بهبود تغذیه نوجوانان:

**1 - برنامه بهبود تغذیه نوجوانان و دانش آموزان :**

چنانچه از همان ابتداي كودكي با آموزش تغذيه بتوان دانش ومهارت كودكان درزمينه تغذيه صحيح را بهبود بخشيد، مي توان در آينده به داشتن نسلي پويا و سالم اميد داشت. آموزش دانش آموزان با توجه به حضور آنها در مدارس و امكان دسترسي آسان به آنها فرصت مناسبي براي ارتقاء فرهنگ وسواد تغذيه اي جامعه است. براي رسيدن به اهداف مورد نظر ارائه آموزش ها ي لازم به دانش آموزان و جوانان، يادگيري چگونگي به كارگيري آنچه كه آموخته اند و تصحيح ذائقه آنان به نحوي كه رفتار هاي غذايي ناسالم از جمله مصرف بي رويه فست فودها ، نوشابه هاي گازدار ، مصرف زياد شيريني، شكلات و تنقلات كم ارزش مثل چیپس و پفک ، عدم استفاده ازصبحانه و مصرف کم سبزی و میوه اصلاح شود ، باید انجام شود .

**2- برنامه پایگاه تغذیه سالم در مدارس :**

پایگاههای تغذیه سالم در مدارس با هدف ایجاد رفتارهای غذایی سالم در دانش آموزان و به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز دانش آموزان ، ارائه مواد غذایی سالم و جلوگیری از عرضه مواد غذایی کم ارزش تغذیه ای به دانش آموزان از مهرماه 1388راه اندازی شده اند.  در اين پايگاهها انواعي از مواد غذايي بايد عرضه شوند كه فهرست آنها مطابق با تفاهم نامه مشترک وزارت بهداشت و وزارت آموزش پرورش بطور سالانه تنظيم و براي اجرا به مدارس كشور ابلاغ مي شود. در اين تفاهم نامه اقلام غذايي مجاز و غيرمجاز در بوفه مدرسه تعيين شده و مسئولين بوفه ها موظفند اقلام غذايي كه در فهرست مجاز اعلام شده اند را عر ضه كنند. با توجه به شيوع روزافزون اضافه وزن وچاقي كه زمينه ساز ديابت ، بيماري هاي قلبي عروقي و سرطان ها در دوره بزرگسالي است، در تنظيم فهرست اقلام غذايي مجاز با نگاه تغذيه پيشگيرانه ، عرضه كليه محصولات غذايي كه حاوي قند افزوده ، چربي و نمك زياد هستند ممنوع است. آموزش مديران ، معلمين ، مراقبين بهداشت مدارس، دانش اموزان و اوليا، آنها در زمينه ميان وعده هاي سالم و مغذي از مهمترين اقداماتي است كه توسط كارشناسان تغذيه بايد انجام شود.

**3- برنامه شیر مدرسه :**

برنامه شير مدرسه با هدف ترويج فرهنگ مصرف شير از دوران كودكي براساس دستور العمل در مدارس كشور اجرا مي شود. براساس دستور موجود ، هر دانش آموز بايد 70 نوبت شير در سال تحصيلي ( شير غني شده با ويتامين D) دريافت كند. در این راستا علاوه بر شرکت در جلسات کمیته شیر استانی و شهرستانی ، تهیه مطالب آموزشی و آموزش دانش آموزان و اولياء در زمينه اهميت مصرف شير و ارزش تغذيه اي و نقش آن در رشد وسلامت كودكان سنين مدرسه و در نهایت پايش و نظارت بر اجراي درست برنامه توسط كارشناسان تغذيه و مراقبين بهداشت مدارس انجام می شود  .

**4- برنامه آموزش تغذیه و مكمل ياري هفتگي آهن ( آهن یاری ) :**

با توجه به اينكه دختران در سنين بلوغ بدليل جهش رشد و شروع عادت ماهيانه نياز بيشتري به آهن دارند و معمولا از طريق رژيم غذايي روزانه آهن مورد نياز آنها تامين نمي شود ، برنامه مكمل ياري هفتگي از سال 1380به صورت توزيع يك عدد قرص فرو سولفات يا فرفوليك در هفته و به مدت 16 هفته در هر سال تحصيلي در دبيرستان هاي دخترانه متوسطه اول و دوم آغاز شد و در حال حاضردر كليه دبيرستان هاي دخترانه كشور با همكاري آموزش و پرورش اجرا مي شود. آموزش معلمين ، دانش آموزان و اولياء آنها در زمينه كم خوني فقرآهن و پيامد هاي آن ، اهميت مصرف مكمل آهن ، منابع غذايي آهن و توصيه هاي تغذيه اي كاربردي و هم چنين پايش و نظارت بر اجراي اين برنامه در منطقه تحت پوشش مركز سلامت جامعه توسط كارشناس تغذيه بايد انجام شود.

**5- برنامه مكمل ياري ويتامين   : D**

نتايج حاصل از دومين بررسي ملي ريزمغذيها در سال 1391 نشان داده است كه كمبود ويتامين Dدر دختران و پسران 20-14ساله كشور از شيوع بالايي برخوردار است. كمبود ويتامين Dبا عوارض متعددي از  
 جمله اختلال در جذب كلسيم ، اختلال در رشد استخواني و رشد قدي ، افزايش خطر ابتلا به ديابت ، بيماري هاي قلبي عروقي، بيماري هاي اتوايميون مثل بيماري MS و پوكي استخوان همراه است. براي پيشگيري و كنترل كمبود ويتامين Dبرنامه مكمل ياري دختران دبيرستاني از سال 1393با توزيع ماهانه يك مكمل 50 هزار واحدي به مدت 9 ماه تحصيلي آغاز شده است و از سال 1394دبيرستان هاي پسرانه نيز تحت پوشش برنامه قرار گرفتند. آموزش مديران ، معلمين ، دانش آموزان و اولياء آنها در زمينه كمبود ويتامين D و اهميت مصرف مكمل مطابق با دستور عمل هاي موجود ، توصيه به استفاده از نور مستقيم آفتاب به مدت 5 تا 10دقيقه در روز براي ساخته شدن ويتامين Dتوسط پوست علاوه بر پايش و نظارت بر اجراي برنامه توسط كارشناسان تغذيه بايد انجام شود  .

**6- برنامه پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی کودک/ نوجوان18-5 ساله – ایران اکو (ECHO):**

امروزه مشكل اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان 5تا 18سال در جهان به صورت یك مشكل همگانی در جهان درآمده و به سرعت رو به افزایش است. این معضل از یك سو ناشی از تغییر الگوی غذایی و مصرف غذاهای پرانرژی با ظاهرجذاب ولی با ارزش غذایی کم، مصرف میان وعده های حاوی مقدار زیادی قند، نمك و چربی، مصرف ناکافی مواد غذایی دارای فیبر و از سوی دیگر، کاهش فعالیت جسمانی روزانه و تنش های عصبی ناشی از زندگی ماشینی حاکم در بیشتر جوامع می باشد. از پیامدهای نامطلوب چاقی در دوران کودکی و نوجوانی می توان افزایش خطر دیابت نوع 2 اختلالات چربی خون،کبد چرب، پرفشاری خون، آسم، مشكلات تنفسی و بیماری های قلبی- عروقی را نام برد. در کشور ما نیز توقف روند چاقی و دیابت از اهداف راهبردی در سند ملی تغذیه و امنیت غذایی و سند ملی بیماری های غیر واگیر تا سال 1404در نظر گرفته شده است. بر اساس نتایج پیمایش ملی"کاسپین 5" در سال ،1394حدود 20% دانش آموزان 18-7سال دچار اضافه وزن وچاقی هستند و چاقی شكمی در 21% این گروه سنی وجود دارد. کودکان و نوجوانان چاق به احتمال زیاد در آینده بزرگسالان چاقی خواهند بود که احتمال خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری های غیرواگیر خواهند داشت. با توجه به روند رو به افزایش چاقی کودکان و نوجوانان در جهان، سازمان جهانی بهداشت با تشكیل کمیته ای، برنامه اکو   ECHO-( (Ending Childhood Obesity را به منظور پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان پیشنهاد کرده است این برنامه شامل راهكارهایی است که با مشارکت همه بخش های توسعه باید اجرا شود. برنامه ECHOبر این نكته تاکید دارد که همه بخش ها باید سیاست های خود را با هدف تامین سلامت و فراهم کردن محیطی سالم برای کودکان و نوجوانان به گونه ای اتخاذ نمایند که ضمن رعایت عدالت در سلامت، مسئولیت خود را در کاستن خطر ابتلا به چاقی کودکان و نوجوانان بشناسند. باتوجه به روند افزایشی اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان کشور، برنامه ملی پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی درکودکان و نوجوانان ایرانی (ایران-اکو) نیز منطبق با برنامه ECHOدر حال حاضر به عنوان یكی از اولویت های نظام سلامت کشور در نظر گرفته شده است، که جهت رسیدن به اهداف آن، نیاز به هم سویی برنامه های بخش های ذیربط، افزایش تلاش جهت تقویت همكاری های بین بخشی و حمایت طلبی در قالب تفاهم نامه مشترك می باشد. تلاش جهت تقویت همكاری های بین بخشی و حمایت طلبی در قالب تفاهم نامه مشترك می باشد.

در این برنامه کنترل و مدیریت وزن کودك/نوجوان 18-5 سال توسط یك تیم سلامت متشكل از مراقبین سلامت/ بهورز، پزشك، کارشناس تغذیه و کارشناس سلامت روان انجام می شود.