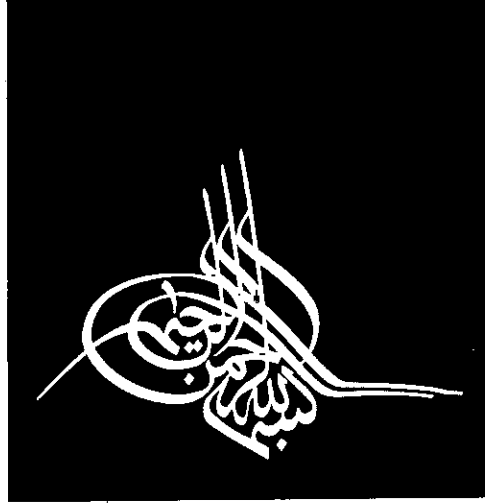




وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
جمهوری اسلامی ایران

# سبد غذایی مطلوب

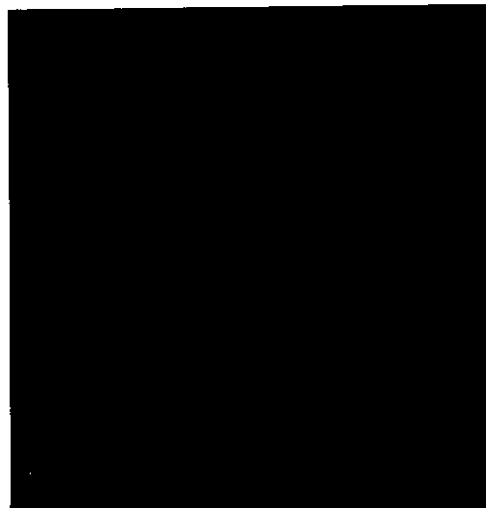
برای جامعه ایرانی

دفتر بهبود تغذیه جامعه، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران

انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

دانشکده علوم تغذیه و رژیم‌شناسی، دانشگاه علوم پزشکی تهران



|                     |                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| عنوان و نام پدیدآور | : سید غذایی مطلوب برای جامعه ایرانی / دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ... [و دیگران].                                                                                                                            |
| مشخصات نشر          | : قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۲.                                                                                                                                                                                                               |
| مشخصات ظاهری        | : ۶۰ ص: ۲۹×۲۲، س.م.                                                                                                                                                                                                                       |
| شابک                | : ۹۷۸۶۰۰۶۷۸۲۲۳۲                                                                                                                                                                                                                           |
| وضعیت فهرست‌نویسی   | : فیا                                                                                                                                                                                                                                     |
| یادداشت             | : دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران، انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دانشکده علوم تغذیه و رژیم‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران. |
| موضوع               | : اولویت‌های غذایی - ایران                                                                                                                                                                                                                |
| موضوع               | : تغذیه - ایران                                                                                                                                                                                                                           |
| شناسه افزوده        | : ایران. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. دفتر بهبود تغذیه جامعه                                                                                                                                                                        |
| رده‌بندی کنگره      | : ۱۳۹۲ س/ ۶۳۵۳                                                                                                                                                                                                                            |
| رده‌بندی دیویی      | : ۶۴۱/۳۹۵۵                                                                                                                                                                                                                                |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۳۲۹۳۲۸۸                                                                                                                                                                                                                                 |



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
جمهوری اسلامی ایران  
دفتر بهبود تغذیه جامعه

## شناسنامه کتاب:

|                     |                                                                                        |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| عنوان کتاب:         | سید غذایی مطلوب                                                                        |
| ناشر:               | انتشارات اندیشه ماندگار                                                                |
| پدیدآورندگان:       | دکتر فروزان صالحی،<br>دکتر زهرا عبداللهی، دکتر مرتضی عبداللهی و سایر اعضای کمیته تدوین |
| ویراستار ادبی:      | فرید نوبخت حقیقی                                                                       |
| چاپ:                | اول / پاییز ۱۳۹۲                                                                       |
| تیراژ:              | ۱۰۰۰ نسخه                                                                              |
| شابک:               | ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۸۲-۲۳-۲                                                                      |
| طراحی و صفحه‌آرایی: | چاپ و گرافیک سحر                                                                       |



انتشارات اندیشه ماندگار  
۰۲۵-۳۷۷۴۲۱۴۲

## فهرست

|   |          |
|---|----------|
| ۷ | پیشگفتار |
| ۸ | خلاصه    |

## کلیات

|    |                                     |
|----|-------------------------------------|
| ۱۲ | مقدمه و ضرورت تدوین سبد غذایی مطلوب |
| ۱۳ | الگو غذایی مطلوب                    |
| ۱۳ | موارد کاربرد سبد غذایی مطلوب        |
| ۱۵ | اصول طراحی و تدوین سبد مطلوب غذایی  |

## روش کار

|    |                                                                      |
|----|----------------------------------------------------------------------|
| ۱۸ | برآورد متوسط نیاز جمعیت ایرانی به انرژی، پروتئین و ریزمغذی‌های کلیدی |
| ۲۰ | برآورد متوسط نیاز                                                    |
| ۲۳ | نتایج برآورد متوسط نیاز                                              |
| ۲۴ | برآورد الگوی مصرف مواد غذایی                                         |

## یافته‌ها

|    |                       |
|----|-----------------------|
| ۲۹ | سبد غذایی مطلوب سرانه |
|----|-----------------------|

## سبدهای پیشنهادی

|    |                                       |
|----|---------------------------------------|
| ۳۳ | سبد غذایی مطلوب گروه‌های سنی و جنسی   |
| ۳۴ | سبد غذایی مطلوب گروه سنی ۲-۳ سال      |
| ۳۶ | سبد غذایی مطلوب گروه سنی ۴-۵ سال      |
| ۳۸ | سبد غذایی مطلوب گروه سنی ۶-۱۱ سال     |
| ۴۰ | سبد غذایی مطلوب گروه سنی ۱۲-۱۷ سال    |
| ۴۲ | سبد غذایی مطلوب گروه سنی ۱۸-۲۹ سال    |
| ۴۴ | سبد غذایی مطلوب گروه سنی ۳۰-۶۰ سال    |
| ۴۶ | سبد غذایی مطلوب گروه سنی بالای ۶۰ سال |

## بحث و نتیجه‌گیری

|    |            |
|----|------------|
| ۴۸ | بحث        |
| ۴۹ | توصیه‌ها   |
| ۵۲ | پیشنهادها  |
| ۵۳ | محدودیت‌ها |
| ۵۴ |            |

## پیوست‌ها

|    |
|----|
| ۵۶ |
|----|

## منابع

|    |
|----|
| ۶۰ |
|----|

## اعضای کمیته تدوین

دکتر کاظم محمد

مدیر گروه اپیدمیولوژی و آمار زیستی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر فریدون سیاسی

رییس دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر فروزان صالحی

کارشناس ارشد دفتر بهبود تغذیه جامعه، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

دکتر زهرا عبداللهی

سرپرست دفتر بهبود تغذیه جامعه، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

دکتر مرتضی عبداللهی

دانشیار گروه تحقیقات تغذیه انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

آناهیتا هوشیارراد

عضو هیئت علمی پژوهشی، انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

سعید صادقیان شریف

کارشناس ارشد تغذیه پژوهشکده غذا و دارو، ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

## مشاوران

دکتر سید ابوالقاسم جزایری

استاد تغذیه، دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر سید علی کشاورز

استاد تغذیه، دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر مجید حاجی فرجی

دانشیار تغذیه، رییس دانشکده و انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

### به نام خداوند بخشنده مهربان

تدوین سبد غذایی مطلوب یکی از برجسته‌ترین سیاست‌های جمهوری اسلامی ایران در راستای اعتلای سلامت آحاد جامعه است. ما بر این باوریم اگر دانش، تجربه و همکاری بسیاری از سیاست‌گذاران، مسوولان و شخصیت‌های علمی و اجرایی نبود تدوین گزارش حاضر میسر نمی‌شد. به همین دلیل و به مصداق آیه شریفه «من لم یشکر المخلوق لم یشکر الخالق»، از کلیه عزیزانی که در این امر خطیر سهیم بوده‌اند قدردانی و تشکر می‌نماییم:

- مقام محترم وزارت بهداشت، جناب آقای دکتر هاشمی، که تلاش و اهتمام ایشان در اجرای مفاد قانونی برنامه پنجم توسعه و توجه به سلامت آحاد جامعه را، سرلوحه خود در شیوه خدمت‌رسانی به مردم قرار داده‌ایم.

- جناب آقای دکتر علی اکبر سیاری، معاون محترم بهداشت و جناب آقای دکتر علیرضا مصداقی‌نیا، معاون محترم وقت بهداشت، که با حمایت‌های بی‌دریغ خود ما را در تدوین سبد غذایی مطلوب تشویق و دلگرم نمودند.

- جناب آقای اسماعیل سعیدنیا، کارشناس محترم وزارت جهاد کشاورزی و جناب آقای امین الله لطیفی، کارشناس محترم وزارت صنعت، معدن و تجارت، که با سخاوت اطلاعات لازم برای تدوین سبد غذایی مطلوب را در اختیار کمیته قرار دادند.

همچنین سپاس بی‌کران از کلیه مسئولین و سیاست‌گذاران محترمی که «امامت غذا و تغذیه» را همواره به عنوان یکی از اهداف مهم برنامه‌های توسعه پنج‌ساله مدنظر قرار داده، در برنامه پنجم توسعه نیز بر آن تأکید داشته و ماده قانونی خاصی (بند د ماده ۳۴) را به تدوین سبد اختصاص داده‌اند.

دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت بهداشت

## پیشگفتار

امنیت غذایی حق قانونی تمامی انسان‌ها می‌باشد و سلامت افراد تابعی از دستیابی آن‌ها به رژیم غذایی کافی و مناسب است. درعین حال، یکی از شاخص‌های تعیین سلامت جامعه کمیت و کیفیت غذای مصرفی آن جامعه، می‌باشد. در راستای توجه ویژه‌ای که جمهوری اسلامی ایران در چند سال اخیر نسبت به مقوله غذا و تغذیه مبذول داشته است، بند د ماده ۳۴ قانون برنامه پنجم توسعه، تدوین سبب غذایی مطلوب را برای گروه‌های سنی جنسی مختلف، بر عهده وزارت بهداشت گذاشته است. در این راستا دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت، با همکاری دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران، انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، و با هدایت جناب آقای دکتر کاظم محمد مشاور محترم پژوهشی وزارت بهداشت، اقدام به تدوین سبب غذایی مطلوب سرانه و همچنین سبب غذایی مطلوب برای گروه‌های سنی و جنسی مختلف نمود. سبب غذایی مطلوب با توجه به الگوی مصرف خانوارهای ایرانی و سرانه مصرف بر اساس اطلاعات به دست آمده از بررسی الگوی مصرف غذایی و ترازنامه خوراکی تدوین شده است. از دیدگاه تخصصی علمی، سبب غذایی مطلوب، ضمن ارائه برنامه غذایی کافی و متعادل، تفاوت‌های فردی نظیر سن، جنس، مرحله زندگی، ترجیحات و عادات غذایی، فرهنگ و سواد تغذیه‌ای را نیز لحاظ می‌کند. همچنین منعکس کننده امکانات تولید، دسترسی به غذا و شرایط اجتماعی- اقتصادی نیز هست.

سبب غذایی مطلوب به عنوان ابزار برنامه ریزی غذا و تغذیه و به ویژه ایجاد هماهنگی میان الگوی تولید، عرضه و مصرف مواد غذایی در سطح ملی و همچنین به عنوان یک ابزار اساسی در برخورد با مشکلات سوء تغذیه و ارتقاء دانش و سواد تغذیه ای جامعه باید مورد استفاده قرار گیرد. ضمن تشکر و قدردانی از همکاری که در تهیه سبب غذایی مطلوب نقش داشته اند، امید است سبب غذایی مطلوب تدوین شده مبنای سیاستگذاری و برنامه ریزی های امنیت غذا و تغذیه در کشور قرار گیرد.

دکتر علی اکبر سیاری

معاون بهداشت