردن انواع روغن‌های مایع مخصوص پخت و پز، سالاد و سرخ‌کردنی به جای روغن‌های جامد و نیمه جامد	* محدود شدن تعداد غذاهای سرخ شده به ۳ بار در هفته * قرار دادن یک منوی غذایی سالم (بخارپز، کبابی یا آب‌پز) در کنار منوی غذاهای سرخ شده
استفاده از روش طبخ مناسب برای غذاها جهت جلوگیری از مصرف چربی اضافی	تاکید بر محدودیت مصرف غذاهای سرخ شده و جایگزین کردن آن با غذاهای بخارپز، آب‌پز و کبابی در محل کار و منزل	* جایگزین کردن روغن‌های گیاهی مایع مانند ذرت، آفتاب-گردان با روغن‌های جامد و نیمه جامد در تهیه غذای محل کار
استفاده از چربی‌های مفید در رژیم غذایی	تاکید بر مصرف روغن زیتون، کنجد در پخت و پز و سالاد تاکید بر مصرف منابع حاوی اسیدهای چرب با یک یا چند باند غیر اشباع مانند ماهی‌های چرب (سالمون، ساردین و ...)، مغزها (گردو، بادام زمینی و ...)، تخم‌کنان (به میزان دو قاشق غذا خوری)، تخم مرغ، روغن کانولا و ... در منزل و محل کار	* استفاده مناسب از روغن‌های مخصوص پخت و پز و سرخ‌کردنی با توجه به نوع پخت در واحد آشپزخانه محیط کار * استفاده از پروتئین سویا به تنهایی یا همراه با گوشت قرمز * اضافه کردن حبوبات به دستور غذایی روزهای هفته
استفاده از پروتئین‌های گیاهی مانند حبوبات برای کاهش مصرف چربی اشباع	محدود کردن مصرف گوشت قرمز به دو بار در هفته جایگزینی حبوبات مانند عدس، لوبیا و سویا به جای گوشت قرمز جدا کردن پوست مرغ قبل از مصرف	* تاکید به واحد خرید به منظور خودداری از خرید اقلام غذایی که محتوای چربی آنها در برچسب غذایی با رنگ قرمز مشخص شده اند. * ممنوعیت فروش اقلام غذایی در بوفه، که محتوای چربی آنها در برچسب‌های غذایی با رنگ قرمز مشخص شده باشد
استفاده از محصولات غذایی با درصد چربی متعادل	تاکید بر توجه به برچسب غذایی و انتخاب اقلامی که محتوای چربی آنها با رنگ سبز یا زرد مشخص شده باشند	* تاکید به واحد آشپزخانه برای جدا کردن چربی از گوشت و عدم استفاده از دنبه هنگام پخت غذا
محدودیت مصرف چربی‌های جامد مانند دنبه، چربی همراه گوشت سفید و قرمز، پوست مرغ و ...	تاکید بر جدا کردن چربی‌های قابل رویت از گوشت هنگام پخت و مصرف غذا در منزل تاکید بر عدم خرید دنبه و چربی اضافه همراه گوشت	* تاکید به واحد آشپزخانه به منظور استفاده از روش‌های صحیح برای نگه‌داری انواع روغن و خودداری از برگرداندن روغن یکبار مصرف شده به ظرف روغن
استفاده از روش‌های صحیح برای نگه‌داری انواع روغن	تاکید بر خودداری از خرید روغن‌های مایع با بسته بندی شفاف در پشت شیشه فروشگاه‌ها تاکید بر نگه‌داری روغن‌ها در محل خشک، خنک، دور از نور و رطوبت	* تاکید به جدا کردن پوست مرغ قبل از پخت آن * مصرف روغن کمتر در طبخ غذا

## هفته چهارم: افزایش مصرف میوه و سبزی

راهکارها	اقدامات فردی / خانوار	اقدامات سازمانی
آشنایی با واحدهای مصرفی میوه و سبزی آشنایی با خواص میوه و سبزیجات با رنگ‌های مختلف	بهره‌گیری از پوسترها، پمفلت، پیام‌های ارسالی از طریق سیستم اتوماسیون یا برنامه‌های نصب شده روی گوشی	* سرو حداقل یک واحد میوه یا سبزیجات (خام یا پخته) در کنار غذای رستوران محیط کار
دریافت حداقل ۴-۵ واحد از گروه سبزی و ۲-۳ واحد از گروه میوه به صورت روزانه	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تاکید بر به همراه داشتن میوه و سبزی (خیار، گوجه فرنگی، هویج، ساقه کرفس، جوانه ها و ...) در محیط کار و صرف آنها به عنوان میان وعده</li> <li>• تاکید بر جایگزین کردن بسته‌های کوچک حاوی میوه و سبزی خام (اهدایی از محل کار یا آوردن از خانه) با میان وعده‌های ناسالم مثل کیک، تنقلات، قندهای ساده و ...</li> <li>• تاکید بر آوردن سبزیجاتی مانند کاهو، کلم، سبزی خوردن و ... به محیط کار جهت صرف کنار وعده‌های غذایی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ارائه روزانه بسته‌های کوچک میوه یا سبزیجات تازه (خیار، گوجه-فرنگی، هویج، ساقه کرفس و...) در بوفه محیط کار</li> <li>* تخصیص بودجه برای خرید میوه و سبزی با قیمت ارزان تر از بوفه توسط کارکنان</li> <li>* استفاده از انواع سبزیجات مختلف</li> </ul>
افزایش مصرف میوه‌ها و سبزیجات در شکل‌ها و رنگ‌های متنوع	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تاکید بر انتخاب میوه‌ها و سبزیجات متنوع با رنگ‌های مختلف مانند نارنجی (هویج، پرتقال و...)، سبز (خیار، سبزیجات برگ سبز تیره مانند جعفری، اسفناج و...)، زرد (موز، سیب زرد و...)، قرمز (گوجه فرنگی، توت فرنگی و...) هنگام خرید و مصرف در محل کار و منزل</li> <li>• تاکید بر مصرف سبزیجات و میوه‌ها به شکل‌های متنوع مانند پخته، تازه، فریز شده، خشک شده، و آب آنها</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* در تهیه غذاها و سرو انواع سبزیجات پخته شده و سالاد به صورت دور چین همراه غذا</li> <li>* استفاده از روش‌هایی مانند بخارپز کردن، آب پز کردن و ... به جای سرخ کردن در پخت سبزیجات</li> </ul>
انتخاب روش‌های مناسب برای پخت سبزیجات جهت حفظ املاح و ویتامین‌های آن	تاکید بر انتخاب روش‌های مناسب مانند بخارپز کردن، آب پز کردن برای پخت سبزیجات در منزل	

## هفته پنجم: کاهش مصرف فست فود و نوشیدنی های شیرین

راهکارها	اقدامات فردی / خانوار	اقدامات سازمانی
آشنایی با مضرات فست فود ها و نوشیدنی های حاوی قند	بهره‌گیری از پوسترها، پمفلت، پیام‌های ارسالی از طریق سیستم اتوماسیون یا برنامه‌های نصب شده روی گوشی	* کاهش تعداد وعده‌های سرو فست فود (مرغ سوخاری، برگرها و پیتزا) در رستوران سازمان (حداکثر یک بار در هفته)
داشتن یک برنامه غذایی مدون و قرار دادن غذاهای سالم در آن همراه با محدود کردن دفعات مصرف فست فودها حداکثر به یک بار در هفته	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اختصاص دادن وقت کافی برای طبخ و آماده‌سازی غذا در منزل</li> <li>• تاکید بر محدود کردن تعداد دفعات مصرف فست فود به یک بار در هفته</li> <li>• تاکید بر کاهش تدریجی حجم وعده‌های فست فودی و جایگزین کردن بخشی از آن با سبزیجات و سالاد در هر بار مصرف</li> <li>• مصرف منابع ویتامین C همراه فست فودها مانند لیموترش و سبزیجات</li> </ul>	* قرار دادن یک منوی غذایی سالم (بخارپز، کبابی یا آب‌پز) در روزهایی که فست فود سرو می‌شود.
تهیه فست فودها به صورت خانگی	تهیه و طبخ خانگی فست‌فودها با کنترل میزان نمک و چربی و همچنین استفاده بیشتر از سبزیجات در پخت آنها	* گنجاندن سبزیجات خام یا پخته و لیمو ترش همراه با فست‌فودها
کاهش تدریجی مصرف نوشیدنی های حاوی قند	کاهش تدریجی مقدار مصرفی نوشیدنی‌های حاوی قند (به طور مثال یک لیوان، سپس یک دوم لیوان، یک چهارم لیوان و...)	* گنجاندن ماست کم‌چرب یا دوغ کم نمک همراه با فست‌فودها
یافتن جایگزین‌های مناسب برای نوشیدنی‌های حاوی قند	مصرف نوشیدنی‌های سالم مانند آبمیوه‌های طبیعی، شیر کم چرب، چای کم‌رنگ، آب‌طعم‌دار (استفاده از لیمو یا سایر میوه‌ها برای طعم‌دار کردن آب) و ...	* ممنوعیت سرو انواع نوشیدنی‌های حاوی قند همراه غذا و جایگزین کردن این نوشیدنی‌ها با انواع سالم مانند دوغ بدون گاز و کم‌نمک
کنترل عوامل احساسی- هیجانی و مدیریت استرس	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تاکید بر داشتن خواب کافی</li> <li>• تاکید بر انجام فعالیت‌های موثر در کاهش استرس مانند قدم زدن، نفس عمیق کشیدن و ...</li> </ul>	* ممنوعیت فروش نوشیدنی‌های مضر حاوی قند در واحد رستوران و بوفه
به عنوان مثال هنگام تماشای فوتبال بدلیل استرس و هیجان زیاد، فرد به راحتی یک کیلو تخمه می‌خورد!		* فروش انواع دوغ کم نمک به عنوان جایگزین مناسب برای نوشابه‌های گازدار
		* جایگزین کردن آب و شیر کم‌چرب به جای نوشیدنی‌های شیرین در جلسات و نشست‌ها

## هفته ششم: دریافت مایعات کافی

راهکارها	اقدامات فردی / خانوار	اقدامات سازمانی
آشنایی با میزان نیاز روزانه بدن به مایعات و آب	بهره‌گیری از پوسترها، پمفلت، پیام‌های ارسالی از طریق سیستم اتوماسیون یا برنامه‌های نصب شده روی گوشی	* فراهم کردن تمهیدات لازم مانند قرار دادن آبسرد کن به تعداد کافی در محیط کار
مصرف حداقل ۸ لیوان آب در روز به همراه مصرف مایعات سالم	تاکید بر در دسترس قرار دادن یک بطری پر از آب (معادل ۸ لیوان) و مصرف آن در طول روز در محل کار و منزل	* وجود یخچال برای خنک نگذاشتن آب آشامیدنی * وجود پارچ یا شیشه آب در واحدها برای دسترسی بیشتر کارکنان به آب در اتاق کار
توجه به جایگزین کردن مایعات از دست رفته	تاکید بر مصرف مایعات بیشتر در فصل گرما، هنگام ورزش و بیماری (اسهال) در محل کار و منزل	* افزایش دسترسی به آب آشامیدنی سالم و ... برای مصرف مایعات کافی توسط کارکنان
اطمینان از مصرف کافی آب در محل کار	گذاشتن بطری آب روی میز کار / بستن چند روبان رنگی دور بطری و باز کردن هر روبان با نوشیدن کامل یک بطری	* قرار دادن پارچ آب خنک در جلسات سازمانی (تا حد ممکن کاهش بطری آب معدنی به دلیل کاهش هزینه‌ها و کاهش تولید پلاستیک) قرار دادن پارچ آب روی میز رستوران در زمان غذاخوری کارکنان

## جدول ۵: جزئیات اقدامات برنامه در هر هفته (گام‌های ۶ - هفته‌ای) برای کارکنان

ردیف	شرح اقدامات	مسیر اطلاع‌رسانی / اشتراک‌گذاری	زمان مناسب برای انجام اقدامات	فرد / گروه / واحد مسئول
۱	اطلاع‌رسانی جدول اقدامات کارکنان ویژه هر هفته	پیامک به تلفن همراه ارسال نامه همراه جدول اقدامات از طریق اتوماسیون بارگذاری در صفحه اخبار داخلی سازمان (اینترانت) چاپ جداول به صورت استند یا صفحه A3 و نصب آن در محل ورودی سازمان، گروه‌ها، واحدها، رستوران محل کار یا تابلو اعلانات	اولین روز کاری در همان هفته	کارشناس سلامت - کارشناس تغذیه - کارشناس صنایع غذایی - مسئول روابط عمومی - کارشناس واحد آموزش سازمان - کارشناس فناوری اطلاعات
۲	ارسال پیام‌های روزانه بر اساس اهداف همان هفته به کارکنان	پیامک به تلفن همراه بارگذاری در صفحه اول اتوماسیون بارگذاری در صفحه اخبار داخلی سازمان (اینترانت) نمایش در صفحات LCD در محیط کار (در صورت امکان)	روزهای مشخص شده در برنامه پیام‌ها	کارشناس سلامت - کارشناس تغذیه - کارشناس صنایع غذایی - کارشناس مسئول روابط عمومی - کارشناس واحد آموزش سازمان - کارشناس فناوری اطلاعات
۳	ارسال پمفلت‌های طراحی شده ویژه هر هفته	بارگذاری در صفحه اخبار داخلی سازمان (اینترانت) نمایش در صفحات LCD در محیط کار (در صورت امکان) چاپ پمفلت (در صورت داشتن بودجه) ارسال در گروه‌های سازمانی در فضای مجازی	اولین روز کاری در هفته	کارشناس سلامت - کارشناس تغذیه - کارشناس صنایع غذایی - کارشناس مسئول روابط عمومی - کارشناس واحد آموزش سازمان - کارشناس فناوری اطلاعات
۴	ارسال اینفوگراف‌های طراحی شده ویژه هر هفته	بارگذاری در صفحه اخبار داخلی سازمان نمایش در صفحات LCD در محیط کار (در صورت امکان) چاپ به صورت پوستر (در صورت امکان) و نصب آن در ورودی سازمان، گروه‌ها، واحدها، رستوران محل کار یا تابلو اعلانات ارسال در گروه‌های سازمانی در فضای مجازی	در طول هفته	کارشناس سلامت - کارشناس تغذیه - کارشناس صنایع غذایی - کارشناس مسئول روابط عمومی - کارشناس واحد آموزش سازمان - کارشناس فناوری اطلاعات
۵	اقدامات سازمانی طبق برنامه هر هفته	اجرای گامها منطبق با اهداف هفتگی در خصوص اصلاح محیط تغذیه کارکنان اعم از رستوران، بوفه و ... اطلاع‌رسانی به کارکنان در مورد شرح اقدامات سازمان از طریق: صفحه اخبار داخلی سازمان (اینترانت) پیامک به تلفن همراه نمایش در صفحات LCD در محیط کار (در صورت امکان) چاپ به صورت پوستر (در صورت امکان) و نصب آن در ورودی سازمان، گروه‌ها، واحدها، رستوران محل کار یا تابلو اعلانات	در طول اجرای برنامه ۶ هفته‌ای	کارشناس سلامت - کارشناس تغذیه - کارشناس صنایع غذایی - کارشناس مسئول روابط عمومی - کارشناس واحد آموزش سازمان - مسئول واحد تدارکات و پشتیبانی

لازم است که نامه اطلاع رسانی اهداف و جزئیات برنامه، هفته قبل از شروع برنامه از طریق پوستر، استند، اتوماسیون، پیامک و هر مسیر ارتباطی دیگری که در محیط کار میسر است، به اطلاع کارکنان رسانده شود.

پیشنهاد می‌شود از بین کارکنان، تعدادی داوطلب برای هماهنگی و ارتباط با کارکنان دیگر برای اجرای بهتر برنامه تعیین شود تا از نزدیک با همکارانشان در واحدها، گروه‌ها و بخش‌های سازمان در ارتباط باشند.

## شعارهای روزانه در طراحی پیامهای بهداشتی در طول روزهای هفته (گام‌های ۶-هفته‌ای)

### **هفته اول : نمک کمتر زندگی سالم تر**

شنبه : نمک عامل افزایش فشار خون

یکشنبه : معرفی منابع دریافت نمک از رژیم غذایی

دوشنبه: با جایگزین های نمک بیشتر آشنا شویم.

سه شنبه: استفاده از نمک یددار تصفیه شده و فواید جایگزینی آن به جای نمک معمولی

چهارشنبه: نکات پایانی در مورد محدودیت مصرف نمک

### **هفته دوم: قند، دشمن بزرگ سلامتی**

شنبه : پیشگیری از ابتلا به بیماری ها با کاهش مصرف قند

یکشنبه : شناسایی منابع دریافت قند و شکر از رژیم غذایی

دوشنبه : شیرین اما بدون قند

سه شنبه : خرید مواد قندی را به حداقل برسانید.

چهارشنبه : طعم تندرستی با چاشنی بدون قند

### **هفته سوم: زندگی سالم تر با مصرف روغن و چربی کمتر**

شنبه: مصرف روغن زیاد، تهدید کننده سلامت بدن

یکشنبه: خطر روغن های حاوی اسیدهای چرب اشباع و ترانس را جدی بگیرید

دوشنبه: انتخاب های سالم تر داشته باشیم

سه شنبه: راهکارهای کاهش چربی مصرفی روزانه

چهارشنبه: راهکارهای کاهش چربی مصرفی روزانه و نکات پایانی

## هفته چهارم: زندگی سالم تر با مصرف میوه و سبزی بیشتر

شنبه: با فواید میوه و سبزی آشنا شویم.

یکشنبه: روزانه چقدر میوه و سبزی بخوریم؟

دوشنبه: چگونه روزانه میوه و سبزی بیشتری بخوریم؟

سه شنبه: نکاتی که کمک می کند میوه و سبزی بیشتری مصرف کنید.

چهارشنبه: در مورد میوه و سبزی، به چه مواردی دقت کنیم

## هفته پنجم: زندگی سالم تر با مصرف کمتر فست فود و نوشیدنی های شیرین

شنبه: فست فود را بهتر بشناسیم.

یکشنبه: مضرات فست فود را جدی بگیریم.

دوشنبه: واقعیت های باورنکردنی در خصوص نوشیدنی های شیرین

سه شنبه: چند راهکار مناسب در بهبود کیفیت فست فود

چهارشنبه: راهکارهای مناسب در کاهش مضرات نوشیدنی های شیرین

## هفته ششم: مصرف آب و مایعات کافی

شنبه: نقش و اهمیت آب در سلامتی

یکشنبه: از نشانه ها تا مشکلات کمبود آب در بدن

دوشنبه: روزانه چه مقدار آب و مایعات بنوشیم؟

سه شنبه: راهکارهایی که کمک می کند آب و مایعات بیشتری دریافت کنید.

چهارشنبه: نکات تکمیلی در افزایش مصرف مایعات

## گام دوم: ارزیابی تکمیلی محیط غذایی و کارکنان

در این گام از اجرای برنامه (بعد از گام ۶ - هفته‌ای)، به ارزیابی‌های تکمیلی در محیط غذایی محل کار و کارکنان پرداخته می‌شود. به این منظور چک‌لیست‌هایی در نظر گرفته شده که به این ارزیابی کمک می‌کند (جدول ۶) و ضرورت استفاده / عدم استفاده از آنها در محیط‌های کاری مختلف، در جدول ۷ ارائه شده است.

**جدول ۶ - چک‌لیست‌های مورد استفاده در گام دوم برنامه**

شماره پیوست	چک‌لیست‌ها / پرسشنامه‌ها	فرد / گروه / واحد مسئول	منابع / امکانات مورد نیاز / مسیرهای پیشنهادی
پیوست ۱ - الف پیوست ۱ - ب پیوست ۱ - ج	ارزیابی امکانات و اقدامات محیط کار	کارشناس سلامت - کارشناس تغذیه - کارشناس صنایع غذایی - مسئول روابط عمومی - کارشناس واحد آموزش سازمان	پرینت چک‌لیست و تکمیل آن محاسبه درصد انطباق
پیوست ۲	ارزیابی عادات و رفتارهای غذایی کارکنان	کارکنان (به صورت خود اجرا) - در صورت نداشتن سواد کافی: کارشناس سلامت - کارشناس تغذیه - کارشناس صنایع غذایی - مسئول روابط عمومی - کارشناس واحد آموزش سازمان	ارسال اتوماسیونی پرسشنامه به کارکنان و تکمیل آن بارگذاری در اینترنت سازمان و تکمیل آن توسط کارکنان طراحی آنلاین پرسشنامه توسط واحد فناوری اطلاعات و تکمیل آنلاین توسط کارکنان پرینت پرسشنامه و تکمیل توسط کارکنان
پیوست ۳	نیازسنجی تغذیه ای در بین کارکنان در محیط کار	کارشناس تغذیه - کارشناس سلامت - کارشناس واحد آموزش - کارشناس روابط عمومی <u>روش پرسش از کارکنان:</u> برگزاری جلساتی با حدود ۱۵-۱۲ نفر از کارکنان داوطلب و بحث درباره موارد ذکر شده در پروتکل نیازسنجی <u>تعداد برگزاری جلسات:</u> بستگی به تعداد کارکنان دارد. در محیط‌های کاری زیر ۲۰۰ نفر ۲-۳ جلسه ۱۵-۱۲ نفره و در محیط‌های کاری بالای ۲۰۰ نفر، ۴-۵ جلسه از بین کارکنان داوطلب	در نظر گرفتن مکانی برای تشکیل جلسات یادداشت برداری از مهمترین پیشنهادات کارکنان جمع‌بندی مطالب ارائه شده در جلسات
پیوست ۴	ارزیابی کیفیت غذا با چک لیست رستوران دوستدار تغذیه سالم	کارشناس سلامت - کارشناس تغذیه - کارشناس صنایع غذایی - مسئول روابط عمومی - کارشناس واحد آموزش سازمان‌هایی که طبخ غذا دارند یا از غذا از کیتترینگ تهیه می‌شود	پرینت چک‌لیست و تکمیل آن محاسبه درصد انطباق
پیوست ۵	ارزیابی بهداشت و ایمنی محیط غذایی	کارشناس سلامت - کارشناس تغذیه - کارشناس صنایع غذایی - مسئول روابط عمومی - کارشناس واحد آموزش سازمان‌های دارای آشپزخانه و رستوران	پرینت چک‌لیست و تکمیل آن محاسبه درصد انطباق
پیوست ۶ و ۷	ارزیابی کفایت تغذیه ای برنامه غذایی با استفاده از نرم افزار N4	کارشناس تغذیه محل کار یا کارشناس تغذیه مشاور	منوی غذایی طبخ و ارائه شده در محیط کار با جزئیات مواد تشکیل دهنده و مقدار آنها نرم‌افزار NUTRITIONIST 4 یا N4 تسلط به نرم‌افزار و ورود داده‌ها و تحلیل خروجی نرم‌افزار ارائه نتایج در جداول پیوست ۶ و ۷



**جدول ۷ - راهنمای استفاده از چک‌لیست‌های گام دوم برنامه در انواع محیط کار**

شماره پیوست	پرسشنامه‌های مورد استفاده در ارزیابی‌ها	در محیط کاری که غذا تهیه و سرو می‌شود	در محیط کاری که غذا از کیت‌رینگ تهیه می‌شود	آوردن غذا از منزل یا سفارش شخصی غذا از بیرون محل کار
۱	ارزیابی امکانات و اقدامات محیط کار	پیوست ۱ - ج	پیوست ۱ - ب	پیوست ۱ - الف
۲	ارزیابی عادات و رفتارهای غذایی کارکنان	×	×	×
۳	نیازسنجی تغذیه‌ای در بین کارکنان در محیط کار	انتخابی	انتخابی	---
۴	ارزیابی کیفیت غذا با چک‌لیست رستوران دوستدار تغذیه سالم	×	×	---
۵	ارزیابی بهداشت و ایمنی محیط غذایی	×	---	---
۶ و ۷	ارزیابی کفایت تغذیه‌ای برنامه غذایی با استفاده از نرم‌افزار N4	×	---	---

## **گام سوم: شناسایی نقاط قوت و ضعف محیط کار در رابطه با تغذیه سالم**

در این مرحله لازم است نتایج ارزیابی‌های انجام شده در مرحله قبل، جمع‌بندی شود تا نقاط قوت و ضعف محیط کار در حیطه‌های مورد بررسی، مشخص گردد. درصد تطابق‌های محاسبه شده در چک‌لیست‌ها مورد بررسی و هر کدام از حیطه‌ها که با مشکل بیشتری مواجه هستند و درصد تطابق کمتری دارند، لازم است با دید اصلاحی بیشتری مورد توجه قرار گیرند.

## **گام چهارم: ارائه راهکارهای مناسب بر مبنای ارزیابی‌ها در محیط کار**

کلیه مغایرت‌های شناسایی شده در ارزیابی می‌باید در قالب یک گزارش تهیه و ثبت شود. به منظور انجام اقدامات اصلاحی لازم است در جلسه‌ای که در آن مدیر پشتیبانی و تیم ارزیابی حضور خواهند داشت، مغایرت‌های بهداشتی مطرح و در خصوص اقدامات اصلاحی تصمیمات مناسب اتخاذ گردد و در فرم صورتجلسه اقدامات اصلاحی، برنامه زمانی رفع مغایرت‌ها و همچنین مسئول پیگیری نیز مشخص گردد.

برخی از راهکارهایی که ممکن است در فرآیند ارزیابی‌ها در محیط‌های کاری مختلف مورد استفاده قرار گیرد، در پیوست ۹ ارائه شده است. سایر راهکارها بسته به تحلیل هر ارزیابی در محل کار نیز می‌تواند با مشورت با کارشناس تغذیه ارائه و عملیاتی شود.

## **گام پنجم: پایش و ارزشیابی اجرای برنامه**

به منظور بررسی میزان اثربخش بودن اجرای برنامه تغذیه سالم در محیط کار، لازم است در فواصلی پس از اجرای برنامه، ارزشیابی صورت گیرد تا از میزان پیشرفت برنامه مطلع شد. ارزشیابی در محیط‌های کاری مختلف بر اساس مواردی است که ارزیابی اولیه در آنها صورت گرفته و درصد تغییرات نسبت به شروع برنامه باید سنجیده شود که در جدول ۸ ارائه شده است.

## جدول ۸ - راهنمای پایش و ارزشیابی برنامه تغذیه سالم در انواع محیط کار

نوع شاخص	معیارهای سنجش شاخص	ابزار/معیارهای مورد استفاده در سنجش	شماره پیوست	در محیط کاری که غذا تهیه و سرو می‌شود	در محیط کاری که غذا از کیت‌پرینگ تهیه می‌شود	آوردن غذا از منزل یا سفارش شخصی از بیرون محل کار	فواصل تکرار ارزیابی‌ها
شاخص‌های فرآیند	میزان مشارکت کارکنان	تعداد بازدیدهای صفحه اینترانت به نسبت تعداد کارکنان	---	×	×	×	در زمان اجرای برنامه
		نظرسنجی آنلاین در اینترانت					
	رضایت کارکنان از فرآیند طرح‌ریزی شده در برنامه	چک‌لیست ارزیابی میزان رضایت و بهره‌بری کارکنان از فرآیند اجرای برنامه	پیوست ۱۰	×	×	×	بعد از اجرای برنامه
	ارزیابی انجام هر یک از فعالیت‌های برنامه	چک‌لیست ارزیابی میزان رضایت-مندی کارکنان از رستوران دوستدار تغذیه سالم	پیوست ۸	×	---	---	۶ ماه یک بار
شاخص‌های اثرات	آگاهی و دانش کارکنان در مورد تغذیه سالم و انتخاب-های غذایی صحیح	ارزیابی عادات و رفتارهای غذایی کارکنان	پیوست ۲	انتخابی	انتخابی	---	قبل از اجرای برنامه و ۳ ماه بعد از اجرای برنامه <b>تکرار آن: یک بار در سال</b>
	تغییرات فیزیکی و سیاستی حمایت از تغذیه سالم در محل کار	ارزیابی کیفیت غذا با چک‌لیست رستوران دوستدار تغذیه سالم	پیوست ۴	×	×	---	۶ ماه یک بار
		ارزیابی امکانات و اقدامات محیط کار		پیوست ۱- ج	پیوست ۱- ب	پیوست ۱- الف	۶ ماه یک بار
		ارزیابی بهداشت و ایمنی محیط غذایی	پیوست ۵	×	---	---	۳ ماه یک بار
		ارزیابی کفایت تغذیه‌ای برنامه غذایی با استفاده از نرم‌افزار N4	پیوست ۶ و ۷	×	---	---	یک‌بار در سال
	نیازسنجی تغذیه‌ای در بین کارکنان در محیط کار	پیوست ۳	×	انتخابی	---	یک‌بار در سال	
شاخص‌های پیامد	میزان غیبت از کار به دلیل بیماری	تعداد روزهای مرخصی استعلاجی افراد نسبت به سال گذشته*					
	وضعیت سلامت کارکنان (شاخص نمایه توده بدنی، شیوع افزایش قند و چربی خون و فشار خون و ...)	اندازه‌گیری دوره‌ای نمایه توده بدن، کنترل آزمایش خون سالانه و ثبت آن در پرونده افراد (در صورت ممکن و توسط کارشناس تغذیه)	---	×	×	×	یک‌بار در سال

\* این مقایسه در شرایطی ارزش دارد که فرد به بیماری خاصی که نیاز به دوره‌های درمانی زیادی دارد، مبتلا نشده باشد.

**فرد مسئول در انجام پایش و ارزشیابی برنامه، در طی دوره اجرا و پس از آن، اعضاء کمیته تغذیه سالم محیط کار (شامل مسئول واحد غذا و رستوران، کارشناس فن آوری اطلاعات، کارشناس تغذیه و یا کارشناس سلامت) می‌باشند.**



## پیوست ۱ - الف

**چک لیست ارزیابی اقدامات مدیریتی و امکانات لازم جهت برقراری تغذیه سالم در محیط کاری که غذا از منزل آورده می شود یا به صورت شخصی غذا از بیرون محل کار سفارش داده می شود**

نام سازمان: .....	شهر: .....
تعداد کارکنان سازمان: ..... نفر	
تاریخ بازدید اول: .....	تاریخ بازدید دوم: .....

سوالات زیر را با دادن امتیاز مناسب، تکمیل نمایید.

مخور ارزشیابی	شاخص (فعالیت)	بلی	خیر	ناقص	توضیحات
تجهه سازمانی و حمایت مدیریتی	۱. تخصیص منابع مالی لازم برای اجرای تغذیه سالم (بوفه سلامت، آب سردکن، کلاس آموزشی، تهیه پوستر آموزشی، و ...)				
	۲. بررسی وضعیت رفتارهای تغذیه‌ای کارکنان				
	۳. فراهم کردن امکان مشاوره توسط کارشناس یا متخصص تغذیه جهت ارزیابی وضعیت تغذیه کارکنان و تشکیل پرونده سلامت				
افزایش آگاهی و مهارت کارکنان	۴. نصب پوسترهای آموزش تغذیه سالم یا انتشار پیام‌های تغذیه‌ای به صورت الکترونیک یا چاپ شده مانند پوستر، پمفلت و یا کتابچه آموزشی				
	۵. برگزاری دوره آموزش شیوه‌های صحیح پخت و پز				
دسترسی به تغذیه سالم	۶. تشکیل جلسات سخنرانی با متخصصین مدعو در زمینه اهمیت تغذیه سالم و گزینه‌های غذایی سالم و آموزش گروه‌های غذایی سبز، نارنجی و قرمز				
	۷. استفاده از مواد غذایی و نوشیدنی سالم تغذیه‌ای در جلسات و نشست‌ها				
امکانات و تجهیزات مناسب	۸. استفاده از مواد غذایی بسته‌بندی شده در بوفه سازمان که بر اساس برچسب نشانگرهای رنگی (traffic light) سالم تلقی می‌شوند.				
	۹. وجود بوفه فروش مواد غذایی در محل کار				
	۱۰. فراهم کردن دسترسی به تجهیزات نگهداری و تهیه مواد غذایی که کارکنان بتوانند میان وعده، ناهار و نوشیدنی‌های خود را در آنجا نگهداری کنند و در صورت لزوم آن را دوباره گرم کنند (یخچال، اجاق گاز، مایکروویو)				
	۱۱. فراهم نمودن دستگاه‌های آب سردکن برای تشویق کارکنان به نوشیدن آب				
	۱۲. فراهم بودن سطوحی زباله به تعداد کافی و بهداشتی				

محاسبه درصد انطباق به شکل زیر می باشد.

$$۱۰۰ \times (\text{تعداد کل سوالات} / \text{میزان نمره کسب شده در چک لیست}) = \text{درصد انطباق}$$

میزان نمره کسب شده، مجموع نمرات بلی و ناقص است. به ازاء هر سوال مطرح شده در چک لیست، یکی از سه گزینه بلی، خیر و ناقص تکمیل می گردد که به ترتیب امتیازهای ۱، ۰، و ۰/۵ برای آن در نظر گرفته می شود.

موضوع ارزشیابی	تعداد سوالات مرتبط با این محور	میزان امتیاز کسب شده	درصد انطباق
تعهد سازمانی و حمایت مدیریتی	۳		
افزایش آگاهی و مهارت کارکنان	۳		
افزایش دسترسی به مواد غذایی و نوشیدنی سالم	۲		
امکانات و تجهیزات مناسب	۴		

## پیوست ۱ - ب

### چک لیست ارزیابی اقدامات مدیریتی و امکانات لازم جهت برقراری تغذیه سالم در محیط کاری که غذا را از کیتترینگ تهیه می کند

نام سازمان: .....	شهر: .....	تاریخ بازدید اول: .....
تعداد کارکنان سازمان: .....	تعداد کارکنانی که از غذای کیتترینگ مصرف می کنند: .....	تاریخ بازدید دوم: .....

سؤالات زیر را با دادن امتیاز مناسب، تکمیل نمایید.

موضوع ارزیابی	شاخص (فعالیت)	بلی	خیر	ناقص	توضیحات
تعهد سازمانی و حمایت مدیریتی	۱. وجود بخش، واحد یا فرد مسئول تغذیه کارکنان در ساختار و تشکیلات سازمانی				
	۲. تخصیص منابع مالی لازم برای اجرای تغذیه سالم (بوفه سلامت، آبسردکن، کلاس آموزشی، تهیه پوستر آموزشی، و ...)				
	۳. دریافت نظرات کارکنان در مورد وضعیت تغذیه و راهکارهای بهبود آن در سازمان				
	۴. فعالیتهای ترغیب کننده کارکنان توسط مدیران مانند اعطاء مشوق هایی به کارکنان با هدف ارتقاء تغذیه مانند شرکت در کلاس آموزشی و بهره گیری از برنامه های سازمان (مانند کارت هدیه، مرخصی تشویقی یا تعطیلی کار عصر)				
	۵. جلب حمایت سازمان ها و شرکتهای دیگر در جهت حمایت تغذیه سالم کارکنان				
	۶. فراهم کردن امکان مشاوره توسط کارشناس یا متخصص تغذیه جهت بررسی وضعیت رفتارهای تغذیه ای کارکنان و اصلاح آن در صورت نیاز				
	۷. کمک گرفتن متخصص تغذیه برای بررسی منوی کیتترینگ و اعمال اصلاحات لازم				
افزایش آگاهی و مهارت کارکنان	۸. بررسی رضایت مندی کارکنان از برنامه تغذیه سازمان و اجرایی کردن راهکارهای شناسایی شده ارتقاء تغذیه بر اساس نظرات کارکنان				
	۹. نصب پوسترهای آموزش تغذیه سالم یا انتشار پیام های تغذیه ای به صورت الکترونیک یا چاپ شده مانند پوستر، پمفلت و یا کتابچه آموزشی				
	۱۰. برگزاری دوره آموزش شیوه های صحیح پخت و پز و برپایی نمایشگاه غذای سالم				
	۱۱. تشکیل جلسات سخنرانی با متخصصین مدعو در زمینه اهمیت تغذیه سالم				
دسترسی به تغذیه سالم	۱۲. فراهم کردن شرایط آموزش برای کارکنان درباره گزینه های غذایی سالم و آموزش گروه های غذایی سبز، نارنجی و قرمز				
	۱۳. استفاده از مواد غذایی و نوشیدنی سالم تغذیه ای در جلسات و نشست ها				
	۱۴. عرضه مواد غذایی و نوشیدنی سالم تغذیه ای در بوفه سازمان (مراکز فروش مواد غذایی) که بر اساس برچسب نشانگرهای رنگی (traffic light) سالم تلقی می شوند.				
	۱۵. ارائه میوه و سبزیجات همراه غذا				

موضوع ارزشیابی	شاخص (فعالیت)	بلی	خیر	ناقص	توضیحات
امکانات و تجهیزات مناسب	۱۶. فراهم کردن مکانی مناسب برای غذا خوردن کارکنان				
	۱۷. فراهم کردن دسترسی به تجهیزات نگهداری و تهیه مواد غذایی که کارکنان بتوانند میان وعده، ناهار و نوشیدنی‌های خود را در آنجا نگهداری کنند و در صورت لزوم آن را دوباره گرم کنند (یخچال، اجاق گاز، مایکروویو)				
	۱۸. فراهم نمودن دستگاه‌های مخصوص آب سردکن برای تشویق کارکنان به نوشیدن آب				
	۱۹. فراهم بودن سطوح زباله به تعداد کافی و بهداشتی				

محاسبه درصد انطباق به شکل زیر می باشد.

$$۱۰۰ \times (\text{تعداد کل سوالات} / \text{میزان نمره کسب شده در چک لیست}) = \text{درصد انطباق}$$

میزان نمره کسب شده، مجموع نمرات بلی و ناقص است. به ازاء هر سوال مطرح شده در چک لیست، یکی از سه گزینه

بلی، خیر و ناقص تکمیل می گردد که به ترتیب امتیازهای ۱، ۰، و ۰/۵ برای آن در نظر گرفته می شود.

موضوع ارزشیابی	تعداد سوالات مرتبط با این محور	میزان امتیاز کسب شده	درصد انطباق
تعهد سازمانی و حمایت مدیریتی	۸		
افزایش آگاهی و مهارت کارکنان	۴		
افزایش دسترسی به مواد غذایی و نوشیدنی سالم	۳		
امکانات و تجهیزات مناسب	۴		



## پیوست ۱ - ج

### چک لیست ارزیابی اقدامات مدیریتی و امکانات لازم جهت برقراری تغذیه سالم در محیط کاری که غذا طبخ و سرو می شود

نام سازمان: ..... شهر: ..... تاریخ بازدید اول: .....

تعداد کارکنان سازمان: ..... تاریخ بازدید دوم: .....

\* چه تعداد از کارکنان از غذای رستوران استفاده می کنند؟ ..... نفر

\* چه تعداد از کارکنان غذای خود را از منزل به همراه می آورند: ..... نفر

\* کارکنان غذای خود را از بیرون محل کار خریداری می کنند: ..... نفر

\* در صورت طبخ غذا در رستوران محل کار، کارشناس تغذیه در بخش تغذیه کارکنان فعالیت دارد؟  بلی  خیر

سؤالات زیر را با دادن امتیاز مناسب، تکمیل نمایید.

محرور ارزشیابی	شاخص (فعالیت)	بلی	خیر	ناقص	توضیحات
حمایت مدیریتی تعهد سازمانی و حمایت مدیریتی	۱. وجود کمیته، بخش، واحد یا اداره متولی تغذیه کارکنان در ساختار و تشکیلات سازمانی				
	۲. بررسی تخصیص منابع مالی لازم برای اجرای برنامه تغذیه سالم (خرید مواد غذایی باکیفیت، ایجاد بوفه سلامت، آیسردکن، کلاس آموزشی، تهیه پوستر آموزشی، و ...)				
	۳. دریافت نظرات کارکنان در مورد فرصت های ارتقاء تغذیه و راهکارها در سازمان				
	۴. فعالیتهای ترغیب کننده کارکنان توسط مدیران مانند اعطاء مشوق هایی به کارکنان با هدف ارتقاء تغذیه مانند شرکت در کلاس آموزشی و بهره گیری از برنامه های سازمان (مانند کارت هدیه، مرخصی تشویقی یا تعطیلی کار عصر)				
	۵. جلب حمایت سازمان ها و شرکت های دیگر در جهت حمایت تغذیه سالم کارکنان				
	۶. حضور متخصص تغذیه برای بررسی منوی غذایی و اعمال اصلاحات لازم، و فراهم کردن امکان مشاوره توسط کارشناس یا متخصص تغذیه جهت بررسی وضعیت رفتارهای تغذیه ای کارکنان و اصلاح آن در صورت نیاز				
	۷. بررسی رضایت مندی کارکنان از برنامه تغذیه سازمان و اجرایی کردن راهکارهای شناسایی شده ارتقاء تغذیه بر اساس نظرات کارکنان				
افزایش آگاهی و مهارت کارکنان	۸. نصب پوسترهای آموزش تغذیه سالم یا انتشار پیام های تغذیه ای به صورت الکترونیک یا چاپ شده مانند پوستر، پمفلت و یا کتابچه آموزشی				
	۹. برگزاری دوره آموزش شیوه های صحیح پخت و پز و برپایی نمایشگاه غذای سالم				
	۱۰. تشکیل جلسات سخنرانی با متخصصین مدعو در زمینه اهمیت تغذیه سالم				
	۱۱. فراهم کردن شرایط آموزش برای کارکنان درباره گزینه های غذایی سالم و آموزش گروه های غذایی سبز، نارنجی و قرمز				

موضوع ارزشیابی	شاخص (فعالیت)	بلی	خیر	ناقص	توضیحات
دسترسی به تغذیه سالم	۱۲. استفاده از مواد غذایی و نوشیدنی سالم تغذیه‌ای در جلسات و نشست‌ها				
	۱۳. عرضه مواد غذایی و نوشیدنی سالم تغذیه‌ای در بوفه سازمان (مراکز فروش مواد غذایی) که بر اساس برچسب نشانگرهای رنگی (traffic light) سالم تلقی می‌شوند.				
	۱۴. ارائه میوه و سبزیجات همراه غذا در رستوران				
	۱۵. کنترل کیفیت مواد غذایی خریداری شده از نظر میزان نمک، شکر و چربی توسط کارشناس				
امکانات و تجهیزات مناسب	۱۶. فراهم کردن مکانی مناسب برای غذا خوردن و رفع نواقص محیط فیزیکی آن (مانند پوشش کف اتاق رنگ و رو رفته، کاشی سست و شل، صندلی‌های خراب و معیوب)				
	۱۷. اطمینان از وجود فضای کافی برای نشستن در محل رستوران متناسب با تعداد کارکنان				
	۱۸. اطمینان از نظافت روزانه میزها و محیط رستوران				
	۱۹. فراهم کردن دسترسی به تجهیزات نگهداری و تهیه مواد غذایی که کارکنان بتوانند میان وعده، نهار و نوشیدنی‌های خود را در آنجا نگهداری کنند و در صورت لزوم آن را دوباره گرم کنند (یخچال، اجاق گاز، مایکروویو)				
	۲۰. فراهم نمودن دستگاه‌های مخصوص آب سردکن برای تشویق کارکنان به نوشیدن آب				
	۲۱. فراهم بودن سطوحی زباله به تعداد کافی و بهداشتی				

محاسبه درصد انطباق به شکل زیر می باشد.

$$۱۰۰ \times (\text{تعداد کل سوالات} / \text{میزان نمره کسب شده در چک لیست}) = \text{درصد انطباق}$$

میزان نمره کسب شده، مجموع نمرات بلی و ناقص است. به ازاء هر سوال مطرح شده در چک لیست، یکی از سه گزینه بلی، خیر و ناقص تکمیل می گردد که به ترتیب امتیازهای ۱، ۰، و ۰/۵ برای آن در نظر گرفته می شود.

موضوع ارزشیابی	تعداد سوالات مرتبط با این محور	میزان امتیاز کسب شده	درصد انطباق
تعهد سازمانی و حمایت مدیریتی	۷		
افزایش آگاهی و مهارت کارکنان	۴		
افزایش دسترسی به مواد غذایی و نوشیدنی سالم	۴		
امکانات و تجهیزات مناسب	۶		

## پیوست ۲ - پرسشنامه ارزیابی عادات و رفتارهای غذایی کارکنان در محیط کار و منزل

### مصاحبه شونده محترم، لطفا دقت نمایید که سوالات شامل غذاهای مصرف شده در محل کار و منزل می‌باشد

- |  |   |
|--|---|
| <p>۸. چه مقدار مایعات (آب، دوغ، نوشابه، دیگر نوشیدنی‌ها) را همراه یا بلافاصله بعد از غذا می‌خورید؟</p> <p><input type="radio"/> هرگز در زمان غذا خوردن مایعات نمی‌نوشم</p> <p><input type="radio"/> کمتر از یک لیوان</p> <p><input type="radio"/> ۲-۳ لیوان</p> <p><input type="radio"/> ۳-۴ لیوان</p> <p><input type="radio"/> بیشتر از ۴ لیوان</p> | <p>۱. معمولا کدام وعده‌های غذایی زیر را در یک روز عادی مصرف می‌کنید؟ (حق انتخاب بیش از یک گزینه را دارید)</p> <p><input type="radio"/> صبحانه</p> <p><input type="radio"/> میان‌وعده صبح</p> <p><input type="radio"/> ناهار</p> <p><input type="radio"/> میان‌وعده عصر</p> <p><input type="radio"/> شام</p> <p><input type="radio"/> بعد از شام</p> |
| <p>۹. چند لیوان آب در روز می‌نوشید؟</p> <p><input type="radio"/> کمتر از ۲ لیوان</p> <p><input type="radio"/> ۲-۵ لیوان</p> <p><input type="radio"/> ۶-۸ لیوان</p> <p><input type="radio"/> بیشتر از ۸ لیوان</p>   | <p>۲. هر چند وقت یکبار در هفته صبحانه می‌خورید؟</p> <p><input type="radio"/> هرگز یا یکبار در هفته</p> <p><input type="radio"/> ۲-۴ بار در هفته</p> <p><input type="radio"/> ۵-۶ بار در هفته</p> <p><input type="radio"/> هر روز</p>  |
| <p>۱۰. کدام نوشیدنی را بیشتر از همه در برنامه غذایی خود مصرف می‌کنید؟</p> <p><input type="radio"/> دوغ</p> <p><input type="radio"/> نوشابه‌های گازدار</p> <p><input type="radio"/> ماء‌الشعیر و دلستر</p> <p><input type="radio"/> آبمیوه‌های صنعتی</p> <p><input type="radio"/> آبمیوه‌های طبیعی</p> <p><input type="radio"/> هیچ‌کدام</p>          | <p>۳. هر چند وقت یکبار در هفته ناهار می‌خورید؟</p> <p><input type="radio"/> هرگز یا یکبار در هفته</p> <p><input type="radio"/> ۲-۴ بار در هفته</p> <p><input type="radio"/> ۵-۶ بار در هفته</p> <p><input type="radio"/> هر روز</p>   |
| <p>۱۱. چه مدت بعد از غذا خوردن در منزل، به رختخواب می‌روید؟ (یا دراز می‌کشید)</p> <p><input type="radio"/> هرگز نمی‌خوابم</p> <p><input type="radio"/> کمتر از ۳۰ دقیقه</p> <p><input type="radio"/> بین نیم تا دو ساعت</p> <p><input type="radio"/> ۲-۴ ساعت</p> <p><input type="radio"/> بیشتر از ۴ ساعت</p>                                       | <p>۴. هر چند وقت یکبار در هفته شام می‌خورید؟</p> <p><input type="radio"/> هرگز یا یکبار در هفته</p> <p><input type="radio"/> ۲-۴ بار در هفته</p> <p><input type="radio"/> ۵-۶ بار در هفته</p> <p><input type="radio"/> هر روز</p>   |
| <p>۱۲. چه مقدار چربی‌های گوشت را قبل از پخت جدا می‌کنید؟</p> <p><input type="radio"/> بیشتر آن را جدا می‌کنم</p> <p><input type="radio"/> مقدار کم از آن را جدا می‌کنم</p> <p><input type="radio"/> جدا نمی‌کنم</p>  | <p>۵. آیا شما غذا را کامل می‌جوید؟</p> <p><input type="radio"/> نه خیلی خوب</p> <p><input type="radio"/> خوب</p> <p><input type="radio"/> خیلی خوب</p>  |
| <p>۱۳. آیا پوست مرغ را به هنگام پختن یا مصرف جدا می‌کنید؟</p> <p><input type="radio"/> همیشه</p> <p><input type="radio"/> گاهی اوقات</p> <p><input type="radio"/> هرگز</p>   | <p>۶. چه مدت ناهار خوردن شما طول می‌کشد؟</p> <p><input type="radio"/> هرگز نمی‌خورم</p> <p><input type="radio"/> کمتر از ۱۰ دقیقه</p> <p><input type="radio"/> ۱۰-۲۰ دقیقه</p> <p><input type="radio"/> بیشتر از ۲۰ دقیقه</p>   |
| <p>۱۴. معمولا ناهار یا شام شما چقدر چربی دارد؟ (مقدار چربی و روغن غذا)</p>   | <p>۷. چه مدت شام خوردن شما طول می‌کشد؟</p> <p><input type="radio"/> هرگز نمی‌خورم</p> <p><input type="radio"/> کمتر از ۱۰ دقیقه</p> <p><input type="radio"/> ۱۰-۲۰ دقیقه</p> <p><input type="radio"/> بیشتر از ۲۰ دقیقه</p>   |

- کم چرب  
○ متوسط چرب  
○ پر چرب
۱۵. معمولاً چه نوع شیر یا ماستی مصرف می‌کنید؟  
○ کم چرب (کمتر از ۱/۵ درصد چربی)  
○ متوسط چرب (۲/۵ - ۲ چربی)  
○ پر چرب (بیشتر از ۲/۵ درصد چربی)  
○ شیر و ماست محلی
۱۶. معمولاً چند بار در هفته، چربی یا روغن حیوانی را در رژیم غذایی خودتان مصرف می‌کنید؟ (یک گزینه را انتخاب کنید)  
○ هرگز  
○ ماهی ۲ بار یا کمتر  
○ ۱-۲ بار در هفته  
○ ۱-۳ بار در هفته  
○ ۱-۵ بار در هفته  
○ هر روز
۱۷. معمولاً چند بار در هفته در رستوران محل کار غذا می‌خورید؟ (یک گزینه را انتخاب کنید)  
○ هر روز هفته  
○ ۳-۴ روز هفته  
○ ۲-۳ روز در هفته  
○ اصلاً نمی‌خورم
۱۸. معمولاً چند روز در هفته در رستوران محل کار، غذای سرخ‌کردنی می‌خورید؟ (فقط یک گزینه)  
○ ۵ روز یا بیشتر در هفته  
○ ۳-۴ روز در هفته  
○ ۱-۲ روز در هفته  
○ ماهی ۲ بار یا کمتر  
○ اصلاً نمی‌خورم
۱۹. معمولاً هر چند وقت یکبار غذای بیرون از منزل یا خریداری شده از بیرون را می‌خورید؟ (فقط یک گزینه)  
○ هفته‌ای ۲ بار یا بیشتر  
○ هفته‌ای ۱ بار  
○ ماهی ۲ تا ۳ بار  
○ ماهی ۱ بار یا کمتر  
○ هرگز
۲۰. معمولاً چند روز در هفته در منزل، غذای سرخ‌کردنی می‌خورید؟ (فقط یک گزینه)  
○ ۵ روز یا بیشتر در هفته  
○ ۳-۴ روز در هفته
- ۱-۲ روز در هفته  
○ ماهی ۲ بار یا کمتر  
○ اصلاً نمی‌خورم
۲۱. معمولاً چند بار در ماه فست‌فود می‌خورید؟ (فقط یک گزینه)  
○ هفته‌ای ۲ بار یا بیشتر  
○ هفته‌ای ۱ بار  
○ ماهی ۲ تا ۳ بار  
○ ماهی ۱ بار یا کمتر  
○ هرگز
۲۲. معمولاً هر چند وقت یکبار کله و پاچه می‌خورید؟ (فقط یک گزینه)  
○ هفته‌ای یکبار  
○ ماهی ۱-۲ بار  
○ ۲ ماه یکبار یا کمتر  
○ اصلاً نمی‌خورم
۲۳. معمولاً هر چند وقت یکبار سیرابی و شیردان می‌خورید؟ (فقط یک گزینه)  
○ هفته‌ای یکبار  
○ ماهی ۱-۲ بار  
○ ۲ ماه یکبار یا کمتر  
○ اصلاً نمی‌خورم
۲۴. معمولاً هر چند وقت یکبار دل و جگر و قلوه می‌خورید؟ (فقط یک گزینه)  
○ هفته‌ای یکبار  
○ ماهی ۱-۲ بار  
○ ۲ ماه یکبار یا کمتر  
○ اصلاً نمی‌خورم
۲۵. معمولاً هر چند وقت یکبار سالاد می‌خورید؟ (انتخاب فقط یک گزینه)  
○ هر روز  
○ یک روز در میان  
○ هفته‌ای ۱-۲ بار  
○ کمتر از هفته‌ای یکبار  
○ به ندرت
۲۶. معمولاً هر چند وقت یکبار سبزی می‌خورید؟ (فقط یک گزینه)  
○ هر روز  
○ یک روز در میان  
○ هفته‌ای ۱-۲ بار  
○ کمتر از هفته‌ای یکبار

- به ندرت
۲۷. معمولاً هر چند وقت یکبار میوه (به جز خیار) می‌خورید؟  
(فقط یک گزینه)
- هر روز
- یک روز در میان
- هفته‌ای ۱-۲ بار
- کمتر از هفته‌ای یکبار
- به ندرت
۲۸. آیا عادت به اضافه کردن نمک به غذای خود (سر سفره) دارید؟ (فقط یک گزینه)
- تقریباً هیچ وقت
- گاهی اوقات
- بیشتر اوقات
- همیشه
۲۹. نوع نمک مصرفی در منزل شما چیست؟
- نمک بدون ید
- نمک یددار
- نمک دریایی
۳۰. در میان وعده‌ها بیشتر چه مواد غذایی را مصرف می‌کنید؟
- میوه جات
- سبزی‌ها
- چپیس و پفک
- کیک خانگی یا صنعتی
- نان و پنیر
- سایر
۳۱. هر چند وقت یکبار در وعده غذایی ماهی مصرف می‌کنید؟
- اصلاً ماهی نمی‌خورم
- به صورت ماهانه مصرف می‌کنم
- هفته‌ای یک بار
- دو بار در هفته و یا بیشتر
۳۲. در طول هفته در چند وعده غذایی گوشت قرمز مصرف می‌کنید؟
- اصلاً گوشت قرمز نمی‌خورم
- به صورت ماهانه مصرف می‌کنم
- هفته‌ای یک بار
- دو بار در هفته و یا بیشتر
۳۳. مصرف گوشت سفید (مرغ و ماهی در مجموع) شما در هفته چقدر است؟
- هرگز گوشت سفید مصرف ندارم
- به صورت ماهانه مصرف می‌کنم
- هفته‌ای یک بار
- دو بار در هفته و یا بیشتر
- چهار بار یا بیشتر
- چهار بار یا بیشتر
۳۴. دفعات مصرف شیرینی‌جات (کیک خانگی یا صنعتی، شیرینی تر یا خشک، شیرینی خامه‌ای، شکلات) برای شما چقدر است؟
- هرگز مصرف ندارم
- به صورت ماهانه مصرف می‌کنم
- هفته‌ای یک بار
- دو بار در هفته و یا بیشتر
- چهار بار یا بیشتر
۳۵. در طول هفته چقدر مصرف قند و شکر (و پولکی و شکر پنیر) دارید؟
- هرگز مصرف ندارم
- به صورت ماهانه مصرف می‌کنم
- هفته‌ای یک بار
- دو بار در هفته و یا بیشتر
- چهار بار یا بیشتر
۳۶. در طول هفته چند بار از تخم مرغ در غذاها یا بصورت آبپز یا نیمرو استفاده می‌کنید؟
- در طول هفته استفاده نمی‌کنم
- هر روز حداقل یکبار
- دو یا سه بار در هفته
- چهار بار یا بیشتر
۳۷. در طول هفته چقدر از سس مایونز در غذاها یا سالاد استفاده می‌کنید؟
- در طول هفته استفاده نمی‌کنم
- هر روز حداقل یکبار
- دو یا سه بار در هفته
- چهار بار یا بیشتر
۳۸. در طول هفته چقدر خامه (محلی یا صنعتی)، سرشیر و کره مصرف می‌کنید؟
- در طول هفته استفاده نمی‌کنم
- هر روز حداقل یکبار
- دو یا سه بار در هفته
- چهار بار یا بیشتر
۳۹. معمولاً از چه نوع روغنی برای تهیه غذا استفاده می‌کنید؟ (می‌توانید بیش از یک گزینه انتخاب کنید)
- روغن مایع مخصوص سرخ کردنی
- روغن جامد
- روغن مایع مخصوص پخت و پز و سالاد
- روغن حیوانی

○ بعد از سیری کامل هم به غذا خوردن ادامه می‌دهم

۴۰. آیا در طول روز ریزه خواری دارید؟ اگر پاسخ مثبت است در زمان ریزه خواری بیشتر چه مواد غذایی را مصرف می‌کنید؟ (می‌توانید بیش از یک گزینه انتخاب کنید)

- میوه‌ها یا سبزی‌ها
- تنقلات مثل چیپس و پفک
- شکلات و شیرینی و بستنی
- سرخ‌کردنی‌ها
- آجیل
- سایر موارد (ذکر کنید) .....

۴۱. معمولاً چه هنگامی دست از غذا خوردن میکشید؟

- قبل از سیری کامل
- به محض احساس سیری کامل

<p>سن: ..... سال</p> <p>جنس: .....</p> <p>وزن: ..... کیلوگرم</p> <p>قد: ..... سانتی متر</p> <p>نمایه توده بدنی (BMI): ..... کیلوگرم بر متر مربع</p> <p>وجود بیماری خاص (نام ببرید): .....</p>
---

### پیوست ۳ - پروتکل نیازسنجی تغذیه‌ای در بین کارکنان در محیط کار

ردیف	سوالات
۱	می‌توانید مفهوم تغذیه سالم را توصیف نمایید؟
۲	از نظر شما وضعیت غذاها و نوشیدنی‌هایی که در محل کار شما استفاده می‌شود، چگونه است؟ چه چیزهایی بر آنچه شما در محل کار می‌خورید و می‌نوشید اثر دارد؟ حیطه‌های انگیزشی: تهیه غذای محیط کار، حمایت در منزل، سلامت، تناسب، کودکان، کنترل وزن
۳	مواد غذایی و نوشیدنی‌های در دسترس برای فروش در محیط کار شما چگونه است؟ حیطه‌های انگیزشی: ارزش پولی، تنوع کالاها، انتخابهای سالم، جذاب بودن، اندازه سهم کافی
۴	شما برای بهبود نوع و انتخاب مواد غذایی و نوشیدنی‌های محل کار پیشنهادی دارید؟ حیطه‌های انگیزشی: تنوع بیشتر، انتخاب‌های بیشتر در طول روز، انتخاب‌های بیشتر از مواد غذایی سالم، اندازه سهم متفاوت
۵	از نظر کارفرما یا مدیر شما، فراهم کردن غذا یا نوشیدنی سالم در محیط کار و بهبود آن چقدر اهمیت دارد؟ در حال حاضر چه نمره‌ای به آنها می‌دهید؟ از ۱ تا ۱۰ امتیاز بدهید
۶	آیا شما احساس می‌کنید که عواملی در محیط کار وجود دارد که مانع انتخاب‌های غذایی و نوشیدنی‌های سالم باشد؟ چه عواملی؟ حیطه‌های انگیزشی: قیمت، تنوع ناکافی، فشار هم‌تایان، عدم اطمینان از اینکه گزینه‌های سالم کدامند
۷	آیا شما پیشنهادی دارید که چگونه می‌توان مردم را تشویق کرد که در محل کار انتخاب‌های غذایی و نوشیدنی‌های سالم انتخاب کنند؟ حیطه‌های انگیزشی: تنوع بیشتر، دسترسی آسانتر، عرضه بیشتر در غرفه‌های فروش، نصب تابلوی راهنما برای انتخاب غذایی سالمتر
۸	<u>ویژه کارکنان تهیه غذا:</u> آیا فردی در بین کارکنان تهیه غذا هست که نقش مهمی در ترویج تغذیه سالم داشته باشد؟؟ اگر جواب بلی است، چگونه؟ حیطه‌های انگیزشی: ترویج گزینه‌های سالم، روشهای پخت، بروشور، در مراسم
۹	آیا شما تمایل به شرکت در برنامه‌های ایجاد تغذیه سالم در محیط کارتان دارید؟ اگر جواب مثبت است، لطفاً درباره علل مشارکت خودتان توضیح دهید. اگر جواب منفی است، راجع به علل عدم مشارکت خود توضیح دهید.
۱۰	آیا برای شرکت شما در برنامه تغذیه سالم، لازم است مدیران یا کارفرمایان شما همکاری خاصی با شما داشته باشند؟ درباره نوع فعالیتهای لازم مدیران توضیح دهید.
۱۱	در نهایت اینکه، آیا چیز دیگری هم وجود دارد که بخواهید در مورد تهیه غذا و نوشیدنی در محل کار مطرح کنید؟

## پیوست ۴ - چک لیست رستوران دوستدار تغذیه سالم

توضیحات	ناقص	خیر	بلی	شاخص‌های رستوران دوستدار تغذیه سالم
				۱. آیا برای سرخ کردن مواد غذایی از روغن مایع سرخ‌کردنی مناسب با نشان استاندارد استفاده می‌شود؟
				۲. آیا از روش پخت بصورت آب‌پز، یا بخارپز، کم سرخ شده و کبابی، در طول هفته استفاده می‌شود؟
				۳. آیا روغن باقیمانده از سرخ کردن دور ریخته می‌شود؟
				۴. آیا ماست پاستوریزه کم چرب در رستوران عرضه می‌گردد؟
				۵. آیا کره حیوانی یا گیاهی از کنار غذا حذف شده است؟
				۶. آیا از نمک ید دار و تصفیه شده در تهیه غذا استفاده می‌شود؟
				۷. آیا انواع نوشیدنی‌های سالم مانند آب، دوغ کم نمک و پاستوریزه، در رستوران موجود است؟
				۸. آیا در طول هفته ماهی در منوی غذایی وجود دارد؟
				۹. آیا ماهی به صورت آب‌پز یا بخارپز یا طبخ با فر سرو می‌گردد؟
				۱۰. در کنار غذا، سبزیجات تازه مانند کلم، کاهو، گوجه، هویج و فلفل سبز یا سالاد استفاده می‌شود.
				۱۱. آیا سالاد بدون سس مایونز سرو می‌گردد؟
				۱۲. آیا نمکدان از سر میز برداشته شده است؟
				۱۳. از نان سبوسدار مانند سنگک در کنار خوراک استفاده می‌گردد.
				۱۴. میوه تازه همراه با غذا سرو می‌گردد؟
				۱۵. غذا بصورت نیم پرس (با درج در منو) سرو می‌گردد؟
				۱۶. کنترل نوع و کیفیت غذا تحت نظر کارشناس تغذیه در رستوران انجام می‌شود.
				۱۷. از انواع روش‌های پخت مانند آب‌پز، بخارپز، سرخ شده و کبابی، برای تهیه غذا در طول هفته استفاده می‌شود؟
				۱۸. همراه غذای اصلی، مواد غذایی مانند خیار شور، شور و ترشی حذف شده است.
				۱۹. ارائه غذاهای رژیمی جهت افراد مبتلا به بیماری قلبی عروقی دیابت و چاق در منو وجود دارد.
				۲۰. غذای سرو شده در ظاهر مقدار کمی روغن دارد؟
				۲۱. آیا امکان انتخاب غذای ترجیحی کارکنان و رزرو آنها از روزهای قبل وجود دارد؟
				۲۲. آیا امکان انتخاب غذا از بین دو یا بیشتر از دو منوی غذایی در روز وجود دارد؟
				۲۳. پوستر آموزشی تغذیه (مانند بشقاب غذای سالم، چراغ راهنمای غذایی و ...) در رستوران نصب شده است.

محاسبه درصد انطباق به شکل زیر می‌باشد.

$$۱۰۰ \times (\text{تعداد کل سوالات} / \text{میزان نمره کسب شده در چک لیست}) = \text{درصد انطباق}$$

میزان نمره کسب شده، مجموع نمرات بلی و ناقص است. به ازاء هر سوال مطرح شده در چک لیست، یکی از سه گزینه

بلی، خیر و ناقص تکمیل می‌گردد که به ترتیب امتیازهای ۱، ۰، و ۰/۵ برای آن در نظر گرفته می‌شود.



## پیوست ۵ - چک لیست بهداشت آشپزخانه، رستوران، سردخانه و انبار مواد غذایی

موضوع	سوالات	بلی	خیر	ناقص	توضیحات
بهداشت آشپزخانه	۱. آیا کارکنان شاغل در آشپزخانه دارای کارت سلامت می باشند؟				
	۲. آیا کارکنان شاغل در آشپزخانه دوره بهداشت عمومی را گذرانده اند؟				
	۳. آیا محل استقرار آشپزخانه در مجاورت سالن غذا خوری و به دور از مکان های آلوده واقع شده است؟				
	۴. آیا آشپزخانه دارای کمد یا کابینت مناسب جهت نگهداری ظروف و وسایل دیگر می باشد؟				
	۵. آیا آشپزخانه مجهز به توالت با سرویس بهداشتی مناسب، همراه صابون مایع و سطل زباله متناسب با تعداد پرسنل می باشد؟				
	۶. آیا آب مصرفی آشپزخانه مورد تایید بهداشتی می باشد؟				
	۷. آیا دستگاه های پخت و پز سالم و عاری از جرم و چربی بوده و احتراق کامل در آنها صورت می گیرد؟				
	۸. آیا ظروف مورد استفاده در آشپزخانه سالم بود ( بدون ترک خوردگی و لب پریدگی ) یا از جنس زنگ نزن می باشند؟				
	۹. آیا آب چکان برای قرار دادن و خشک نمودن ظروف در آشپزخانه نصب شده است؟				
	۱۰. آیا ممنوعیت استفاده از ظروف چوبی، سربی و ظروفی که از طرف وزارت بهداشت غیر مجاز اعلام گردیده اند ( ظروف یکبار مصرف با مواد شیمیایی ) رعایت می شود؟				
	۱۱. آیا ممنوعیت نگهداری غذاهای پخته شده رعایت می شود؟				
بهداشت رستوران	۱۲. آیا ممنوعیت استفاده از جوش شیرین در آشپزخانه رعایت می شود؟ ( کباب کوبیده)				
	۱۳. در تهیه غذاها از طعم دهنده های مصنوعی استفاده نمی شود. (اگر اینطور است، "بلی" انتخاب شود)				
	۱۴. در پخت برنج از زاج سفید استفاده نمی شود. (اگر اینطور است، "بلی" انتخاب شود)				
	۱۵. آیا ممنوعیت استفاده از مواد فله ای نظیر ادویه جات، حبوبات و ... در آشپزخانه رعایت می شود؟				
	۱۶. آیا ممنوعیت استفاده از مواد دبه ای نظیر آب لیمو ، رب گوجه فرنگی، رب انار در آشپزخانه رعایت می گردد؟				
	۱۷. آیا سبزیجات و میوه جات بر اساس دستورالعمل سالم سازی سبزیجات گندزدایی می شوند؟ ( سالم سازی شامل چهار مرحله پاکسازی ، انگل زدایی، ضد عفونی و شست شو)				
	۱۸. آیا در هنگام توزیع غذا جهت برداشتن قطعات ریز شده گوجه فرنگی، خیارشور و امثال آنها از انبرک مخصوص از جنس استیل زنگ نزن استفاده می شود؟				
	۱۹. آیا ظروف مورد استفاده در سالن غذاخوری سالم بوده ( بدون ترک خوردگی و لب پریدگی ) یا از جنس استیل زنگ نزن می باشند؟				
	۲۰. آیا ظروف و سینی های سالن غذاخوری به صورت مرتب و روزانه شستشو داده می شوند؟				
	۲۱. آیا در سالن غذا خوری میز و صندلی به تعداد کافی موجود بوده و بطور مرتب نظافت می شوند؟				
	۲۲. آیا سفره های رومیزی سالن غذاخوری از جنس مناسب بوده و بطور مستمر نظافت می شوند؟				
	۲۳. آیا شستشو و نظافت محل جمع آوری زباله بطور مرتب انجام می گیرد؟				
	۲۴. آیا در فضای سالن غذا خوری حشرات مختلف اعم از: مگس، پشه، مورچه، سوسک دیده می شود؟				
	۲۵. آیا کف سالن غذاخوری از مصالح مقاوم و قابل شستشو پوشیده شده است؟ (به نحوی که لغزنده				

موضوع	سوالات	بلی	خیر	ناقص	توضیحات
	نباشد)				
بهداشت سردخانه و یخچال	۲۶. آیا در آشپزخانه هر دو نوع سردخانه های زیر صفر و بالای صفر موجود می باشد؟				
	۲۷. آیا قبل از قرار گیری میوه و سبزیجات در یخچال ها و سردخانه ها مطابق دستورالعمل کشوری شستشو داده می شوند؟				
	۲۸. آیا مواد غذایی با منشأ دامی قبل از ذخیره سازی توسط دامپزشک بررسی می شود؟				
	۲۹. آیا سبزیجات و میوه جات به طور مجزا از مواد گوشتی در سردخانه نگهداری می شوند؟				
	۳۰. آیا جهت نگهداری موادی مانند سالاد، گوشت و ... از روکش های مناسب استفاده می شود؟				
	۳۱. آیا مواد گوشتی، پروتئینی نظیر مرغ، ماهی، گوشت، میگو، تخم مرغ و ... با ماشین های مجهز به سردخانه انتقال می یابند؟				
	۳۲. آیا در یخچال ها و سردخانه ها مواد غذایی پخته و نپخته بصورت جداگانه نگهداری می شوند؟				
بهداشت انبار مواد غذایی	۳۳. آیا مواد غذایی موجود در انبار دارای تاریخ تولید، انقضاء و سایر معیارهای بهداشتی می باشند؟				
	۳۴. آیا تمامی دربها و پنجره ها سالم، قابل شستشو و مجهز به توری ضد زنگ می باشند؟				
	۳۵. آیا انبار مواد غذایی نسبت به ورود موش و سایر آفات انبار به خوبی محافظت شده است؟				
	۳۶. آیا انبار دارای سیستم تهویه مناسب می باشد؟				
	۳۷. آیا درجه حرارت انبار هر روز کنترل می شود؟				

محاسبه درصد انطباق به شکل زیر می باشد.

$$100 \times (\text{تعداد کل سوالات} / \text{میزان نمره کسب شده در چک لیست}) = \text{درصد انطباق}$$

میزان نمره کسب شده، مجموع نمرات بلی و ناقص است. به ازاء هر سوال مطرح شده در چک لیست، یکی از سه گزینه بلی، خیر ناقص تکمیل می گردد که به ترتیب امتیازهای ۱، ۰، و ۰/۵ برای آن در نظر گرفته می شود.

موضوع ارزشیابی	تعداد سوالات مرتبط با این محور	میزان امتیاز کسب شده	درصد انطباق
بهداشت آشپزخانه	۱۶		
بهداشت رستوران	۹		
بهداشت سردخانه و یخچال	۷		
بهداشت انبار مواد غذایی	۵		

پیوست ۶ - چک لیست ارزیابی برنامه غذایی کارکنان بر اساس وعده(های) مورد مصرف در محیط کار\*

وضعیت تطابق	موارد مورد ارزیابی		وعده‌های غذایی
	ندارد	دارد	
		تطابق مقدار انرژی دریافتی با مقدار توصیه شده	صبحانه
		تطابق مقدار پروتئین دریافتی با مقدار توصیه شده	
		تطابق مقدار چربی دریافتی با مقدار توصیه شده	
		تطابق مقدار کربوهیدرات دریافتی با مقدار توصیه شده	
		تطابق مقدار قند ساده دریافتی با مقدار توصیه شده (حداکثر ۸ گرم)**	
		تطابق مقدار نمک دریافتی با مقادیر توصیه شده (حداکثر ۱/۵ گرم)**	
		تطابق مقدار چربی اشباع دریافتی با مقادیر توصیه شده (حداکثر ۲/۱ گرم)****	
		تطابق مقدار اسید چرب ترانس دریافتی با مقادیر توصیه شده (صفر)	
		تطابق مقدار فیبر دریافتی با مقادیر توصیه شده (۹ گرم)*****	
		تطابق مقدار انرژی دریافتی با مقدار توصیه شده	ناهار
		تطابق مقدار پروتئین دریافتی با مقدار توصیه شده	
		تطابق مقدار چربی دریافتی با مقدار توصیه شده	
		تطابق مقدار کربوهیدرات دریافتی با مقدار توصیه شده	
		تطابق مقدار قند ساده دریافتی با مقدار توصیه شده (حداکثر ۱۴ گرم)**	
		تطابق مقدار نمک دریافتی با مقادیر توصیه شده (حداکثر ۱/۵ گرم)**	
		تطابق مقدار چربی اشباع دریافتی با مقادیر توصیه شده (حداکثر ۳/۸ گرم)****	
		تطابق مقدار اسید چرب ترانس دریافتی با مقادیر توصیه شده (صفر)	
		تطابق مقدار فیبر دریافتی با مقادیر توصیه شده (۱۶/۲ گرم)*****	
		تطابق مقدار انرژی دریافتی با مقدار توصیه شده	شام
		تطابق مقدار پروتئین دریافتی با مقدار توصیه شده	
		تطابق مقدار چربی دریافتی با مقدار توصیه شده	
		تطابق مقدار کربوهیدرات دریافتی با مقدار توصیه شده	
		تطابق مقدار قند ساده دریافتی با مقدار توصیه شده (حداکثر ۹/۶ گرم)**	
		تطابق مقدار نمک دریافتی با مقادیر توصیه شده (حداکثر ۱/۵ گرم)**	
		تطابق مقدار چربی اشباع دریافتی با مقادیر توصیه شده (حداکثر ۲/۵ گرم)****	
		تطابق مقدار اسید چرب ترانس دریافتی با مقادیر توصیه شده (صفر)	
		تطابق مقدار فیبر دریافتی با مقادیر توصیه شده (۱۰/۸ گرم)*****	

\* در صورتی از این چک لیست استفاده شود که حداکثر ۲ وعده غذایی در محیط کار ارائه می‌شود.

\*\* مقدار کل قند ساده دریافتی در روز حداکثر ۱۰ درصد کل کربوهیدرات رژیم غذایی در نظر گرفته شده است.

\*\* مقدار کل نمک دریافتی در روز ۵ گرم در نظر گرفته شده است.

\*\*\* مقدار کل چربی اشباع دریافتی در روز حداکثر ۱۰ درصد کل چربی رژیم غذایی در نظر گرفته شده است.

\*\*\*\* مقدار کل فیبر غذایی حداقل ۱۴ گرم به ازای هر ۱۰۰۰ کیلوکالری دریافتی در نظر گرفته شده است.

## پیوست ۷: چک لیست ارزیابی برنامه غذایی کارکنان (تمام وقت/شبانه‌روزی)\*

وضعیت تطابق		موارد مورد ارزیابی
ندارد	دارد	
		تطابق مقدار انرژی دریافتی با مقدار توصیه شده
		تطابق مقدار پروتئین دریافتی با مقدار توصیه شده
		تطابق مقدار ویتامین A دریافتی با مقدار توصیه شده
		تطابق مقدار ریوفلاوین دریافتی با مقدار توصیه شده
		تطابق مقدار آهن دریافتی با مقدار توصیه شده
		تطابق مقدار کلسیم دریافتی با مقدار توصیه شده
		تطابق مقدار نمک دریافتی با مقادیر توصیه شده (حداکثر ۵ گرم)**
		تطابق مقدار چربی اشباع دریافتی با مقادیر توصیه شده (حداکثر ۸/۵ گرم)***
		تطابق مقدار قند ساده دریافتی با مقدار توصیه شده (حداکثر ۳۲ گرم)
		تطابق مقدار اسید چرب ترانس دریافتی با مقادیر توصیه شده (صفر)
		تطابق مقدار فیبر دریافتی با مقادیر توصیه شده (۳۶ گرم)****

\* در صورتی از این چک لیست استفاده شود که تمامی وعده‌های غذایی در محیط کار ارائه می‌شود.

\*\* مقدار کل قند ساده دریافتی در روز حداکثر ۱۰ درصد کل کربوهیدرات رژیم غذایی در نظر گرفته شده است.

\*\*\* مقدار کل نمک دریافتی در روز ۵ گرم در نظر گرفته شده است.

\*\*\*\* مقدار کل چربی اشباع دریافتی در روز حداکثر ۱۰ درصد کل چربی رژیم غذایی در نظر گرفته شده است.

\*\*\*\*\* مقدار کل فیبر غذایی حداقل ۱۴ گرم به ازای هر ۱۰۰۰ کیلوکالری دریافتی در نظر گرفته شده است.

## پیوست ۸ - ارزیابی میزان رضایت‌مندی کارکنان از رستوران دوستدار تغذیه سالم

ردیف	سوالات	راضی هستم	نسبتاً راضی هستم	راضی نیستم	توضیحات
۱	آیا از اجرای رستوران تغذیه سالم در محیط کار راضی هستید؟				
۲	آیا از ارائه غذاهایی با روش پخت آب‌پز، یا بخار پز، کم سرخ شده و کبابی، در طول هفته رضایت دارید؟				
۳	آیا از طعم و مزه غذاهای رستوران رضایت دارید؟				
۴	آیا از عرضه ماست پاستوریزه کم چرب به جای ماست پرچرب در رستوران راضی هستید؟				
۵	آیا از حذف کره حیوانی یا گیاهی از کنار غذا رضایت دارید؟				
۶	آیا از حذف نمکدان از روی میز رستوران راضی هستید؟				
۷	آیا از جایگزین کردن انواع نوشیدنی‌های سالم مانند آب، دوغ کم نمک و پاستوریزه، به جای نوشیدنی‌های گازدار در رستوران راضی هستید؟				
۸	آیا از افزودن سبزیجات تازه مانند کلم، کاهو، گوجه، هویج و فلفل سبز یا سالاد در کنار غذا راضی هستید؟				
۹	از اینکه سالاد بدون سس مایونز و با چاشنی‌هایی مانند آبغوره و آبلیمو سرو می‌گردد، رضایت دارید؟				
۱۰	از جایگزین کردن نان سبوس‌دار به جای نان لواش در کنار خوراک راضی هستید؟				
۱۱	از اینکه غذا بصورت نیم پرس هم سرو می‌گردد، راضی هستید؟				
۱۲	از اینکه کنار غذا میوه هم سرو می‌گردد، راضی هستید؟				
۱۳	از ارائه غذاهای رژیمی (درکنار منوی معمول) در منو رضایت دارید؟				
۱۴	آیا از نصب پوسته‌های آموزشی تغذیه برای افزایش آگاهی کارکنان، راضی هستید؟				
۱۵	آیا از مقدار روغن و نمک استفاده شده در غذا رضایت دارید؟				
۱۶	آیا از ارائه غذاهای بومی محل زندگی خود در محل کار، راضی هستید؟*				

\*ویژه محیط کاری که در مناطقی هستند که غذای بومی دارد.

محاسبه درصد انطباق به شکل زیر می‌باشد.

میزان نمره کسب شده، مجموع نمرات پاسخ‌های "راضی هستم"، "نسبتاً راضی هستم" و "راضی نیستم" است که به ترتیب امتیازهای ۱، ۰/۵ و ۰ برای آن در نظر گرفته می‌شود. سپس مجموع نمرات با هم محاسبه شده و در فرمول زیر قرار می‌گیرد.

$$۱۰۰ \times (\text{تعداد کل سوالات} / \text{میزان نمره کسب شده در چک لیست}) = \text{درصد رضایت}$$

**پرسشنامه خودایفا: توسط کارکنان تکمیل می‌شود**

**در صورت نداشتن سواد کافی - کارشناس سلامت - کارشناس تغذیه - کارشناس صنایع غذایی - مسئول روابط عمومی - کارشناس واحد آموزش سازمان**

## دستورالعمل اجرایی استفاده از چک‌لیست‌ها و پرسشنامه‌های گام دوم برنامه

### ❖ ارزیابی امکانات و اقدامات محیط کار: پیوست ۱

در این چک‌لیست حیطه‌هایی مانند "تعهد سازمانی و حمایت مدیریتی"، "افزایش آگاهی و مهارت کارکنان"، "دسترسی به غذای سالم" و "امکانات و تجهیزات مناسب" مورد ارزیابی قرار گرفته و درصد تطابق چک‌لیست محاسبه می‌شود.

### ❖ ارزیابی عادات و رفتارهای غذایی کارکنان: پیوست ۲

این پرسشنامه ساده و قابل فهم بوده و با طراحی چهارگزینه‌ای بصورت خودایفا توسط کارکنان (و در صورت نداشتن سواد توسط افراد مسئول برنامه) تکمیل خواهد شد. سوالات پرسشنامه برای ارزیابی رفتار کارکنان در حیطه‌های مختلف است: سوالات ۴-۱ برای تعیین تکرر مصرف وعده‌های غذایی؛ سوالات ۱۱-۵ رفتار و الگوی غذا خوردن در وعده‌ها و میان‌وعده‌ها؛ سوالات ۱۴-۱۲ الگوی مصرف نوشیدنی‌ها؛ سوالات ۱۷-۱۵ مقدار و نوع چربی مصرفی؛ سوالات ۲۴-۱۸ مصرف چربی اشباع؛ سوالات ۲۸-۲۵ درمورد مصرف منابع کلسترول؛ سوالات ۳۱-۲۹ مصرف میوه و سبزی؛ سوالات ۳۴-۳۳ مصرف گوشت؛ سوالات ۳۷-۳۵ مصرف فست فود؛ سوالات ۳۹-۳۸ مصرف نمک؛ سوالات ۴۱-۴۰ مصرف قند، شکر و شیرینی.

### ❖ نیازسنجی تغذیه ای در بین کارکنان در محیط کار: پیوست ۳

در این قسمت می‌توان به منظور دریافت نظرات کارکنان و مدیران از وضعیت موجود و شنیدن پیشنهادات آنان، مصاحبه‌های فردی (با مدیران و کارفرمایان) و بحث‌های گروهی متمرکز (با کارکنان در گروه‌های ۱۲-۸ نفره) انجام شود. در این بخش از پروتکل مصاحبه استفاده می‌شود که شامل تعدادی سوال باز است که در حین مصاحبه‌ها می‌تواند سوالات دیگری هم به آنها اضافه شود.

### ❖ ارزیابی کیفیت غذا با چک لیست رستوران دوستدار تغذیه سالم: پیوست ۴

در این ارزیابی شاخص‌های یک رستوران سالم مورد بررسی قرار می‌گیرد مانند نوع و مقدار روغن مصرفی، روش پخت، میزان مصرف نمک، مصرف میوه و سبزیجات همراه غذا و آگاهی‌رسانی به پرسنل.

### ❖ ارزیابی بهداشت و ایمنی محیط غذایی: پیوست ۵

به منظور دستیابی به محیط سالم و به دور از هرگونه آلودگی، نظارت بر اجرای قوانین و مقررات بهداشتی امری ضروری می‌باشد. بر این اساس در این چک‌لیست در حیطه بهداشت آشپزخانه، رستوران، سردخانه و یخچال و انبار مواد

غذایی سؤالاتی مطرح شده تا بتواند ارزیابی کلی از وضعیت این بخش‌ها حاصل نماید و در نهایت درصد تطابق آن محاسبه گردد.

### ارزیابی کفایت تغذیه ای برنامه غذایی با استفاده از نرم افزار N4: پیوست ۶ و ۷

در این بخش منوی غذایی معمول و مورد استفاده در محیط کار با اجزاء و مقادیر آن وارد برنامه N4 می‌شود تا از نظر مقدار کالری، ریزمغذی‌ها و درشت‌مغذی‌های منو مورد بررسی قرار گیرد و جداول آنها ارائه شود. مراحل انجام این ارزیابی عبارتست از:

۱- دریافت منوی غذایی مورد مصرف در وعده مورد بررسی و تحلیل محتوای تغذیه‌ای برنامه غذایی: این تحلیل را می‌توان با استفاده از جدول ترکیبات غذایی و نرم‌افزار NUTRITIONIST 4 محاسبه کرد. بر این اساس، چنانچه تمامی وعده‌های غذایی کارکنان در محیط کار صرف نمی‌شود، تنها تحلیل تناسب درشت‌مغذی‌ها با استفاده از این ابزار بیشتر قابل استناد است. اما در صورت صرف تمامی وعده‌های غذایی در محیط کار، می‌توان از تحلیل کامل برنامه غذایی توسط این ابزار بهره گرفت.

۲- مقایسه مقادیر انرژی، درشت‌مغذی‌ها، قند ساده، نمک، چربی اشباع و فیبر غذایی با اطلاعات سبد مطلوب غذایی: پس از انجام آنالیز وعده غذایی مورد بررسی، لازم است این داده‌ها با یک مقیاس استاندارد مقایسه شود. بر اساس آنچه در تدوین برنامه‌های غذایی مد نظر قرار می‌گیرد، معمولاً مقدار انرژی توصیه شده دریافتی در وعده‌های اصلی صبحانه، ناهار و شام به ترتیب برابر ۲۰ درصد، ۴۰ درصد و ۳۰ درصد کل انرژی دریافتی است و ۱۰ درصد باقیمانده نیز برای دو میان‌وعده صبح و عصر در نظر گرفته می‌شود.

۳- ارائه نتایج ارزیابی وعده غذایی: نتایج ارزیابی با کمک جداول طراحی شده در پیوست ۶ و ۷ ارائه خواهد شد.

### توزیع سهم درشت‌مغذی‌ها از کل انرژی دریافتی روزانه در محیط‌های کاری ارائه‌دهنده یک یا دو وعده غذایی

وعده غذایی	میزان کل انرژی (کیلوکالری)	درصد سهم پروتئین (گرم)	درصد سهم چربی (گرم)	درصد سهم کربوهیدرات (گرم)
صبحانه	۱۲۸/۶۵ + ۵۱۴/۶ + ۲۰ درصد وعده اصلی + ۵ درصد میان‌وعده	۲۰ (۳۲/۱ گرم)	۳۰ (۲۱/۴۴ گرم)	۵۰ (۸۰/۴ گرم)
ناهار	۱۲۸/۶۵ + ۱۰۲۹/۲ + ۴۰ درصد وعده اصلی + ۵ درصد میان‌وعده	۲۰ (۵۷/۸۹ گرم)	۳۰ (۳۸/۵۹ گرم)	۵۰ (۱۴۴/۷۳ گرم)
شام	۷۷۱/۹ (۳۰ درصد وعده اصلی)	۲۰ (۳۸/۵۹ گرم)	۳۰ (۲۵/۷۳ گرم)	۵۰ (۹۶/۴۸ گرم)
جمع	*۲۵۷۳	۱۲۸/۵۸ گرم	۸۵/۷۶ گرم	۳۲۱/۶۱ گرم
		۵۱۴/۳۲ (کیلوکالری)	۷۷۱/۸۴ (کیلوکالری)	۱۲۸۶/۴۴ (کیلوکالری)

\* مقدار انرژی توصیه شده بر اساس مطالعه سبد مطلوب غذایی. مقدار نیاز به انرژی بر اساس نوع فعالیت، سن، جنس و شرایط خاص فیزیولوژیک متفاوت باشد.

## پیوست ۹

### راهکارهای عمومی پیشنهادی در فرآیند اجرای برنامه تغذیه سالم

#### دستورالعمل‌های بهداشتی - تغذیه‌ای در تهیه و طبخ غذا در رستوران

- ❖ طبخ غذا باید بر اساس برنامه غذایی روزانه و با منوی از پیش تعیین شده، صورت گیرد.
- ❖ غذاهای گرم باید هر چه زودتر پس از آماده شدن مصرف شوند.
- ❖ از چند بار گرم و سرد کردن غذاها باید پرهیز شده و غذاهای پخته مجدداً نگهداری و توزیع نشوند.
- ❖ از شیوه‌های صحیح برای پخت و پز استفاده شود مانند بخارپز کردن سبزیجات به جای سرخ کردن یا آب‌پز.
- ❖ چنانچه آب پخت غذاها باید دور ریخته شود (مثل آبکش کردن برنج، آبپز کردن سبزیها و میوه‌ها) باید از حداقل مقدار آب ممکن جهت جلوگیری از دور ریز مفید غذاها که وارد آب می شوند استفاده شود.
- ❖ نوع نمک مصرفی برای طبخ غذا باید یددار تصفیه شده باشد و در آخر طبخ به غذا اضافه شود.
- ❖ روغن مصرفی باید از نوع مایع باشد و از روغن مناسب بر حسب انواع طبخ یا سرخ کردن غذا استفاده شود.
- ❖ روغن با شعله کم حرارت داده شده و باید از مصرف مجدد روغن حرارت دیده که هنگام سرخ کردن تیره شده، دود کرده و یا سطح کف آلود دارد خودداری شده و حتماً روغن تعویض شود.
- ❖ روغن روی سطح خورشت‌ها برداشته و دور ریخته شود و افزودن روغن به برنج، زیر نظر کارشناس تغذیه باشد.
- ❖ در صورت تهیه سبزیجات سرخ شده در آشپزخانه، باید از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده شود.
- ❖ نظارت کارشناس تغذیه و کارشناس بهداشت محیط بر عملکرد کلیه افراد تیم خدمات غذایی و بهداشت مواد غذایی باید در تمام مراحل طبخ مواد غذایی صورت گیرد.

#### دستورالعمل بسته بندی، توزیع و سرو غذا

- ✓ کارشناس تغذیه موظف به کنترل غذای آماده شده قبل از توزیع آن می باشد.
- ✓ غذاها با دمای مناسب ( غذای گرم، به صورت گرم و غذای سرد، به صورت سرد ) توزیع شوند.
- ✓ غذاها در زمان حمل و توزیع از آشپزخانه تا محل ارائه غذا باید سرپوشیده باشد.
- ✓ سرو غذا در خارج از رستوران با ظروف یک بار مصرف گیاهی استاندارد ( برای برنج، خورش، کباب، سوپ، ماست یا سالاد ) و قاشق و چنگال یک بار مصرف صورت گیرد.



✓ غذاهای باقیمانده و سرد شده، باید همراه با پوشش مناسب در بالاترین قسمت یخچال قرار گیرند.

## دستورالعمل ارتقاء کیفیت تهیه و طبخ غذا

- به منظور کاهش چربی مصرفی باید زوائد و چربیهای اضافه گوشت و مرغ پیش از طبخ گرفته شود.
- از تهیه خورشت های پرچرب به نحوی که روغن به صورت دو فاز بر سطح خورشت ها قرار گیرد خودداری و با استفاده از روش های کم چرب طبخ، میزان چربی خورشت ها به حداقل ممکن کاهش یابد.
- برای تهیه انواع خورشت ها از سرخ کردن زیاد و طولانی مدت خودداری گردد.
- برای کاهش میزان چربی کباب، استفاده از کبابهای گیاهی (با کاهش وزن گوشت مصرفی و افزودن برخی سبزیجات و ترکیب گوشت و سویا) حداقل یکبار در هفته به جای کباب کوبیده در برنامه هفتگی قرار گیرد.
- تا حد امکان میزان چربی مصرفی در تهیه خمیر کباب کاهش یابد.
- از مصرف جوش شیرین در تهیه کباب خودداری شود.
- کاهش تدریجی ارائه غذاهای سرخ شده به میزان ۲ بار در هفته.
- تاکید بر استفاده از حداقل ۸ واحد لبنیات کم چرب (۱,۵٪ چربی) در هفته به صورت دوغ کم نمک و بدون گاز، ماست و شیر کم چرب
- ارائه حداقل ۴ واحد سبزی (خام یا پخته) در هفته.
- اضافه نمودن روزانه میوه (به خصوص مرکبات) و توزیع حداقل ۳ تا ۴ واحد میوه در هفته.
- حذف ارائه انواع شربت‌ها، نوشابه ها و دوغ های گازدار از برنامه غذایی و جایگزینی آنها با نوشیدنی های سالمتر مثل دوغ پاستوریزه و کم نمک و آب بهداشتی.
- از چاشنی های گیاهی (آبلیمو، آویشن، نعنا، ترخون، مرزه و...) و همچنین ادویه ها، آب مرکبات (نظیر لیمو و نارنج) و سبزیجات جهت طعم دهی بجای نمک، سس، کره و روغن استفاده گردد.
- سرو ماهی و غذاهای دریایی به میزان حداقل ۲ بار در هفته.
- استفاده بیشتر از روش پخت غذا در فر، درمورد انواع خوراکیها مثل ماهی، کوکو، کوفته‌ها و سایر غذاها.
- بهتر است از روغن مخصوص سرخ کردن تنها برای یکبار سرخ کردن مواد غذایی استفاده شود.

## راهکارهای اختصاصی پیشنهادی با توجه به شرایط کارکنان و محیط غذایی

راهکارهای پیشنهادی در این بخش پس از اجرای مرحله اول برنامه تغذیه سالم در محیط کار (ارزیابی اولیه در کارکنان و محیط غذایی آنها در سازمان)، ارائه می‌شود. از اینرو می‌توان راهکارها را در چند حیطه دسته‌بندی نمود:

### ۱- حیطه اقدامات مدیریتی و تأمین امکانات و تسهیلات محیط کار

### ۲- حیطه بهبود بهداشت و ایمنی در مراحل خرید، آماده‌سازی، تهیه، طبخ و توزیع غذا

### ۳- حیطه کفایت تغذیه‌ای برنامه غذایی

### ۴- حیطه ارتقاء آگاهی و اصلاح رفتارهای تغذیه‌ای: در این حیطه با توجه به مواردی که در ارزیابی

کارکنان در هر محیط کاری استخراج شده، طراحی برنامه‌ها یا مواد آموزشی صورت می‌گیرد. به دلیل اهمیتی که پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر در جامعه ایران دارد، اهم مواردی که باید در ارزیابی‌ها مورد توجه قرار گیرد، در رابطه با عوامل خطر این نوع از بیماری‌ها می‌باشد، از اینرو، پیشنهادات ارتقاء آگاهی و اصلاح رفتارهای تغذیه‌ای در برنامه تغذیه سالم با محوریت همین عوامل خطر خواهد بود.

### جدول ۳: راهکارهای پیشنهادی برای رفع نواقص در حیطه‌های مورد ارزیابی تغذیه کارکنان

حیطه‌های مورد ارزیابی در محیط کار	راهکارهای پیشنهادی برای مشکلات احتمالی	
<p>حیطه اقدامات مدیریتی و تأمین امکانات و تسهیلات محیط کار</p>	<p>✓ توجیه مدیران سازمان و ایجاد تعهد به سالم غذا خوردن در چشم‌انداز و رسالت سازمان و تأمین منابع مالی لازم برای اجرای برنامه</p> <p>✓ برقراری سیستم رزرو غذا توسط کارکنان از روزهای قبل</p> <p>✓ شناسایی کارکنان مبتلا به بیماری‌های غیرواگیر در غربالگری محیط کار و ایجاد امکاناتی برای ثبت نام این کارکنان در سیستم رزرو غذا (که در صورت انتخاب غذای غیر رژیمی توسط کارکنان، به آنها اخطار دهد)</p> <p>✓ شناسایی عوامل سازمانی که اثر منفی بر عادات غذایی دارند (مانند بار کاری، برنامه‌های زمان‌بندی محیط کار به عنوان مثال دیر شدن زمان صرف غذا، ناسازگاری‌ها در محیط کار و غیره)</p> <p>✓ اطمینان از اعمال مدیریت در کمیته سلامت/ زیرگروه تغذیه سالم</p> <p>✓ پشتیبانی از ارائه پیام‌های کلیدی مورد استفاده برای ترویج سالم غذا خوردن در محل کار</p> <p>✓ حمایت از تهیه غذاهای بومی منطقه با رعایت نکات تغذیه سالم و بهداشتی</p> <p>✓ تشویق کارمندان به حضور در فرصت‌های آموزشی (مانند افزایش آگاهی و ایجاد مهارت) در زمان کار</p> <p>✓ مشارکت با گروهی از جامعه که اقدامات ارتقاء دهنده برای رفتارهای تغذیه سالم انجام می‌دهند (مانند انجمن تغذیه)</p> <p>✓ حمایت و پیگیری سیاست‌هایی که از تغذیه سالم حمایت می‌کنند</p> <p>✓ پشتیبانی از تلاش‌های کارکنان در محیط کار در راستای ایجاد محیط تغذیه سالم</p> <p>✓ فراهم نمودن مشوق‌های مالی در محیط کار (مانند جایزه‌های تشویقی)</p> <p>✓ دسترسی به انتخاب‌های سالم‌تر در نقطه فروش مانند کافه یا رستوران</p> <p>✓ همچنین شناسایی و معرفی رستوران‌ها و کافه‌های اطراف محیط کار که دوستدار تغذیه سالم هستند به ویژه برای محل‌های کاری که غذا سرو نمی‌شود</p> <p>✓ برگزاری جلسات آموزشی برای کارکنان و خانواده‌های آنها</p> <p>✓ توجه ویژه به تقویم سلامت سالانه مانند هفته سلامت، روز جهانی دیابت، روز جهانی غذا و روز جهانی سرطان و... با برگزاری دوره‌های آموزش تغذیه</p> <p>✓ برگزاری نمایشگاه غذای سالم یا دستور پخت سالم</p> <p>✓ فراهم نمودن شرایط برای مشاوره با متخصص تغذیه برای برنامه‌ریزی، تدوین، اجرا و ارزیابی پروژه‌های تغذیه سالم</p> <p>✓ تسهیل نمودن شرایط آموزش کارشناسان و کارکنان بخش رستوران و تهیه غذا در خصوص ایمنی و سلامت شغلی</p> <p>✓ آگاه کردن خانواده‌های کارکنان از فرصت‌های آموزشی و تشویق آنها برای شرکت در این دوره‌ها</p>	
	<p>حیطه بهداشت و ایمنی در تهیه و توزیع غذا</p>	<p>✓ کارکنان، باید امکانات لازم را برای انجام وظایف مشخص شده، در اختیار داشته باشند.</p> <p>✓ نظارت کارشناس بهداشت محیط بر سالم، غیر فرسوده، بهداشتی و استاندارد بودن کلیه تجهیزات بخش‌های مختلف آشپزخانه و رستوران</p> <p>✓ تعویض به موقع وسایل پخت، ظروف مستعمل و غیر بهداشتی</p> <p>✓ نظافت روزانه یخچال و سردخانه‌ها</p> <p>✓ کنترل کردن یخچال و سردخانه‌ها و تعمیر در صورت نیاز</p> <p>✓ وجود اتاق گوشت مجزا با دمای مناسب حداکثر ۱۲ درجه سانتیگراد</p> <p>✓ تهویه و نور مناسب و کافی در فضاهای داخلی آشپزخانه</p> <p>✓ شستشوی کلیه تجهیزات مورد استفاده جهت یخ‌زدایی مواد غذایی، آماده سازی و طبخ غذاها و همچنین قوطی مواد غذایی بسته بندی شده (روغن، رب گوجه فرنگی، کنسرو و ...) قبل از استفاده</p>

حیطه‌های مورد ارزیابی در محیط کار	راهکارهای پیشنهادی برای مشکلات احتمالی
	<p>✓ شستشو و ضدعفونی تمام تجهیزات تهیه و طبخ غذا و وسایل و لوازم مورد استفاده از قبیل چرخ گوشت و میزکار که جنس آنها از مواد زنگ نزن قابل شستشو باید باشد.</p> <p>✓ پرسنل توزیع غذا باید از پیش بند، دستکش و ماسک و کلاه استفاده کنند.</p> <p>✓ پرسنل توزیع غذا باید قبل و بعد از تماس با ظروف غذا، دست های خود را بشویند</p>
<p><b>حیطه کفایت تغذیه‌ای برنامه غذایی</b></p>	<p>✓ تشکیل کارگروه برای تدوین و اجرای استراتژی فراهم نمودن گزینه‌های سالم مواد غذایی و نوشیدنی</p> <p>✓ برگزاری تریبون‌هایی با هدف گردآوری ایده‌ها و شناسایی موانع تغییرات در رستوران‌ها (با کارکنان و مدیران)</p> <p>✓ کمک گرفتن از یک متخصص تغذیه برای بررسی منوی رستوران و پیشنهاد گزینه‌های سالم مواد غذایی</p> <p>✓ در صورت امکان، تعیین دو منوی غذایی در روز برای نشان دادن اهمیت انتخاب‌های غذایی کارکنان (منوی معمولی و منوی رژیمی یا سلامت)</p> <p>✓ بکارگیری افراد متخصص برای آموزش کارکنان رستوران درباره روش‌های پخت سالم مواد غذایی و پیامدهای بیماری‌های غیرواگیر</p> <p>✓ تهیه راهنما برای انتخاب و جایگزینی گزینه‌های سالم مواد غذایی از طریق منوی رستوران، پوسترها، ایستند، پست الکترونیک و ...</p> <p>✓ استفاده از چراغ راهنمای مواد غذایی برای نمایش گزینه‌های سالم و ناسالم گروه‌های غذایی</p> <p>✓ افزودن سبزیجات دورچین یا سالاد و میوه به منوی غذای روز</p> <p>✓ گرفتن زوائد و چربیهای اضافه گوشت و مرغ پیش از طبخ به منظور کاهش چربی مصرفی</p> <p>✓ از تهیه خورشت های پرچرب به نحوی که روغن به صورت دو فاز برسطح خورشت ها قرارگیرد خودداری و با استفاده از روش های کم چرب طبخ، میزان چربی خورشت ها به حداقل ممکن کاهش یابد.</p> <p>✓ برای تهیه انواع خورشت ها از سرخ کردن زیاد و طولانی مدت خودداری گردد.</p> <p>✓ برای کاهش میزان چربی کباب، استفاده از کباب های گیاهی (باکاهش وزن گوشت مصرفی و افزودن برخی سبزیجات) حداقل یکبار در هفته به جای کباب کوبیده در برنامه هفتگی مورد توجه قرار گیرد.</p> <p>✓ تا حد امکان میزان چربی مصرفی در تهیه خمیر کباب کاهش یابد.</p> <p>✓ از مصرف جوش شیرین در تهیه کباب خودداری شود.</p> <p>✓ کاهش تدریجی ارائه غذاهای سرخ شده به میزان ۲ بار در هفته.</p> <p>✓ تاکید بر استفاده از حداقل ۸ واحد لبنیات کم چرب (۱,۵٪ چربی) در هفته</p> <p>✓ ارائه حداقل ۴ واحد سبزی (خام یا پخته) در هفته.</p> <p>✓ اضافه نمودن روزانه میوه (به خصوص مرکبات) و توزیع حداقل ۳ تا ۴ واحد میوه در هفته.</p> <p>✓ حذف ارائه انواع شربت‌ها، نوشابه‌ها و دوغ‌های گازدار از برنامه غذایی و جایگزینی آنها با نوشیدنی‌های سالم‌تر مثل دوغ پاستوریزه و کم نمک و آب بهداشتی.</p> <p>✓ از چاشنی‌های گیاهی (آبلیمو، آویشن، نعنا، ترخون، مرزه و...) و همچنین ادویه‌ها، آب مرکبات (نظیر لیمو و نارنج) و سبزیجات جهت طعم‌دهی بجای نمک، سس، کره و روغن استفاده گردد.</p> <p>✓ سرو ماهی و غذاهای دریایی به میزان حداقل ۲ بار در هفته.</p> <p>✓ استفاده بیشتر از روش پخت غذا در فر، درمورد انواع خوراکی‌ها مثل ماهی، کوکو، کوفته‌ها و سایر غذاها.</p> <p>✓ بهتر است از روغن مخصوص سرخ کردن تنها برای یک‌بار سرخ کردن مواد غذایی استفاده شود.</p>
<p><b>حیطه ارتقاء آگاهی و اصلاح رفتارهای تغذیه‌ای</b></p>	<p>✓ هماهنگی برای برگزاری همایش یا کلاس‌های آموزشی با هدف معرفی برنامه تغذیه سالم کارکنان و آموزش نکات تغذیه‌ای، سه تا چهار بار در سال – برای کارکنان بخش‌های اداری و واحد تهیه و طبخ غذا</p> <p>✓ اجرای سخنرانی‌های آموزش تغذیه در حیطه‌های مورد نیاز برای خانواده کارکنان دو تا سه بار در سال</p>

راهکارهای پیشنهادی برای مشکلات احتمالی	حیطه‌های مورد ارزیابی در محیط کار
<p>هماهنگی برای تاکید بر روش پخت سالم توسط سرآشپز مدعو برای سرآشپز و کارکنان رستوران سازمان ✓</p> <p>تدوین کتاب آشپزی با نظارت کارشناس تغذیه و با مشارکت کارکنان با محوریت دستور پخت غذای سالم و تعیین فردی به عنوان هماهنگ‌کننده این پویش ✓</p> <p>اختصاص منابعی برای ترویج بخش‌های اطلاعاتی، اعلانیه مسابقه دستور پخت (پوسترها و پست الکترونیکی) ✓</p> <p>برگزاری مسابقات کتابخوانی با استفاده از کتاب‌ها و پمفلت‌های منتخب تغذیه سالم و اجزاء آن، در بین کارکنان و تعیین جایزه برای برگزیدگان ✓</p> <p>بارگذاری پیام‌های تغذیه‌ای در صفحه اینترانت کارکنان و اتوماسیون اداری بصورت روزانه ✓</p> <p>تعیین منابع و شفاف‌سازی مسیرهای توزیع اطلاعات درباره تغذیه سالم ✓</p> <p>نمایش اطلاعات و پیام‌های تغذیه‌ای در مکان‌هایی مانند: ✓</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ تابلوهای اطلاع‌رسانی در محیط کار</li> <li>○ محل ورود کارکنان (مکان ثبت ورود و خروج)</li> <li>○ رستوران یا کافه محل کار</li> <li>○ اتاق چایخوری یا آشپزخانه</li> </ul> <p>راهروهای پر تردد در محیط کار ✓</p>	

## پیوست ۱۰

### ارزیابی میزان رضایت و بهره برداری کارکنان از فرآیند اجرای برنامه تغذیه سالم

۱. نوع اجرای برنامه از نظر هفتگی بودن هر موضوع مانند اصلاح مصرف نمک، شکر و... از نظر شما چگونه بود؟  
خیلی خوب      خوب      متوسط      ضعیف
۲. میزان استفاده شما از پیام‌های روزانه در هر هفته چقدر بود؟  
خیلی زیاد      زیاد      متوسط      کم      خیلی کم
۳. میزان استفاده شما از مطالب آموزشی همراه با تصاویر (پمفلت، بروشور و اینفوگرافیک) چقدر بود؟  
خیلی زیاد      زیاد      متوسط      کم      خیلی کم
۴. آیا پیام‌ها و مطالب ارائه شده در هر هفته از نظر شما آموزنده بودند؟  
خیلی زیاد      زیاد      متوسط      کم      خیلی کم
۵. روش اطلاع‌رسانی پیام‌ها برای شما چقدر مناسب بود؟  
خیلی زیاد      زیاد      متوسط      کم      خیلی کم
۶. روش اطلاع‌رسانی مطالب آموزشی همراه با تصاویر برای شما چقدر مناسب بود؟  
خیلی زیاد      زیاد      متوسط      کم      خیلی کم
۷. شما ترجیح می‌دهید راه ارسال پیام‌های بهداشتی در هر هفته از کدام یک از راه‌های زیر باشد؟  
ارسال پیامک به تلفن همراه      ارسال از طریق اتوماسیون      نمایش روی تابلوهای محل کار
۸. شما ترجیح می‌دهید راه ارسال مطالب آموزشی همراه با تصاویر (پمفلت، بروشور و اینفوگرافیک) در هر هفته از کدام یک از راه‌های زیر باشد؟  
ارسال از طریق اتوماسیون      نمایش روی تابلوهای محل کار  
ارسال از طریق اینترنت (سایت درون سازمان)      چاپ مطالب و گذاشتن در اختیار کارکنان
۹. آیا تمایل به برگزاری کلاس‌های آموزش تغذیه در برخی موضوعات دارید؟ بلی      خیر  
در صورت بلی چه موضوعاتی ....
۱۰. چقدر از تغییراتی که بعد از شروع برنامه، در مورد امکانات مربوط به تغذیه و غذاخوری (آب سردکن، اجاق گاز، ماکروویو، بوفه سلامت، رستوران) توسط محیط کار به وجود آمده، راضی هستید؟  
خیلی زیاد      زیاد      متوسط      کم      خیلی کم
۱۱. در کل، اجرای این برنامه برای شما چقدر مفید بوده است؟  
خیلی زیاد      زیاد      متوسط      کم      خیلی کم

با سپاس از نظرات شما