

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



برنامه ملی ارتقاء فرهنگ و سواد غذا و تغذیه



دیرخانۀ شورای عالی سلامت امنیت غذایی

فروردین ۱۴۰۳

عنوان مستند:	برنامه ملی ارتقاء فرهنگ و سواد غذا و تغذیه
هدف از تهیه مستند:	فرهنگ سازی و ارتقاء سواد غذا و تغذیه کلیه ذینفعان در زنجیره غذا در سطح تولید، تامین، عرضه و مصرف غذا با هدف ترویج الگوی غذایی مناسب و سالم برای ارتقاء سطح سلامت جامعه
مخاطبان:	دستگاه‌ها و سازمان‌های عضو شورای عالی سلامت و امنیت غذایی ذینقش در آموزش و فرهنگ سازی غذا و تغذیه سالم
مرجع تهیه کننده:	دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی، کارگروه تخصصی امنیت غذا و تغذیه
نهادهای / سازمان‌ها و دستگاه‌های همکار:	دبیرخانه شورای عالی انقلاب فرهنگی - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (دفتر بهبود تغذیه جامعه، سازمان غذا و دارو، دفتر آموزش و ارتقاء سلامت، دفتر طب ایرانی و مکمل) - انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور - فرهنگستان علوم پزشکی - وزارت آموزش و پرورش - سازمان صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران - وزارت جهاد کشاورزی - وزارت کشور - وزارت ورزش و جوانان - وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی - وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی - ستاد کل نیروهای مسلح (سپاه پاسداران، ارتش، نیروی انتظامی و بسیج) - سازمان ملی استاندارد ایران
با نظارت:	دکتر محمد اسماعیل مطلق رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی
توصیف مستند:	این مستند به جهت ارتقاء فرهنگ و سواد غذا و تغذیه سالم و پایدار و ایجاد محیط‌های حمایتگر در کل زنجیره غذا و در راستای ترویج الگوی مصرف غذایی سالم و مغذی برای رسیدن به جامعه‌ای سالم و پویا تدوین شده است
اقدامات لازم:	ابلاغ به کلیه ذینقشان جهت اجرایی شدن برنامه در حوزه ماموریتی دستگاه‌های اجرایی ذیربط
سطح دسترسی:	عادی - قابل انتشار
مشخصات ظاهری:	متن
نسخه ویرایش:	سیزدهم
تاریخ تنظیم و ویرایش:	فروردین ماه ۱۴۰۳
شناسه اثر:	MOH-SCHFS-NP001-1403
اطلاعات تماس:	ستاد مرکزی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، بلوک C، طبقه چهاردهم، دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی. تلفن ۸۱۴۵۳۴۵۳ و ۸۱۴۵۳۰۶۹، فاکس ۸۱۴۵

فهرست مطالب

۱-مقدمه	۵
۲- تعاریف علمی	۷
۳- ارزش های بنیادی	۱۲
۴-چشم انداز	۱۳
۵- سیاست های کلان	۱۳
۶- اهداف، راهبردها و اقدامات	۱۴
۱-۶. هدف کلان	۱۴
۲-۶. اهداف اختصاصی	۱۴
۳-۶. راهبردها	۱۵
۴-۶. اقدامات	۱۶
۷- ساز و کار اجرایی نمودن و نظارت بر اجرای سند	۲۴
پیوست	۲۶
منابع	۲۸

۱ - پیشگفتار

ارتقاء فرهنگ و سواد غذا و تغذیه یکی از ارکان اصلی امنیت غذایی است و زمانی امنیت غذایی در خانواده محقق می شود که ضمن دسترسی فیزیکی و اقتصادی به غذای سالم، با انتخاب صحیح و آگاهانه متناسب با بودجه خانوار، تامین نیازهای تغذیه‌ای اعضای خانواده بویژه گروه‌های آسیب پذیر تغذیه‌ای محقق شود. با توجه به ضرورت تدوین یک برنامه جامع در حیطه ارتقاء فرهنگ و سواد غذا و تغذیه در کل زنجیره غذا شامل پیش تولید، تولید، تامین، عرضه، توزیع و مصرف، در سال ۱۴۰۰ کارگروه فنی متشکل از نمایندگان دستگاه‌های اجرایی مسئول در حیطه امنیت غذا و تغذیه، اساتید و متخصصین غذا، تغذیه و طب ایرانی در دبیرخانه شورای عالی انقلاب فرهنگی تشکیل و پیش نویس برنامه طی ۱۲ جلسه کارگروه تدوین شد و در سال ۱۴۰۲ با توجه به وظایف شورای عالی سلامت و امنیت غذایی مبنی بر پایش و پیگیری اجرایی سازی آن، پیش نویس مذکور در کمیته فنی ارتقاء فرهنگ و سواد غذا و تغذیه در دبیرخانه این شورا متشکل از نمایندگان تام‌الاختیار دستگاه‌های اجرایی عضو شورای عالی سلامت و امنیت غذایی در جلسات متعددی بررسی و نهایی گردید.

۲-مقدمه

سواد و فرهنگ غذا و تغذیه، یکی از مهمترین عوامل شکل دهنده الگوی غذایی و سبک زندگی افراد جامعه است. عادات غذایی از بدو تولد در درون خانواده شکل می‌گیرد. مجموعه عواملی که این بستر را شکل می‌دهد، از فرهنگ و آداب و سنن هر جامعه برگرفته شده است که خود تحت تأثیر وضعیت جغرافیایی، فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و آگاهی های تغذیه‌ای افراد جامعه است. عدم آگاهی از انتخاب‌های غذایی سالم می‌تواند منجر به پذیرش عادات غذایی ناسالم شود که بر وضعیت سلامت و تغذیه افراد تأثیر منفی می‌گذارد. طی چند دهه گذشته، پیچیدگی رو به رشد تامین، تولید و مصرف مواد غذایی در سطح جهانی و محلی، موجب توجه بیشتر به مفهوم نظام غذا و تغذیه در مولفه‌های سواد غذا و تغذیه شده است (۱، ۲).

مهم‌ترین علل مرگ و میر در ایران، بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان است که در کنار سایر بیماری‌های غیر واگیر مانند دیابت و چاقی تا حد زیادی با تغذیه سالم قابل پیشگیری هستند. یکی از مهم‌ترین راهکارهای بهبود وضعیت تغذیه‌ای جامعه، ارتقاء دانش و مهارت انتخاب‌های غذایی سالم است. ارزیابی وضعیت دانش و مهارت‌های

تغذیه‌ای مردم کشور براساس آخرین بررسی ملی دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نشان داده است که کمتر از نیمی از خانوارها (۲۳٪) در مورد مقدار توصیه شده مصرف نمک در روز، مفهوم نمک پنهان موجود در غذاهای فراوری شده (۲۲٪)، منابع فیبر و نقش فیبر غذایی در پیشگیری و کنترل بیماری های غیر واگیر (۱۴٪) آگاهی‌های کافی داشتند. میزان آگاهی در مورد ارتباط مصرف بیش از حد غذاهای شیرین با ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و افزایش چربی خون و همچنین مصرف بیش از حد مواد غذایی حاوی نمک بالا با بیماری‌های قلبی عروقی، پوکی استخوان، سرطان‌ها، بیماری کلیوی و سگته مغزی کمتر از ۵۰ درصد گزارش شده است (۱۶، ۱۷).

علاوه بر اهمیت ارتقاء سواد غذا و تغذیه در بعد سلامت و پیشگیری از بیماری، دانش و مهارت‌های شناختی می تواند به عنوان سرمایه و کلید توسعه پایدار نیز مورد توجه قرار گیرد. مصرف مسئولانه زمانی بروز می کند که افراد از بازتاب تصمیمات خود بر محیط، سلامت فرد و جامعه آگاه شوند. به همین دلیل، لازم است که اقدام‌های توسعه‌ای با اطلاع کافی از آثار زیست محیطی آن صورت گیرد. در این میان، نظام آموزشی از موثرترین نهادهای اجتماعی به منظور ایجاد تعهد و عملی ساختن مفهوم توسعه پایدار و مقابله با خطرات زیست محیطی محسوب می‌شود. از سوی دیگر، سواد غذا و تغذیه از مهمترین ابعاد ارزشیابی اثربخشی سیاست های غذا و تغذیه و سلامت عمومی است و عمیقا بر پایداری سیاست‌های غذا و تغذیه و ارتقای سلامت جامعه تاثیرگذار است (۳، ۴). با توجه به چندبخشی و بین بخشی بودن نظام تامین، تولید، توزیع و مصرف غذا و در راستای طراحی و اجرای برنامه های ارتقاء فرهنگ و سواد غذا و تغذیه با استفاده بهینه از تمامی ظرفیت ها و منابع ملی، داشتن یک برنامه علمی جامع به مثابه نقشه راه، ضروری می‌باشد. برنامه ملی ارتقاء فرهنگ و سواد غذا و تغذیه در راستای سیاست های کلی سلامت ابلاغی مقام معظم رهبری و با هدف اصلاح سبک زندگی در عرصه تغذیه و برقراری تعامل بین دیدگاه‌های علمی و دانش مندرج در آن تدوین شده است.

۲- تعاریف علمی

۲-۱. سواد^۱: تنها قدرت خواندن و نوشتن نیست و عبارتست از شناخت، درک، تفسیر، خلق، و تعامل اطلاعات(۵)

۲-۲. سواد غذا^۲: مجموعه‌ی دانش، مهارت‌ها و رفتارهای بهم وابسته و مورد نیاز برای برنامه‌ریزی، مدیریت، انتخاب، تهیه، آماده‌سازی و مصرف غذای سالم و ایمن به منظور تامین نیازهای تغذیه‌ای و سلامت مصرف‌کننده(۶)

۲-۳. سواد تغذیه^۳: سواد تغذیه سطحی از دانش است که فرد می‌تواند اطلاعات و خدمات اساسی رژیم غذایی را برای انتخاب غذای سالم به دست آورد، پردازش و درک کند. این مستلزم درک مفاهیم تغذیه و داشتن ظرفیت درک، ارزیابی و به کارگیری اطلاعات تغذیه‌ای است، یعنی آگاهی از مواد مغذی و تاثیر آنها بر سلامتی. سواد تغذیه همچنین شامل دانستن نحوه متابولیسم غذاها، تاثیر آنها بر سلامت بدن و نحوه استفاده از این دانش برای تصمیم‌گیری درست است. سواد تغذیه حول چهار پایه/محور زیر ایجاد می‌شود:

(۱) سواد پایه: به توانایی فرد در خواندن، نوشتن، صحبت کردن و کار با اعداد اشاره می‌کند.

(۲) سواد علمی: به توانایی درک و پردازش مفاهیم پایه علمی یک موضوع و مهارت استفاده از آن مقوله علمی بازگشت می‌کند. از این رو، افزایش سواد تغذیه به عنوان علمی که بر بسیاری از فرآیندهای بیوشیمیایی بدن تاثیر می‌گذارد، اهمیت فراوانی دارد.

¹ Literacy

² Food literacy

³ Nutrition literacy

۳) سواد مدنی: به توانایی‌ها و مهارت‌هایی اطلاق می‌شود که به افراد امکان می‌دهد علاوه بر آگاهی از مسائل بهداشتی، نیاز و اهمیت تدوین و اجرای راهکارهای تغذیه‌ای، قوانین و سیاست‌های مرتبط با آن را درک کنند، اطلاعات تغذیه‌ای را با دید انتقادی و به طور جدی تجزیه و تحلیل نموده و آگاهی خود را افزایش دهند و در نهایت در فرایندهای تصمیم‌گیری شرکت کنند.

۴) سواد فرهنگی_بومی: به توانایی فرد در به رسمیت شناختن اعتقادات، آداب و رسوم و سنن در هر جامعه اشاره دارد. سواد فرهنگی در حیطه تغذیه می‌تواند در توسعه و برقراری اطلاعات تغذیه‌ای متناسب با اعتقادات، آداب و رسوم افراد نقش داشته باشد و افراد را در درک پیام‌های تغذیه‌ای و بکارگیری روش‌های فرهنگی_بومی مناسب و مؤثر بر وضعیت سلامت افراد توانمند سازد(۶).

۲-۴. سواد غذا و تغذیه^۴: به مجموعه‌ای از دانش، مهارت‌ها و توانایی‌های مرتبط برای برنامه‌ریزی، مدیریت، انتخاب، تهیه و مصرف غذا با هدف دستیابی به یک رژیم غذایی متعادل و تامین نیازهای تغذیه‌ای و سلامت اطلاق می‌شود. مفهوم سواد غذا و تغذیه بر مبنای چارچوب سواد سلامت در سه سطح عملکردی، تعاملی و نقادانه/تحلیلی قابل تعریف است. این رویکرد که مبتنی بر مفهوم یادگیری عمیق نظریه‌های آموزشی است پیامدهای سواد غذا و تغذیه را بعنوان یک بعد از سواد سلامت به پیامدهای فردی محدود نکرده بلکه به پیامدهای بین فردی، اجتماعی و محیطی آن نیز توجه دارد که شامل سواد تغذیه‌ای عملکردی^۵، سواد تغذیه‌ای تعاملی^۶ و سواد تغذیه‌ای نقاد/تحلیلی^۷ می‌باشد(۷).

⁴ Food and Nutrition Literacy

⁵ Functional Nutrition Literacy

⁶ Interactive Nutrition Literacy

⁷ Critical Nutrition Literacy

۲-۵. رژیم غذایی پایدار: عبارت از الگوهای غذایی است که در عین توجه به محافظت از تنوع زیستی و اکوسیستم‌ها، از لحاظ فرهنگی قابل قبول، در دسترس و از لحاظ اقتصادی عادلانه و مقرون به صرفه اند و ضمن بهینه سازی منابع انسانی و طبیعی از نظر مواد مغذی، کافی، ایمن و سالم هستند(۸).

۲-۶. محیط حمایت گر^۸: محیط های حمایت گر، شامل محیط فیزیکی (دسترسی/عرضه مواد غذایی)، فرهنگی (ساختار خانواده، سنت ها، فرهنگ های غذایی و سبک زندگی)، اقتصادی- اجتماعی (قیمت مواد غذایی، مسکن، درآمد، تحصیلات) و سیاسی (سیاست ها و قوانین غذا و تغذیه، تعهد و پایبندی مدیران به توجه به غذای سالم) است که بر توسعه و ارتقای سواد غذا و تغذیه تاثیر گذار هستند. بنابراین در طراحی برنامه های ارتقای سواد غذا و تغذیه، پرداختن به این عوامل در همه سطوح اعم از حمایت طلبی و ترویج می تواند عامل مهمی در افزایش کارایی و تاثیرگذاری این برنامه ها باشد.

۲-۷. طب سنتی ایرانی (طب ایرانی): طب سنتی ایران سامانه و مکتبی است کامل، شامل روشهای تشخیصی، سبب شناسی و درمان با تکیه بر تفاوت‌های بین فردی (مزاج) در زمینه حفظ سلامت و درمان بیماری ها، متکی بر پشتوانه علمی و تجربی چند هزار ساله ایرانیان و ملل دیگر، برخوردار از توجه به جنبه های اخلاقی و تربیتی و آموزه های اسلامی که به کوشش حکیمان بزرگ دوره تمدن اسلامی، بازنگاری و تدوین یافته و به نقطه کمال نسبی خود رسیده است. منظور از طب ایرانی در این سند، دانش غذا و تغذیه مبتنی بر علوم دانشگاهی است که طبق قوانین، مورد تایید قرار گرفته است (۱۳).

۲-۸. سلامت و ایمنی غذا: به الزامات، مقررات، شرایط و روش هایی گفته می شود که در طول زنجیره غذایی با مدیریت انواع مخاطرات و آلودگی های زیستی، شیمیایی و غیر شیمیایی مانع از ایجاد بیماری های غذا زاد شده و سبب حفظ و ارتقاء سلامت مصرف کننده نهایی می شود.

⁸ Supporting environment

۲-۹. **غذای سالم**: غذای سالم یا ایمن، غذایی است که از مواد اولیه سالم و ایمن تهیه شده باشد. به عبارتی، غذای سالم عاری از مواد زیانبخش و مضر و متشکل از اجزای مفید برای سلامت مصرف کنندگان است. مراحل تهیه غذا شامل فرآوری، توزیع و مصرف به صورت یک زنجیره است و چنانچه هر یک از این اجزاء دچار نقص یا کمبود شود، دیگر قسمت‌ها نیز از آن متاثر خواهد شد و به طور کلی سلامت نهایی غذا مستلزم تامین سلامت همه این اجزا می باشد.

۲-۱۰. **امنیت غذایی پایدار**: دسترسی همه مردم در تمام اوقات به غذای کافی، سالم و مغذی برای داشتن یک زندگی سالم و فعال است. این تعریف بر سه عنصر « موجود بودن غذا»، « دسترسی به غذا»، « پایداری در دریافت غذا» استوار است.

۲-۱۱. **سبک زندگی ایرانی-اسلامی**: مجموعه جهت گیری های رفتاری، علایق، باورها و انتخاب‌های یک فرد در مسیر زندگی بر مبنای آموزه‌های تمدن ایرانی و دین مبین اسلام را سبک زندگی ایرانی-اسلامی می‌نامند(۱۳).
۲-۱۲. **ارگانیک (زیستی)**: به یک سامانه کشاورزی و تولیدات آن که بر اساس استاندارد های پایه ی ارگانیک تولید شده باشد، گفته می شود(۱۴).

۲-۱۳. **محصول گواهی شده**: تایید انطباق محصولات از نظر رعایت حد مجاز آلاینده ها (باقیمانده آفت کش ها، نیترات، فلزات سنگین، مایکو توکسین ها، مواد مورد استفاده برای مقابله با تنش های محیطی، برخی تنظیم کننده ها و آلودگی های میکروبی) بر اساس الزامات مشخص شده (استانداردها) توسط شخص ثالث به عنوان نهاد گواهی کننده ذیصلاح(۱۵).

۲-۱۴. **ارتقای فرهنگ**: ایجاد تغییر و تحول در عناصر فرهنگ به منظور انطباق آن با شرایط زمانی و مکانی و در نتیجه پاسخ گو به نیازهای زمانه است.

۲-۱۵. **گروه های آسیب پذیر تغذیه ای**: گروه‌هایی که از نظر نیازمندی‌های تغذیه ای شرایط خاص فیزیولوژیکی دارند. مادران باردار و شیرده، کودکان زیر ۵ سال، نوجوانان در سنین بلوغ و سالمندان در گروه آسیب پذیر

تغذیه‌ای قرار می‌گیرند. گروه‌های آسیب پذیر شامل جمعیت مهاجر، دارای معلولیت و افراد بی خانمان نیز می‌شود (۱۰) اما بر اساس گزارش FAO (۱۱) در بین اعضای خانواده کودکان، مادران باردار و شیرده آسیب پذیرترین افراد از نظر دریافت تغذیه ای هستند.

۱۶-۲. مسئولیت اجتماعی^۹:

مسئولیت پذیری اجتماعی چارچوبی اخلاقی است برای هر فرد یا سازمان، تا با حساسیت در مورد مسایل اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و محیط زیستی رفتار نماید. تلاش برای انجام مسئولیت اجتماعی به افراد، سازمان ها و دولت ها کمک می نماید تا نقش و تاثیر مثبتی در توسعه پایدار یک جامعه داشته باشند.

۱۷-۲. رژیم غذایی سالم^{۱۰}: مطابق با تعریف سازمان جهانی بهداشت یک رژیم غذایی سالم به جلوگیری از ابتلا به انواع سوء تغذیه (لاغری و چاقی) و همچنین بیماری های غیرواگیر از جمله دیابت، بیماری های قلبی و عروقی و سرطان کمک می کند که بر اساس سن و جنس، رژیم غذایی سالم قابل تعریف می باشد (۹).

۱۸-۲. راهنماهای غذایی پایدار^{۱۱}: راهنماهای غذایی پایدار ابزار موثری برای ترجمه توصیه‌های مربوط به دریافت مواد مغذی به توصیه‌های عملی به منظور انتخاب درست غذا در زندگی روزمره توسط افراد و خانوارها هستند. راهنماهای غذایی در هر کشوری می توانند به تدوین و اجرای سیاست های غذا و تغذیه به برنامه ریزان و سیاست مداران کمک کنند (۱۲).

⁹Social accountability

¹⁰Healthy Diet

¹¹ Food Based Dietary Guideline

۳- ارزش های بنیادی

اصول و مبانی ارزشی در برنامه ملی ارتقاء فرهنگ و سواد غذا و تغذیه عبارتند از:

۳-۱. اهتمام به ارزش ها و اصول فرهنگ ایرانی-اسلامی

۳-۲. ضرورت پایبندی به کرامت انسانی و مکارم اخلاقی با بهره گیری از آموزه های فرهنگی، دینی، علمی و اخلاق

حرفه ای در انتخاب سبک زندگی سالم با ارتقاء سواد غذا و تغذیه

۳-۳. تحقق عدالت در سلامت و امنیت غذا و تغذیه با تاکید بر حق برخورداری تمام مردم از غذای سالم و با کیفیت

۳-۴. تصمیم گیری مبتنی بر شواهد و بکار گیری دستاوردهای علمی و پژوهشی نوآورانه مرتبط با حوزه فرهنگ و سواد غذا و تغذیه

۳-۵. صیانت از منابع غذایی محلی و غذاهای بومی و سنتی در عرصه های ملی و بین المللی

۳-۶. حفظ و تعالی سرمایه های اجتماعی و انسانی در حوزه فرهنگ و سواد غذا و تغذیه، متناسب با فرهنگ ایرانی-اسلامی

۳-۷. آینده نگری و اهتمام به پایداری و صیانت از نظام غذا و تغذیه ، اهداف و برنامه ها

۴- چشم انداز

دستیابی به جامعه ای متشکل از افرادی پویا، آگاه و دارای توانمندی ها و مهارت های لازم برای انتخاب های غذایی و سبک زندگی سالم، در محیطی حمایتگر و در راستای پیشرفت و تعالی پایدار اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی کشور.

۵- سیاست های کلان

- ۵-۱. ظرفیت‌سازی، توانمندسازی و مهارت‌افزایی در حوزه های مرتبط با غذا و تغذیه در کلیه سطوح آموزش رسمی و غیر رسمی
- ۵-۲. توسعه ی محیط های حمایتگر برای انتخاب های غذایی سالم
- ۵-۳. ترویج مسئولیت اجتماعی در همه ذینفعان زنجیره غذا و تغذیه از مزرعه تا سفره در جهت تامین و مصرف رژیم غذایی پایدار
- ۴-۵. حمایت از کشاورزان و تولید کنندگان در جهت تولید پایدار و مسئولانه محصولات کشاورزی و غذایی سالم
- ۵-۵. حمایت از صنایع غذایی در جهت تولید مسئولانه محصولات غذایی سالم
- ۶-۵. توسعه فرهنگ و سواد تغذیه‌ای برای آحاد و اقشار جامعه بویژه اقشار کم درآمد و گروه‌های آسیب پذیر تغذیه‌ای با تاکید بر غذاهای محلی، بومی و سنتی

۷-۵ بهره‌گیری از ظرفیت‌های طب ایرانی برای اصلاح سبک زندگی و ارتقای فرهنگ و سواد غذا و تغذیه در سطوح تامین، تولید، عرضه و مصرف غذا

۸-۵ بهره‌گیری از ظرفیت‌های ارگان‌ها و نهادهای فرهنگ ساز

۶- اهداف، راهبردها و اقدامات

۶-۱. **هدف کلان:** ارتقاء فرهنگ و سواد غذا و تغذیه سالم و پایدار و ایجاد محیط‌های حمایتگر در راستای رسیدن به جامعه‌ای سالم و پویا

۶-۲. **اهداف اختصاصی:**

- ۶-۲-۱. ارتقاء آگاهی، نگرش و عملکرد و مطالبه‌گری گروه‌های مختلف جامعه درباره غذا و تغذیه سالم
- ۶-۲-۲. حساس‌سازی و جلب حمایت سیاستگذاران در ارتباط با برنامه‌های ارتقاء فرهنگ و سواد غذا و تغذیه
- ۶-۲-۳. افزایش تعداد بروندهای هماهنگ و هم‌افزایی حوزه‌های مختلف سیاست‌گذاری در راستای فرهنگ‌سازی غذا و تغذیه سالم از مزرعه تا سفره با محوریت شورای عالی سلامت و امنیت غذایی کشور
- ۶-۲-۴. افزایش تولید پایدار و مسئولانه و تنوع محصولات غذایی سالم با تاکید بر غذاهای بومی و سنتی مبتنی بر اصول طب ایرانی و مواد غذایی فراسودمند
- ۶-۲-۵. افزایش تنوع و کیفیت برنامه‌های صدا و سیما با هدف ارتقاء فرهنگ و سواد غذا و تغذیه
- ۶-۲-۶. ارتقای آگاهی دست‌اندرکاران ذیربط در تامین، تولید، بسته‌بندی، توزیع و مصرف محصولات کشاورزی و غذایی سالم

۳-۶. راهبردها

۱-۳-۶. آموزش و مهارت سازی

۱. افزایش کمی و کیفی مطالب مرتبط با غذا و تغذیه سالم با تاکید بر مهارت افزایی، در محتوای آموزشی دانش آموزان، دانشجویان، معلمان، طلاب و سایر گروه‌های ذیربط در امر آموزش
۲. جلب مشارکت و توانمندسازی جامعه با تاکید ویژه بر توانمند سازی زنان در امر خرید و تهیه غذا و آموزش زنان روستایی و عشایری در زمینه تغذیه صحیح و تولیدات سالم
۳. ایجاد رویکرد نظام مند در همه ابعاد و مولفه های تعاملی و تحلیلی در مداخلات سواد غذا و تغذیه پایدار
۴. تقویت هماهنگی بین بخشی و مسئولیت پذیری ذینفعان بخش های دولتی (بویژه معاونت های علمی فناوری و امور زنان و خانواده ریاست جمهوری؛ وزارت خانه های بهداشت، درمان و آموزش پزشکی؛ آموزش و پرورش؛ علوم، تحقیقات و فناوری؛ اقتصاد و دارایی؛ جهاد کشاورزی؛ تعاون، کار و رفاه اجتماعی؛ فرهنگ و ارشاد اسلامی؛ کشور؛ ستاد کل نیروهای مسلح؛ ورزش و جوانان؛ سازمان های ملی استاندارد ایران؛ صدا و سیما جمهوری اسلامی؛ تبلیغات اسلامی؛ فرهنگستان ها؛ شهرداری ها؛ ستاد اجرایی فرمان امام (ره)؛ مرکز مدیریت حوزه های علمیه و جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران)، بنگاه های غیر دولتی و سازمان های مردم نهاد و بنگاههای اقتصادی از جمله اصناف و انجمن های علمی برای ترویج الگوی غذایی سالم

۲-۳-۶. تولید غذای سالم

۱. ترویج فرهنگ تولید غذاهای بومی و سالم از طریق جلب مشارکت و تقویت مسئولیت اجتماعی صنایع غذایی با تاکید بر غذا های بومی و سنتی
۲. ترویج فرهنگ تولید پایدار محصولات کشاورزی سالم
۳. ترغیب و تشویق صنایع غذایی برای تولید محصولات غذایی سلامت محور

۴. ترویج و تشویق مصرف و انتخاب مواد غذایی سالم و ایمن با ارتقاء دانش و آگاهی آحاد افراد جامعه در مورد اهمیت مصرف مواد غذایی سالم و ایمن

۳-۳-۶. ایجاد محیط حمایتگر

۱. اتخاذ سیاست های مالی و حمایتی برای ترویج و تسهیل تهیه، توزیع و مصرف غذاهای سالم
۲. بهینه سازی و نظارت بر تبلیغ مواد غذایی مبتنی بر ترویج غذا و تغذیه سالم و جلوگیری از تبلیغات گمراه کننده

۴-۳-۶. استفاده از ظرفیت طب ایرانی

۱. ترویج سبک زندگی و ارتقای فرهنگ و سواد غذا و تغذیه با دیدگاه طب ایرانی در سطوح تامین ، تولید، عرضه و مصرف
۲. آموزش عموم، کارکنان، دانش آموزان، دانشجویان و سایر گروه های جامعه در زمینه انتخاب ها و رفتارهای غذایی سالم با بهره گیری هماهنگ از نتایج تحقیقات نوین تغذیه ای و توصیه های طب ایرانی

۴-۶. اقدامات

- اقدامات کلی برای کلیه وزارت خانه ها، سازمان ها و مراکز ذی ربط شامل موارد زیر است :
- الف) اولویت بندی و تعیین سهم هر سازمان برای همکاری،
 - ب) رصد و پایش برنامه های آموزشی ارتقای فرهنگ و سواد غذا و تغذیه سالم
 - ج) ارسال گزارش برنامه ها و نتایج اقدامات وزارت خانه ها ، سازمان ها و مراکز ذیربط به دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی

اقدامات دستگاه های اجرایی ذیربط به شرح زیر است:

۶-۴-۱. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

۱. سنجش نیازهای آموزشی جامعه در حوزه غذا و تغذیه
۲. تدوین سیاست جامع آموزش و فرهنگ سازی غذا و تغذیه در کشور
۳. آموزش، فرهنگ سازی، تولید و انتشار محتوای آموزشی غذا و تغذیه سالم
۴. تهیه بانک اطلاعاتی در زمینه آموزش غذا و تغذیه
۵. تدوین و بروزرسانی راهنماهای غذایی پایدار^{۱۲}
۶. طراحی و اجرای آزمایشی مداخلات آموزشی، مهارت آموزی و تغییر رفتار گروه های مختلف سنی و اجتماعی-اقتصادی در مورد غذا و تغذیه
۷. انجام تحقیقات پایه و کاربردی در زمینه غذاهای بومی و سالم با همکاری دانشگاه ها، موسسات و مراکز تحقیقاتی
۸. بازنگری دوره های درسی پزشکان و پیراپزشکان و به روز کردن مطالب غذا و تغذیه ای آنها
۹. توسعه دوره های بازآموزی پزشکان و پیراپزشکان در مورد غذا و تغذیه
۱۰. رصد و بازنگری مطالب آموزشی در محتوای آموزشی دانش آموزان، دانشجویان و طلاب کشور با همکاری دستگاه های ذیربط
۱۱. نظارت، پایش و ارزشیابی برنامه های آموزشی غذا و تغذیه جامعه
۱۲. انجام مطالعات دوره ای ملی بمنظور پایش وضعیت آگاهی و سواد غذا و تغذیه ای جامعه با بکارگیری ابزار های معتبر سنجش سواد تغذیه ای گروه های مختلف جامعه بر حسب اولویت

¹² Sustainable Food- Based Dietary Guidelines

۱۳. برگزاری جلسات توجیهی و آموزشی در مورد نقش تغذیه صحیح در سلامت برای تهیه کنندگان فیلم و سریال، برنامه های سرگرمی و مسابقه
۱۴. بازنگری ضوابط صدور مجوز های تبلیغ محصولات غذایی توسط سازمان غذا و دارو و نظارت بر هر نوع تبلیغ کالاهای خوراکی از تمامی رسانه های موجود
۱۵. رصد و پایش محتوای آموزشی و فرهنگ سازی رسانه ها در زمینه غذا و تغذیه سالم
۱۶. بکارگیری کارشناس تغذیه در نظام ارائه خدمات بهداشتی درمانی (شبکه های بهداشتی- درمانی کشور) متناسب با سطح بندی آن
۱۷. ارائه الگوی استانی برای سبد غذایی مطلوب خانوار و میان وعده غذایی دانش آموزان با توجه به نیازهای تغذیه ای آنان
۱۸. تدوین و بروزرسانی سبد مطلوب غذایی برای گروه های سنی و جنسی مختلف
۱۹. شناسایی، معرفی و ترویج فرهنگ مصرف غذاهای بومی
۲۰. برگزاری بسیج های آموزشی همگانی و جشنواره های غذاهای سنتی ، تعیین و اعلام هفته ملی تغذیه سالم
۲۱. همکاری با دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی به منظور تسهیل امور آموزشی با ارگان های برون بخشی
۲۲. بهره گیری از ظرفیت طب ایرانی با همکاری دفتر طب ایرانی
۲۳. الزام و بروزرسانی برچسب گذاری محصولات کشاورزی و غذایی سالم و تراریخته
۲۴. تدوین برنامه جامع آموزش تغذیه سالم در مدارس براساس آخرین یافته های علمی و پژوهش های کاربردی ملی و منطقه ای به منظور فرهنگ سازی تغذیه صحیح
۲۵. طراحی و اجرای دوره های آموزشی مهارتی حرفه ای غذا و تغذیه برای کلیه ذینفعان

۲۶. تدوین برنامه آموزشی نظارتی محصولات غذایی غیر صنعتی و آموزش مصرف در جامعه توسط مرکز

سلامت محیط و کار

۶-۴-۲. سازمان ملی استاندارد ایران

۱. تدوین راهنماها، آیین کارها و استانداردهای مرتبط با غذای ایمن و تغذیه سالم
۲. نشر استانداردهای مرتبط با غذای ایمن و تغذیه سالم در بین کاربران و دست اندر کاران زنجیره غذا
۳. استفاده از ظرفیت های آموزشی برای ترویج فرهنگ تغذیه سالم و غذای ایمن در راستای استانداردهای تدوین شده
۴. همکاری در اجرای سیاست های جامع آموزش و فرهنگ سازی غذا و تغذیه با وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
۵. نظارت بر اجرای استانداردهای مرتبط با غذا و تغذیه سالم، بویژه نظارت بر اجرای نشانه گذاری تغذیه ای مواد غذایی مطابق با استانداردهای ملی مربوطه
۶. اطلاع رسانی عمومی در خصوص تبلیغات گمراه کننده احتمالی بر روی برچسب مواد غذایی
۷. تایید صلاحیت آزمایشگاه های مرتبط با آزمون فرآورده های غذایی و شرکت های بازرسی مرتبط در حوزه غذا و تغذیه سالم بر اساس استانداردهای ملی

۶-۴-۳. وزارت آموزش و پرورش

۱. لحاظ نمودن مباحث غذا و تغذیه سالم و پایدار در مراحل مختلف بازننگری و تدوین محتوای آموزشی برای کارکنان مدارس، معلمان و دانش آموزان با تاکید بر مهارت آموزی و شناخت غذای سالم و با کیفیت
۲. همکاری در ترویج برنامه جامع آموزش تغذیه سالم در مدارس با همکاری دفتر بهبود تغذیه جامعه و دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

۳. گنجاندن مباحث غذا و تغذیه در دوره های مدون بازآموزی کارکنان آموزشی
۴. آموزش مسئولان بوفه ها و پایگاه های بهداشت و تغذیه سالم و نظارت بر عرضه مواد غذایی سالم در مدارس
۵. آموزش مربیان مهد کودک ها و الزامی کردن فعالیت های مرتبط با شناخت و کار با غذا و بیان آموزش- های تغذیه ای متناسب با سن کودکان
۶. تدوین کتاب های آموزشی حاوی مطالب غذا و تغذیه برای نوسوادان در مقاطع مختلف و گنجاندن مباحث غذا و تغذیه برای بازآموزی آموزش یاران
۷. مشارکت و همراهی با وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در برگزاری پویش های ملی غذا و تغذیه سالم

۴-۴-۶. سازمان صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران

۱. همکاری و مشارکت در تولید و پخش محصولات رسانه ای اعم از برنامه های ترکیبی - تیزر- انیمیشن ها و موشن های آموزشی و تسهیل در تولید سریال های تلویزیونی در جهت ترویج تغذیه مناسب و متناسب با گروه های هدف
۲. بازنگری و ارتقاء سیاست های جاری در امر تبلیغات غذا و تغذیه و هماهنگی با ابلاغیه های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

۵-۴-۶. وزارت جهاد کشاورزی

۱. سیاست گذاری و برنامه ریزی در راستای ارتقای فرهنگ تولید محصولات کشاورزی سالم و گواهی شده
۲. توانمندسازی کشاورزان جهت تولید، بسته بندی، حمل و نقل و انبارداری محصولات کشاورزی سالم و گواهی شده

۳. برگزاری نمایشگاه های ملی و بین المللی ترویج تولید و توسعه محصولات کشاورزی سالم با همکاری وزارتخانه های صنعت، معدن و تجارت، میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی و امور خارجه
۴. ترویج محصولات کشاورزی سالم با استفاده از ظرفیت گردشگری کشاورزی
۵. برگزاری دوره های آموزش تغذیه سالم برای کارکنان با همکاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
۶. گسترش برنامه های آموزش عمومی برای تولید محصولات کشاورزی خانگی سالم
۷. همکاری با وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به منظور آموزش های بهداشتی به کشاورزان
۸. ارتقای آموزش بهداشت کشاورزان و تولید کنندگان محصولات غذایی سالم

۶-۴-۶. وزارت کشور

۱. همکاری در برگزاری دوره های آموزشی تغذیه سالم برای مربیان و مسئولین سرای سلامت و همچنین عموم ساکنین محله ها با همکاری معاونت بهداشت دانشگاه های علوم پزشکی کشور
۲. ابلاغ مباحث کاربردی غذا و تغذیه در برنامه آموزشی مراکز کار و آموزش مهارتی و حرفه ای
۳. همکاری با وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در برگزاری جشنواره های محصولات و غذاهای بومی و سالم با هدف فرهنگ سازی تهیه غذاهای سالم با مقدار کمتر نمک، قند و چربی
۴. برگزاری جشنواره های محصولات کشاورزی سالم (گواهی شده و ارگانیک) با نظارت وزارت جهاد کشاورزی
۵. استفاده از ظرفیت های تبلیغی و اطلاع رسانی شهرداری ها از جمله استفاده از بیلبورد در معابر عمومی، بدنه اتوبوس های شهری و تاکسی ها، ایستگاه های مترو، اتوبوس و تلویزیون های شهری بویژه در مناسبت های خاص از قبیل هفته سلامت، روز جهانی غذا، روز جهانی کودک، هفته بسیج ملی تغذیه و همکاری در پویش های مرتبط

۶. همکاری با وزارت بهداشت در تدوین و اجرای برنامه های مرتبط با فعالیت بدنی و تغذیه سالم کودکان و نوجوانان در مجموعه فعالیت های حمایتی از کودکان کلان شهرها و مراکز استان ها
۷. حمایت و فراهم آوری مراکز عرضه محصولات کشاورزی سالم (گواهی شده و ارگانیک) با همکاری وزارت جهادکشاورزی
۸. حمایت از تشکیل سازمان های مردم نهاد و جلب همکاری آن ها برای ترویج سواد غذا و تغذیه سالم و پایدار برای جامعه تحت پوشش ایشان
۹. اهتمام در جهت ممانعت از عرضه مواد غذایی غیر بهداشتی و ناسالم
۱۰. درج فوائد محصولات کشاورزی سالم (گواهی شده و ارگانیک) بویژه میوه و سبزیجات و همچنین درج مضرات مصرف محصولات تهدید کننده سلامت در غرفه های بازار میوه و تره بار، بازارهای روز و فروشگاه- های زنجیره ای

۶-۴-۷. وزارت ورزش و جوانان

۱. ترویج فرهنگ و سواد غذا و تغذیه سالم و پایدار در محیط های ورزشی
۲. گسترش دوره های آموزش عمومی و تخصصی ویژه مربیان و مدیران باشگاه های ورزشی در زمینه تغذیه سالم و پایدار
۳. توسعه و تقدیر از باشگاه های ورزشی سالم و مروج سبک زندگی سالم
۴. همکاری در اجرای برنامه جامع آموزش و فرهنگ سازی غذا و تغذیه با وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.

۶-۴-۸. وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

۱- نظارت بر مطالب کتب و مجلات و نیز تبلیغات محصولات غذایی در رسانه ها و بیلبوردهای شهری و جاده ای با تاکید بر فرهنگ و سواد غذا و تغذیه سالم و پایدار

۲- جلب همکاری خانه سینما و دست اندرکاران ذیربط به منظور آشنایی با سیاست های تغذیه ای کشور و بیان آنها در فیلم ها و سریال ها

۳- همکاری در اجرای برنامه جامع آموزش و فرهنگ سازی غذا و تغذیه با وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.

۴- نظارت بر محتوی پیامک ها و شبکه های مجازی در حوزه غذا و تغذیه

۹-۴-۶. وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی

۱. آموزش کارکنان وزارت متبوع و سازمان های تابع براساس هرم غذایی و نیاز گروه های سنی -

۶-۴-۱۱. ستاد کل نیروهای مسلح (سپاه پاسداران، ارتش، نیروی انتظامی و بسیج)

۱- استفاده از ظرفیت های آموزشی برای ارتقا فرهنگ و سواد تغذیه ای پرسنل، خانواده های ایشان و

سربازان

۲- مشارکت در برگزاری بسیج های آموزشی (نیروی انسانی و مکان و بودجه و)

۳- همکاری در اجرای برنامه جامع آموزش و فرهنگ سازی غذا و تغذیه با وزارت بهداشت، درمان و آموزش

پزشکی

۷- ساز و کار اجرایی نمودن و نظارت بر اجرای برنامه

کمیته فنی ارتقاء فرهنگ و سواد غذا و تغذیه در دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی وظیفه رصد اجرای برنامه ملی ارتقای فرهنگ و سواد غذا و تغذیه را بر عهده داشته و گزارش کلان مربوطه را در فواصل زمانی مشخص به شورای عالی سلامت و امنیت غذایی ارائه خواهد نمود.

اعضای کمیته فنی متشکل از نمایندگان تام‌الاختیار:

۱. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (معاونت بهداشت، سازمان غذا و دارو، معاونت آموزشی، دفتر طب ایرانی و مکمل، روابط عمومی، معاونت تحقیقات و فناوری، معاونت درمان)
۲. وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
۳. شورای سیاست گذاری سلامت صدا و سیما
۴. وزارت جهاد کشاورزی
۵. سازمان ملی استاندارد ایران
۶. وزارت آموزش و پرورش
۷. وزارت ورزش و جوانان
۸. وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
۹. وزارت کار، تعاون و رفاه اجتماعی
۱۰. انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور
۱۱. جهاد دانشگاهی
۱۲. وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات
۱۳. وزارت گردشگری
۱۴. مرکز همکاری های فناوری و نوآوری ریاست جمهوری
۱۵. شورای تخصصی حوزوی
۱۶. چهار نفر از متخصصین و خبرگان مرتبط (علوم انسانی) با حکم رئیس دبیرخانه

تبصره : متخصصین با پیشنهاد دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی به مدت ۲ سال توسط رئیس دبیرخانه منصوب می شوند و انتصاب مجدد ایشان بلامانع است .

وظایف کمیته فنی :

۱. هماهنگی، پایش، پیگیری ارتباطات بین دستگاهی برای گسترش فعالیت ها و رصد اقدامات در حوزه های تعریف شده
۲. تهیه، تدوین و تصویب آئین نامه های اجرایی سازی اقدامات در هر سال
۳. هدایت و پیگیری تعاملات بین بخشهای دولتی و خصوصی برای دستیابی به اهداف برنامه؛
۴. حمایت و تسهیل گری برای شرکتهای دانش بنیان و نیز از طرح های دارای ظرفیت فناوری و تجاری سازی
۵. حمایت های تشویقی از فعالیت ها و فناوری و اقتصاد دانش بنیان در بخش غذا و تغذیه مبتنی بر آئین نامه های مصوب در دبیرخانه شورا
۶. بررسی تحولات داخلی و بین المللی به منظور دستیابی به اهداف برنامه و ارائه پیشنهاد اصلاحات لازم برای بازنگری و به روز رسانی برنامه
۷. تدوین شاخص های پایش و ارزشیابی برنامه
۸. نظارت بر حسن اجرای برنامه های محول شده به دستگا ه ها، ارزشیابی و ارائه گزارش سالانه به ریاست جمهوری

پیوست

سواد غذا و تغذیه^{۱۳}: به مجموعه ای از دانش، مهارت ها و توانایی های مرتبط برای برنامه ریزی، مدیریت، انتخاب، تهیه و مصرف غذا با هدف دستیابی به یک رژیم غذایی متعادل و تامین نیازهای تغذیه ای و سلامت اطلاق می شود. مفهوم سواد غذا و تغذیه بر مبنای چارچوب سواد سلامت در سه سطح عملکردی، تعاملی و نقادانه/تحلیلی قابل تعریف است. این رویکرد که مبتنی بر مفهوم یادگیری عمیق نظریه های آموزشی است پیامدهای سواد غذا و تغذیه را بعنوان یک بعد از سواد سلامت به پیامدهای فردی محدود نکرده بلکه به پیامدهای بین فردی، اجتماعی و محیطی آن نیز توجه دارد که شامل موارد زیر می باشد:

۱- **سواد تغذیه ای عملکردی^{۱۴}**: عبارت است از مهارت های ضروری مرتبط با غذا و تغذیه است که بواسطه آن افراد می توانند در امور روزمره به طور موثر عمل کنند. بطور مثال، خواندن و نوشتن برای درک و پیگیری پیام های ساده غذا و تغذیه، از جمله آشنایی با مفاهیمی مانند "انتخاب های درست غذا"، "تغذیه متعادل"، "گروه های غذایی" و "برچسب تغذیه ای" و کاربرد آن ها در زندگی روزمره است.

۲- **سواد تغذیه ای تعاملی^{۱۵}**: سطح پیشرفته تری از سواد غذا و تغذیه است که شامل مهارت های شناختی و بین فردی لازم برای همکاری و ارتباط برقرار کردن با افراد حرفه ای و نیز مهارت های اجتماعی برای مشارکت فعال در امور روزمره برای بدست آوردن و بکار گرفتن اطلاعات غذا و تغذیه می باشد.

۳- **سواد تغذیه ای نقاد/تحلیلی^{۱۶}**: عبارت است از توانایی تجزیه و تحلیل نقادانه اطلاعات غذا و تغذیه و مشارکت برای رفع مشکلات تغذیه ای و توانایی در نقد و تجزیه و تحلیل اطلاعات تغذیه ای به دست آمده

¹³ Food and Nutrition Literacy

¹⁴ Functional Nutrition Literacy

¹⁵ Interactive Nutrition Literacy

¹⁶ Critical Nutrition Literacy

از منابع مختلف، ایجاد تقاضا و انتظاراتی که از محیط تغذیه‌ای در محله، خانه یا محل کار دارد، توانایی در تطابق با موانع ساختاری مانند هزینه و قیمت مواد غذایی و تمایل به مشارکت در موضوعات اجتماعی با هدف ترویج الگوی تغذیه سالم در جامعه است.

- 1-Diamond JJ. Development of a reliable and construct valid measure of nutritional literacy in adults. *Nutrition journal*. 2007;6(1):1-4
 - 2-Salmon SJ, Fennis BM, de Ridder DT, Adriaanse MA, De Vet E. Health on impulse: when low self-control promotes healthy food choices. *Health Psychology*. 2014;33(2):103.
 - 3-Macdiarmid JJ, Loe J, Douglas F, Ludbrook A, Comerford C, McNeill G. Developing a timeline for evaluating public health nutrition policy interventions. What are the outcomes and when should we expect to see them? *Public health nutrition*. 2011;14(4):729-39
 - 4-Geissler N, Hussin S, El-Far MM, Koyro H-W. Elevated atmospheric CO₂ concentration leads to different salt resistance mechanisms in a C3 (*Chenopodium quinoa*) and a C4 (*Atriplex nummularia*) halophyte. *Environmental and Experimental Botany*. 2015;118:67-77
 - 5-Montoya S. Defining literacy. GAML Fifth Meeting, Hamburg ,Germany. 2018.
 - 6-Vidgen HA, Gallegos D. Defining food literacy and its components. *Appetite*. 2014;76:50-9
 - 7-Velardo S. The nuances of health literacy, nutrition literacy, and food literacy. *Journal of nutrition education and behavior*. 2015;47(4):385-9
 - 8-Johnston JL, Fanzo JC, Cogill B. Understanding sustainable diets: a descriptive analysis of the determinants and processes that influence diets and their impact on health, food security, and environmental sustainability. *Advances in nutrition*. 2019;10(4):429-418.
 - 9-<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
 - 10- Devine A, Lawlis T. Nutrition and Vulnerable Groups. *Nutrients*. 2019 May 14;11(5):1066. doi: 10.3390/nu11051066. PMID: 31091644; PMCID: PMC6566763.
 - 11- <https://www.fao.org/3/x8200e/x8200e04.htm>
 - 12- Preparation and use of food-based dietary guidelines. Report of a joint FAO/WHO consultation. FAO/WHO. World Health Organization technical report series. 1998;880:i-vi,1
- ۱۳- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت طب سنتی، راهبردها و برنامه‌ها، سال‌های ۱۳۹۷-۱۳۹۳
- ۱۴- ارزیابی انطباق سواژگان و اصول عمومی. موسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران. ۱۳۸۷
- ۱۵- ارزیابی انطباق- الزامات مربوط به نهادهای گواهی کننده محصولات، فرایندها و خدمات. موسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران. چاپ اول. ۱۳۹۲
- ۱۶- البرز دعب. مهمترین علل مرگ (۱۰ علت اصلی) در سال ۲۰۱۶ در ایران معاونت تحقیقات و فناوری؛ ۲۰۱۶
- Available from: <https://abzums.ac.ir/fa-IR/ncdrc.abzums.ac/15538>
- ۱۷- دماری ب. سند ملی تغذیه و امنیت غذایی کشور. قم: اندیشه ماندگار ۱۳۹۵