



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی / مرکز بهداشت شهرستان
 چک لیست پایش برنامه های بهبود تغذیه - تاریخ / / ۱۴۰ - ویژه مراقب سلامت مرد
 مرکز خدمات جامع سلامت شهری/روستایی پایگاه/خانه بهداشت.....

فرآیند انجام پیگیری ها، ارجاعات، برنامه عملیاتی، کلاس آموزشی، وضعیت مورد و فعالیت ابتکاری	
نوجوانان بالای ۱۵ سال (حداقل ۸۰٪)	صورت کسر: غربالگری تغذیه و پایش رشد نوجوان / مخرج کسر: کل نوجوانان مراجعه کننده
پوشش	صورت کسر: ارزیابی نمایه توده بدنی (BMI) - جوانان / مخرج کسر: کل جوانان مراجعه کننده
مراقبت ها	میانسالان (حداقل ۶۵٪)
	صورت کسر: تن سنجی و ارزیابی الگوی تغذیه / مخرج کسر: کل میانسالان مراجعه کننده
	صورت کسر: غربالگری تغذیه در سالمندان / مخرج کسر: کل سالمندان مراجعه کننده
ارجاعات	کلیه افراد با اضافه وزن - چاقی - دیابت - فشارخون و چربی خون بالا - پیش دیابت و پیش فشارخون بالا - کوتاه قدی و لاغری

برنامه های بهبود تغذیه جامعه

ردیف	سوال	نمره
فرآیند بهبود تغذیه دانش آموزان (مسئولیت اجرا با کارشناس تغذیه هست ولی در صورت عدم حضور کارشناس تغذیه به ویژه در مراکز روستایی: با مشارکت بهروز، مراقب سلامت و ماما)		
عملکرد کلی مرکز / پایگاه و آگاهی از برنامه	بررسی برگزاری الف) آموزش تغذیه در مدارس (تغذیه سالم و مکمل یاری) ب) حداقل یک مسابقه تغذیه سالم (سالیانه) نظارت بر برنامه های تغذیه در مدارس: الف) توزیع و مصرف مکمل ب) پایگاه تغذیه سالم (بوفه) پ) شیر مدرسه آگاهی بر مباحث پورپوینت مکمل یاری آهن و ویتامین D در مدارس (اهمیت مصرف، منابع، عوارض، دستورالعمل مصرف)	

فرآیند ارتقاء و فرهنگ سواد تغذیه ای

آگاهی پرسنل و مصاحبه با مراجعه کننده	آشنایی با انواع روغن های مایع، شرایط نگهداری روغن ها و آگاهی از عوارض مصرف روغن های جامد، دنبه و ظروف مسی آگاهی از الف) اهمیت ید و عوارض ناشی از کمبود ید ب) منابع غذایی ید و نحوه نگهداری نمک یددار پ) مضرات نمک دریا توصیه های غذایی جهت الف) کاهش مصرف قند، نمک، چربی و روغن ب) اهمیت مصرف نان سبوس دار (آموزش نانویان)	
بررسی عملکرد	فضای مجازی: انتشار مطالب تغذیه در گروه سفیران سلامت (مراکز شهری) / کانال های منطقه (مراکز روستایی و زیر ۲۰ هزار نفر) آموزش تغذیه در مراکز جمعی در روستایی / زیر ۲۰ هزار نفر: الف) ادارات: یک آموزش سالیانه ب) مساجد: یک آموزش فصلی پ) مدارس: حداقل ۲ آموزش تغذیه در طول سال تحصیلی (دانش آموزان / والدین / پرسنل) ت) پایگاه بسیج: یک آموزش فصلی	
بررسی عملکرد و مصاحبه	بررسی ثبت مکمل های غذایی در سامانه سبب و آگاهی از نحوه و میزان تجویز مکمل ها (ویتامین د، کلسیم و...) برای گروه های سنی (کودک، نوجوانان، جوانان، میانسال و سالمند)، موارد منع، تداخلات دارویی و علائم مسمومیت آن	

فرآیند پیشگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر

آگاهی پرسنل و مصاحبه با مراجعه کننده	تفسیر نتایج آزمایشگاهی قندخون، چربی خون و تفسیر فشارخون آموزش های لازم برای پیشگیری از تبدیل پره دیابت به دیابت (آمایش منظم، تغذیه سالم، ورزش، دارو و استرس) ارجاع افراد دیابتی، پیش دیابت، پیش فشارخون بالا، فشارخون بالا و چربی خون بالا به کارشناس تغذیه و پزشک توصیه های کلی تغذیه ای در بیماری چربی خون بالا و فشارخون بالا (تسلط بر مباحث پمفلت تغذیه در غیرواگیر و آموزش آن ها) آگاهی از نحوه فعالیت بدنی در افراد (زمان، شدت و...)	
--------------------------------------	--	--

منابع آموزشی / تجهیزات / مکمل دارویی

مشاهده و مستندات	موجود بودن فایل های تغذیه (کتاب ها، جزوات، پمفلت تغذیه در بارباری، غیرواگیر و تغذیه تکمیلی) به صورت فیزیکی و در کمپیوتر تهیه و قراردادن اطلاعات و شاخص های برنامه های بهبود تغذیه در مورد و آگاهی از وضعیت شاخص ها مشاهده نحوه انجام تن سنجی (اندازه گیری قد، وزن، دور سر، دور کمر، ساق پا، قد زانو، دور بازو) بررسی موجود بودن مکمل های غذایی و تاریخ انقضای آن ها کالیبره بودن قدسنج و ترازوی کودکان / بزرگسال / وزنه شاهد آیا گزارش پایش برنامه های تغذیه توسط کارشناس تغذیه / کارشناس ناظر (حداقل هر فصل یکبار) موجود است؟	
------------------	--	--