|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| arm3**دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز** | **دفتر بهبود کیفیت و اعتبار بخشي** | **بيمارستان دكتر شريعتي** |
| **کد دستورالعمل: SH-QI-IN.AS.00.4** |
| **تاریخ بازنگری:****01/02/1402** | **تاریخ بازنگری :10/2/1403****تاریخ ابلاغ:16/2/1403** | **تاریخ بازنگری بعدی:****01/03/1404** |

**عنوان دستورالعمل:** تغذیه سالم کارکنان

**دامنه کاربرد:** کلیه واحدهای درمانی، پاراکلینیک، بیماران، همراهان و مراجعین به بیمارستان

**تعاریف:**

**تغذيه سالم:** انتخاب غذاهاي متنوع از گروه هاي مختلفغذايي.

**مهارت مسئول:** ---

**هدف:**

نیروي کار، بازوي کارآمد هر کشوري بوده و نظام مدیریتی از توانمندي­هاي جسمی و روانی آن­ها براي پیشرفت جامعه در حوزه­هاي مختلف از جمله پيشگيري، بهداشت و درمان بهره می­برد، به همین منظور حفظ سلامت شاغلین اهمیت ویژه­اي داشته و یکی از شاخص هاي مهم توسعه یافتگی محسوب می­شود.

بسیاري از بیماري­هاي غیر واگیر می­توانند با" کنترل عوامل خطر" همچون مصرف دخانیات، مصرف الکل، عدم فعالیت بدنی کافی و رژیم­هاي غذایی نامناسب پیشگیري و کنترل شوند. رژیم غذایی سالم در برابر ابتلا به انواع سوءتغذیه و نیز بیماری­های غیرواگیر به افراد کمک می­کند. یک رژیم غذایی سالم، رژیم غذایی است که متعادل و متنوع باشد.

از سوي دیگر می­توان گفت مهم­ترین عوامل خطر بیماري­هاي غیر واگیر، عوامل خطر تغذیه­اي می­باشد از جمله مصرف زیاد نمک، چربی، قندهاي ساده، فست فودها، نوشابه­هاي گازدار و مصرف کم سبزي و میوه. در واقع تغذیه ناسالم در بین سایر عوامل خطر بیشترین تأثیر را بر طول عمر دارد .

با توجه به آنکه اغلب کارکنان بيمارستان معمولاً نیمی از زمان فعال روزانه خود را در محل کار سپري کرده و یک تا دو وعده غذایی روزانه خود را نیز در آنجا صرف می­کنند، اهمیت برخورداری از تغذیه سالم در این سطح و همچنین ارائه برنامه­هاي مداخلاتی مشخص می­شود.

بيمارستان شریعتی در راستاي حركت در اين مسير، دستورالعمل اجرايي خود را كه مبتني بر تغذیه سالم كاركنان بيمارستان مي باشد به شرح زير ارائه مي دهد.

**نحوه نظارت بر اجرای دستورالعمل:**

1. نظارت مستقيم
2. نظارت غير مستقيم

**شیوه انجام کار (بصورت گام به گام همراه با مسئول،زمان و مکان اجرا):**

**توصيه هاي جهاني در خصوص حفظ رژيم غذايي سالم به منظور پيشگيري و كنترل عوامل خطر ساز بيماري هاي غير واگير در سال 2019 به شرح زیر عنوان شده اند:**

1. **افزايش مصرف ميوه ها وسبزيجات:**

مصرف روزانه حداقل 400گرم (پنج سهم) از ميوه ها وسبزي ها (بجز سيب زميني و ساير سبزيجات نشاسته اي) منجر به كاهش خطر بيماري هاي غير واگير و كمك به تامين دريافت فيبر كافي مي شود. بدين منظور:

* + هميشه سبزيجات را در تمام وعده هاي غذايي بگنجانيد.
	+ ميوه ها وسبزيجات خام را به عنوان ميان وعده ميل كنيد.
	+ ميوه ها وسبزي هاي هر فصل را بطور متنوع ميل كنيد(مصرف انواع گوناگون).
1. **كاهش مصرف چربي ها و انتخاب چربي هاي مفيد:**

مصرف كمتر از 30% كل انرژي روزانه از چربي ها مانع از وزنگيري غير سالم و نيز كاهش خطر بيماري هاي غيرواگير مي شود. مصرف چربي هاي اشباع (مانند چربي گوشت ها، كره، روغن پالم و نارگيل، خامه و پنير پرچرب) كمتر از 10 درصد کل انرژي دريافتي روزانه و مصرف چربي هاي ترانس (مانند چربي موجود در غذاها و اسنك هاي آماده صنعتي،كلوچه ها،بيسكوييت ،پنير پيتزا،چربي گوشت قرمز ومحصولات لبني)كمتر از يك درصد كل انرژي روزانه باشد.هردونوع چربي اشباع و ترانس باچربي هاي غير اشباع (مانند چربي ماهي،آووكادو ،دانه آفتابگردان ،سويا ،كانولا و روغن زيتون) به ويژه چند اشباع ها جايگزين شوند.

**3- روش هاي كاهش مصرف چربي هاي اشباع و ترانس:**

* + پختن يا بخارپز كردن مواد غذايي به جاي سرخ كردن با روغن
	+ جايگزيني كره وخامه با روغن هاي غني از چربي هاي غير اشباع مانند سويا ،كانولا،ذرت و آفتابگردان
	+ مصرف محصولات لبني كم چرب وگوشت هاي بدون چربي يا جدا نمودن چربي هاي قابل مشاهده گوشتها
	+ محدوديت مصرف غذاها و اسنك هاي آماده مانند انواع كيك ،دونات،كلوچه،بيسكوييت،ويفر،ناگت و همبرگرو...

**4- محدوديت مصرف قند وشكر(قندهاي آزاد ياساده):**

مصرف كمتر از 10% كل انرژي روزانه (برابر با 50گرم يا12قاشق چايخوري): از قندهاي ساده منجر به كاهش خطر پوسيدگي دندان، كاهش اضافه وزن و چاقي و كاهش بيماري هاي قلبي عروقي مي شود. اين مقدار شامل قندي كه به طور طبيعي در عسل و آبميوه هم هست مي شود. دريافت كمتر از 5% موارد مذكور موجب افزايش فوايد سلامت مي شود.

**روشهاي كاهش مصرف قند و شكر شامل:**

* + محدوديت مصرف غذاها و نوشيدني هاي حاوي مقادير زياد قند مانند اسنك هاي شيرين، آبنبات، نوشيدني هاي شيرين شده با قند ساده، آبميوه ها و سبزي هاي صنعتي، نوشيدني هاي انرژي زا و ورزشي، چاي آماده ي مصرف، قهوه و نسكافه آماده مصرف و شيرهاي طعم دار.
	+ مصرف ميوه ها و سبزي هاي تازه به عنوان اسنك به جاي اسنك هاي حاوي قند.

**5- كاهش مصرف نمك(سديم)و افزايش مصرف پتاسيم:**

مصرف زياد نمك موجب پرفشاري خون، افزايش خطر بيماري هاي قلبي عروقي و سكته مغزي مي شود. توصيه به مصرف كمتر از 5گرم در روز (برابر با يك قاشق چايخوري) نمك و حتما از نوع يددار مي شود. دريافت پتاسيم با مصرف ميوه ها و سبزي ها ي تازه افزايش مي يابد.

**روشهاي كاهش مصرف نمك شامل:**

* محدوديت مصرف غذاهاي آماده (مانند انواع غذاهاي كنسروي ،سس ها و....)
* عدم قرار دادن نمك ياسس هاي خاوي نمك برروي ميز ياسفره غذا
* محدوديت مصرف اسنك هاي شور
* انتخاب محصولات داراي سديم كمتر(باتوجه به برچسب هاي غذايي)
* كاهش نمك افزوده به غذاها در هنگام پخت وپز.

**6- ساير توصيه ها:**

* تعادل در ميزان دريافت و مصرف انرژي موجب پيشگيري از اضافه وزن يا كاهش وزن مي گردد.
* مصرف انواع غذاها از انواع گروههاي غذايي با تاكيد بر غذاهاي گياهي
* انتخاب غذاهاي خانگي و پرهيز از مصرف غذاهاي فراينده شده (حاوي قند،نمك و چربي زياد وويتامين،ماده معدني و فيبر كم)
* بررسي برچسب هاي غذايي
* مصرف مقادير كافي شير و لبنيات

**امکانات و تسهیلات مورد نیاز:**

پرسنل درماني، پرستاران هرشيفت، برگه هاي آموزشي و پمفلتهاي آموزشي، تلويزيون و دستگاه دي وي دي، برگزاري كلاسهاي آموزش همگاني جهت تمامي کارکنان و نظر سنجي از آنها جهت کیفیت كلاسهاي آموزشي برگزار شده.

**منابع/مراجع:**

1. **دكتر عباچي زاده، كامبيز . سند جامع بهبود تغذيه كاركنان. 1388**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **نام و نام خانوادگي** | **سمت** | **امضا** |
| **تهيه كنندگان:** | **فروغ ميرسليمي**  | **سوپروايزر ارتقاء سلامت** |  |
| **هادی بیات**  | **كارشناس تغذيه**  |  |
| **تاييد كننده:** | **آقاي چنکشی** | **مديريت مرکز** |  |
| **خانم حاجی قاسمی** | **مدیریت پرستاری** |  |
| **مريم نيك مرام** | **بهبود كيفيت**  |  |
| **تصويب /ابلاغ كننده:** | **دکتر محمد كشاورز روحي** | **رياست مرکز** |  |