روز جهانی سلامت هر ساله در تاریخ 7 آوریل به مناسبت سالگرد تأسیس سازمان بهداشت جهانی در سال 1948 جشن گرفته می شود. از سوی این سازمان هر سال یک شعار که بیانگر بر جسته ترین اولویت در عرصه سلامت و بهداشت عمومی است انتخاب می گردد. این روز فرصتی را برای افراد جامعه جهت مشارکت در فعالیت هایی که منجر به بهبود سلامت می شود فراهم می سازد.

به دلیل اهمیت سلامت مردم جامعه، روز جهانی سلامت و بهداشت در کشور ایران به مدت یک هفته با عنوان ***هفته سلامت*** برگزار و هر سال یک شعار محوری برای این هفته در نظر گرفته می شود.

بر این اساس هفته سلامت امسال با شعار محوری ***" ایمنی غذا، از مزرعه تا سفره"*** از 1 الی 7 اردیبهشت ماه برگزار می شود.

بی شک ***هفته سلامت*** فرصت مغتنمی است تا با بیان اهمیت و جایگاه بسیار مهم و سهم آن در تحقق توسعه پایدار، بر مشارکت مردم و همراهی مجموعه نهادهای دولتی و غیر دولتی تأکید شود.

در این بروشور تلاش شده تا با بیان رفتارهای کلیدی در سه حوزه ایمنی مواد غذایی, رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی مناسب در راستای ارتقاء آگاهی و توانمند سازی افراد برای خود مراقبتی، گامی هر چند کوچک برداشته شود.

مهندس زرین رادبه

***توصیه پنج گانه سازمان جهانی بهداشت برای بهبود ایمنی غذا***

شعار ***«ایمنی غذا از مزرعه تا سفره»*** که به عنوان شعار هفته سلامت امسال انتخاب شده، شامل ***پنج رفتار کلیدی*** برای داشتن مواد غذایی ایمن، ***پنج رفتار کلیدی*** برای داشتن رژیم غذایی سالم ***و پنج رفتار کلیدی*** برای فعالیت بدنی است که با رعایت آن از سوی مردم، در کنار اقدامات مؤثر و هماهنگ بخش‌های دولتی و خصوصی ذینفع، امکان بهبود ایمنی غذایی در کشور فراهم می‌شود.

هر کسی علاقمند است که سالم به نظر برسد و سلامتی را احساس کند، با انتخاب مواد غذایی ایمن‌تر، تغذیه سالم‌تر و فعالیت بدنی منظم، می‌تواند سلامت خود و خانواده‌اش را بهبود بخشد.این انتخاب‌ها بسیار مهم هستند زیرا افراد می‌توانند برای مراقبت از سلامت خود و عزیزان‌شان بکار بگیرند.

***پنج رفتار کلیدی برای ایمنی مواد غذایی***

پنج رفتار کلیدی مردم برای ایمنی مواد غذایی عبارتند از: تمیزی و پاکیزگی را حفظ کنید، مواد غذایی خام و پخته را جدا نگهداری کنید، مواد غذایی را کاملا بپزید، مواد غذایی را در دمای مناسب نگه دارید و از آب و مواد اولیه سالم استفاده کنید.

***پنج رفتار کلیدی برای یک رژیم غذایی سالم***

پنج رفتار کلیدی مردم برای داشتن رژیم غذایی سالم نیز عبارتند از: به نوزادتان در شش ماه نخست زندگی فقط شیر مادر بدهید، موادغذایی متنوعی را بخورید، سبزی‌ها و میوه‌ها را به اندازه کافی مصرف کنید، از چربی‌ها و روغن‌ها بطور محدود استفاده کنید و نمک و قند کمتری مصرف کنید.

***پنج رفتار کلیدی برای فعالیت بدنی مناسب***

پنج رفتار کلیدی مردم برای فعالیت بدنی مناسب عبارت است از: اگرفعالیت بدنی کافی ندارید، خیلی دیر نیست، فعالیت بدنی منظم را شروع کنید و کم‌تحرکی را فراموش کنید، با هر روشی که برای شما ممکن است، هر روز از نظر بدنی فعال باشید، حداقل 150 دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هر **هفته** داشته باشید،اگر می‌توانید، برای ارتقای سلامت و تناسب اندام از برخی فعالیت‌های بدنی منظم با شدت بالا، لذت ببرید و نهایت اینکه نوجوانان و جوانان در سن مدرسه باید حداقل **60** دقیقه در روز فعالیت بدنی با شدت متوسط تا بالا داشته باشند.

***خودمراقبتی برای بهبود ایمنی غذا***

افزایش دانش مردم برای خودمراقبتی با اجرای پنج رفتار کلیدی مربوط به هر یک از زمینه‌های 3 گانه فوق می‌تواند به مردم کمک کند که ***انتخاب بهتر*** و در ***نتیجه زندگی سالم‌تری*** داشته باشند.

این رفتارهای کلیدی برای سلامتی مردم مهم هستند و تفاوتی نمی‌کند که چند سال داشته باشند یا اینکه کجای ایران زندگی کنند.

بهتر به نظر رسیدن، داشتن احساس بهتر، کاهش مراجعه به پزشک، حفظ قند خون و فشار خون در حد طبیعی و حفظ وزن مناسب، تنها چند مورد از مزایای اتخاذ این 15 رفتار کلیدی برای خودمراقبتی با هدف بهبود ایمنی غذا است.

***پنج رفتار کلیدی برای ایمنی مواد غذایی***

**1- تمیزی و پاکیزگی را رعایت کنید**

- قبل از دست زدن به مواد غذایی و مکرراً در طول آماده سازی مواد غذایی دستان خود را بشوئید.

- پس از رفتن به توالت دستهای خود را بشوئید.

- تمام سطوح و تجهیزات مورد استفاده برای آماده سازی مواد غذایی را بشوئید و بر طبق اصول بهداشتی رفتار کنید.

- از فضای آشپزخانه و مواد غذایی در برابر حشرات، آفات و سایر حیوانات حفاظت کنید.

2**- مواد غذایی خام و پخته را جدا نگهداری کنید**

گوشت، مرغ و غذاهای دریایی خام را از دیگر مواد غذایی جدا کنید. برای آماده کردن مواد غذایی خام از تجهییزات و وسایل ( مانند چاقو و تخته خرد کن) جداگانه استفاده کنید. برای جلوگیری از تماس مواد غذایی خام و آماده شده، مواد غذایی را در ظروف درب دار نگهداری کنید.

**3- مواد غذایی را کاملا بپزید**

-مواد غذایی را کاملاً بپزید، بخصوص گوشت قرمز، مرغ، تخم مرغ و مواد غذایی دریایی.

- غذاهایی مثل سوپ و خورشت را به نقطه جوش برسانید تا مطمئن شوید دمای آنها به 70 درجه سانتی گراد رسیده اند در حالت ایده ال از یک دماسنج استفاده کنید.

- برای مصرف مواد غذایی که قبلا پخته شده اند ، آنها را بطور کامل داغ کنید.

- زمانی که مواد غذایی را کباب، سرخ و یا بریان می کنیداز طبخ بیش از حد آنها اجتناب کنید زیرا ممکن است باعث تولید مواد شیمیایی سمی شود.

**4 - مواد غذایی را در دمای مناسب نگه دارید**

- مواد غذایی پخته شده را بیش از 2 ساعت در دمای اتاق رها نکنید.

- تمام مواد غذایی پخته شده و فاسد شدنی را به سرعت در جای خنک قرار دهید ترجیحا زیر 5 درجه سانتی گراد.

- مواد غذایی پخته شده را پیش از مصرف در دمای خیلی داغ( بیش از 60 درجه سانتی گراد)نگهدارید.

- 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.

**5- 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 شده استفاده کنید.

- میوه و سبزیها را بشوئید، بخصوص اگر خام خورده میشوند.

- از مواد غذایی که تاریخ انقضای آنها گذشته است، استفاده نکنید.

***پنج رفتار کلیدی برای یک رژیم غذایی سالم***

**1- به نوزادتان در 6 ماه نخست زندگی فقط شیر مادر بدهید**

- از بدو تولد تا 6 ماهگی نوزاد شما باید تنها شیر مادر را در روز و شب دریافت کند.

- هر وقت نوزاد احساس گرسنگی کرد به او شیر دهید.

***2- موادغذایی متنوعی را بخورید***

- روزانه از پنج گروه غذای اصلی یعنی گروه نان و غلات، گروه سبزیها، گروه میوه ها، گروه شیر و لبنیات *و گروه گوشت، حبوبات تخم مرغ در حد تعادل مصرف کنید.*

***3- سبزی‌ها و میوه‌ها را به اندازه کافی مصرف کنید***

- میوه و سبزی های متنوعی مصرف کنید.(بیش از 400 گرم در روز).

- سبزی ها و میوه های خام رابه عنوان میان وعده به جای تنقلاتی که قند یا چربی بالایی دارند استفاده کنید.

- هنگام طبخ سبزی ها و میوه ها، از پختن بیش از حد آنها جلو گیری کنید زیرا میتواند باعث از بین رفتن ویتامین ها شود.

- میوه ها و سیزی های کنسرو و یا خشک شده ممکن است مورد استفاده قرار گیرند، از نوع بدون نمک یا قند اضافه شده را انتخاب کنید.

***4- از چربی‌ها و روغن‌ها بطور محدود استفاده کنید***

- روغن های گیاهی غیر اشباع ( مانند روغن زیتون، سویا، آفتابگردان، ذرت) را به جای چربی های حیوانی یا روغن دارای چربی های اشباع بالا (مثل روغن نارگیل و روغن نخل) انتخاب کنید.

- گوشت سفید(مرغ و ماهی) که بطور کلی چربی کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند را انتخاب کنید .

- مصرف گوشت فراوری شده که چربی و نمک بالایی دارند را محدود کنید. تا جایی که امکان دارد از شیر و محصولات لبنی کم چرب استفاده نمائید.

- از مصرف مواد غذایی که در روغن حاوی اسید چرب ترانس صنعتی، فرآوری، پخته و سرخ شده اند اجتناب کنید.

- روغن جامد را حذف کنید.

- مصرف فست فودها را کاهش دهید.

***5- نمک و قند کمتری مصرف کنید***

- هنگام پخت و پز و آماده سازی مواد غذایی تا حد امکان از نمک کمتری استفاده کنید.

- از مصرف مواد غذایی حاوی نمک بالا اجتناب کنید.

- مصرف نوشابه ها و آبمیوه های شیرین شده با قند را محدود کنید.

- به جای مواد غذایی شیرین و شیرینی های صنعتی (مثل کیک و کلوچه)، میوه های تازه را به عنوان میان وعده انتخاب کنید

***پنج رفتار کلیدی برای فعالیت بدنی مناسب***

1***- اگرفعالیت بدنی کافی ندارید، خیلی دیر نیست، فعالیت بدنی منظم را شروع کنید و کم‌تحرکی را فراموش کنید***

- اگر فعالیت بدنی کافی ندارید، خیلی دیر نیست، فعالیت بدنی را شروع کنید و کم تحرکی را فراموش کنید.

- در جستجوی یک فعالیت بدنی سرگرم کننده باشید.

- بتدریج فعالیت های بدنی گروهی خود را افزایش دهید.

- به همراه اعضای خانواده فعال باشید- در خانه و خارج از خانه.

- در طول فعالیت های روزانه خود، سعی کنید برای مدت کوتاهتر بنشینید.

**2- با هر روشی که برای شما ممکن است، هر روز از نظر بدنی فعال باشید**

- مسافت بین خانه و مرکز خرید محلی را پیاده روی کنید.

- به جای آسانسور از پله استفاده کنید.

- از اتوبوس زودتر پیاده شوید و مقداری از راه را پیاده روی کنید.

3- ***حداقل 150 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 دوستانتان را ملاقات کنید و با هم ورزش کنید.

- بخشی از زمان استراحت خود در محیط کار را به انجام فعالیت بدنی با همکاران خود اختصاص دهید.

- انجام کارهای خانه، باغبانی کردن، پیاده روی نمونه های خوبی از فعالیتهای بدنی با **شدت متوسط** هستند.

***4- برای ارتقای سلامت و تناسب اندام از برخی فعالیت های بدنی ، لذت ببرید***

- فعالیت بدنی با **شدت بالا** را را می توان از ورزش هایی مانند فوتبال، بدمینتون و یا بسکتبال و فعالیت هایی مانند آیروبیک، دویدن و شنا بست آورید.

- عضو یک تیم یا باشگاهی ورزشی که شما از آن لذت می برید، شوید.

- برای رفتن به محل کار به جای استفاده از خودرو ، دوچرخه سواری کنید.

***5- نوجوانان و جوانان در سن مدرسه باید حداقل 60 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 گسترده ای از فعالیت های بدنی در محیط آموزشی و خانه قرار دهید.