



ایمنی غذا از مزرعه تا سفره



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
دانشکده پرستاری و مامایی، ستاد برگزاری هفته سلامت سال 94



برای ارتقاء عادلانه سلامت

دولت، ملت، همدلی و هم‌زبانی

پنج کلید برای فعالیت بدنی مناسب



۱. اگر فعالیت بدنی کافی ندارید، خیلی دیر نیست، فعالیت بدنی منظم را شروع کنید و کم‌تحرکی را فراموش کنید.

- در جستجوی یک فعالیت بدنی سرگرم‌کننده باشید.
- به تدریج فعالیت‌های بدنی گروهی خود را افزایش دهید.
- به همراه اعضای خانواده فعال باشید - در خانه و خارج از خانه
- در طول فعالیت‌های روزانه خود، سعی کنید برای مدت کوتاه‌تر بنشینید.

۲. با هر روشی که برای شما ممکن است، هر روز از نظر بدنی فعال باشید.

- مسافت بین خانه و مراکز خرید محلی را پیاده روی کنید.
- به جای آسانسور از پله استفاده کنید.
- از اتوبوس زودتر پیاده شوید و مقداری از راه را پیاده بروید.

۳. حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هر هفته داشته باشید.

- فعالیت بدنی را به عنوان بخشی از کار معمول و منظم خود قرار دهید.
- برنامه ریزی کنید تا دوستان تان را ملاقات کنید و با هم فعالیت بدنی داشته باشید.
- بخشی از زمان استراحت خود در محیط کار را به انجام فعالیت بدنی با همکاران خود اختصاص دهید.
- انجام کارهای خانه، باغبانی کردن و پیاده روی نمونه‌های خوبی از فعالیت بدنی با شدت متوسط هستند.

۴. اگر شما می‌توانید، برای ارتقای سلامت و تناسب اندام از برخی فعالیت‌های بدنی منظم با شدت بالا، لذت ببرید.

- فعالیت بدنی با شدت بالا را می‌توان از ورزش‌هایی مانند فوتبال، بدمینتون و یا بسکتبال و فعالیت‌هایی مانند ایروبیک، دویدن و شنا بدست آورد.
- عضو یک تیم یا باشگاه ورزشی که شما از آن لذت می‌برید، شوید.
- برای رفتن به محل کار به جای استفاده از خودرو، دوچرخه سواری کنید.

۵. نوجوانان و جوانان در سن مدرسه باید حداقل ۶۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی با شدت متوسط تا بالا داشته باشند.

- نوجوانان و جوانان را تشویق کنید که برای تفریح در ورزش و فعالیت بدنی شرکت کنند.
- برای نوجوانان و جوانان یک محیط امن و حمایتی برای فعالیت بدنی فراهم کنید.
- نوجوانان و جوانان را در معرض طیف گسترده‌ای از فعالیت‌های بدنی در مدرسه و خانه قرار دهید.

پنج کلید برای رژیم غذایی سالم



۱. به نوزادان در ۶ ماه اول زندگی فقط شیر مادر بدهید.

- از بدو تولد تا ۶ ماهگی، نوزاد شما باید تنها شیر مادر را در روز و شب دریافت کند.
- هر وقت نوزاد احساس گرسنگی کرد، به او شیر بدهید.

۲. مواد غذایی متنوعی را بخورید.

- روزانه از هر پنج گروه غذایی اصلی یعنی گروه نان و غلات، گروه سبزی‌ها، گروه میوه‌ها، گروه شیر و لبنیات و گروه گوشت، حبوبات و تخم مرغ در حد تعادل مصرف کنید.

۳. سبزی‌ها و میوه‌ها را به اندازه کافی مصرف کنید.

- میوه‌ها و سبزی‌های متنوعی را مصرف کنید. (بیش از ۴۰۰ گرم در روز)
- سبزی‌ها و میوه‌های خام را به عنوان میان‌وعده به جای تنقلاتی که قند یا چربی بالایی دارند، استفاده کنید.

- هنگام طبخ سبزی‌ها و میوه‌ها، از پختن بیش از حد آنها جلوگیری کنید زیرا می‌تواند باعث از بین رفتن ویتامین‌های مهم شود.
- میوه‌ها و سبزی‌های کنسرو و یا خشک شده ممکن است مورد استفاده قرار گیرند، انواع بدون نمک یا قند اضافه شده را انتخاب کنید.

۴. از چربی‌ها و روغن‌ها بطور محدود مصرف کنید.

- روغن‌های گیاهی غیر اشباع (مانند زیتون، سویا، آفتابگردان، ذرت) را به جای چربی‌های حیوانی یا روغن‌های دارای چربی‌های اشباع بالا (به عنوان مثال نارگیل و روغن نخل) انتخاب کنید.
- گوشت سفید (به عنوان مثال مرغ و ماهی) که به طور کلی چربی کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند را انتخاب کنید.
- مصرف گوشت فرآوری شده که چربی و نمک بالایی دارند را محدود کنید.
- تا جایی که امکان دارد از شیر و محصولات لبنی کم‌چرب استفاده کنید.
- از مصرف مواد غذایی که در روغن حاوی اسیدهای چرب ترانس صنعتی، فراوری، پخته و سرخ شده‌اند، اجتناب کنید.
- روغن جامد را حذف کنید.
- مصرف فست‌فودها را کاهش دهید.

۵. نمک و قند کمتری مصرف کنید.

- هنگام پخت و پز و آماده‌سازی مواد غذایی تا حد امکان از نمک کمتری استفاده کنید.
- از مصرف مواد غذایی که حاوی نمک بالایی هستند، اجتناب کنید.
- مصرف نوشابه‌ها و آب میوه‌های شیرین شده با قند را محدود کنید.
- به جای مواد غذایی شیرین و شیرینی‌های صنعتی (به عنوان مثال کلوچه و کیک)، میوه‌های تازه را به عنوان میان‌وعده انتخاب کنید.

پنج کلید برای مواد غذایی ایمن



۱. تمیزی و پاکیزگی را حفظ کنید.

- قبل از دست زدن به مواد غذایی و مکرراً در طول آماده‌سازی مواد غذایی دستان خود را بشویید.
- پس از رفتن به توالت دست‌های خود را بشویید.
- تمام سطوح و تجهیزات مورد استفاده برای آماده‌سازی مواد غذایی را بشویید و برطبق اصول بهداشتی رفتار کنید.
- از فضای آشپزخانه و مواد غذایی در برابر حشرات، آفات و سایر حیوانات حفاظت کنید.

۲. مواد غذایی خام و پخته را جدا نگهداری کنید.

- گوشت، مرغ و غذاهای دریایی خام را از دیگر مواد غذایی جدا کنید.
- برای آماده‌کردن مواد غذایی خام از تجهیزات و وسایل (مانند چاقو و تخته خردکن) جداگانه استفاده کنید.
- برای جلوگیری از تماس مواد غذایی خام و آماده شده، مواد غذایی را در ظروف درب‌دار نگهداری کنید.

۳. مواد غذایی را کاملاً بپزید.

- مواد غذایی را کاملاً بپزید، به خصوص گوشت قرمز، مرغ، تخم مرغ و مواد غذایی دریایی
- غذاهایی مانند سوپ و خورش را به نقطه جوش برسانید تا مطمئن شوید که آن‌ها به ۷۰ درجه سانتی‌گراد رسیده‌اند. در حالت ایده‌آل، از یک دماسنج استفاده کنید.
- برای مصرف مواد غذایی که قبلاً پخته شده‌اند، آنها را به طور کامل داغ کنید.
- زمانی که مواد غذایی را کباب، سرخ و یا بریان می‌کنید از طبخ بیش از حد آن‌ها اجتناب کنید زیرا ممکن است باعث تولید مواد شیمیایی سمی شود.

۴. مواد غذایی را در دمای مناسب نگه دارید.

- مواد غذایی پخته شده را بیش از ۲ ساعت در دمای اتاق رها نکنید.
- تمام مواد غذایی پخته شده و فاسد شدنی را به سرعت در جای خنک قرار دهید (ترجیحاً زیر ۵ درجه سانتی‌گراد).
- مواد غذایی پخته شده را بیش از مصرف در دمای خیلی داغ (بیش از ۶۰ درجه سانتی‌گراد) نگه دارید.
- مواد غذایی را برای مدت طولانی حتی در یخچال و فریزر ذخیره نکنید.
- برای اینکه مواد غذایی را از حالت انجماد خارج کنید، آن‌ها را در دمای اتاق قرار ندهید.

۵. از آب و مواد اولیه سالم استفاده کنید.

- از آب سالم و تصفیه شده استفاده کنید.
- مواد غذایی تازه و سالم را انتخاب کنید.
- برای حفظ سلامتی، از مواد غذایی پاستوریزه، مانند شیر پاستوریزه استفاده کنید.
- میوه‌ها و سبزی‌ها را بشویید، به خصوص اگر خام خورده می‌شوند.
- از مواد غذایی که تاریخ انقضای آن‌ها گذشته است، استفاده نکنید.

