



# آشنایی با برنامه اصلاح الگوی غذایی خانوارهای روستایی و عشایری بامحوریت زنان

## مقدمه

بسیاری از مردم کشور ما به ویژه در مناطق روستایی روزانه مقادیر زیادی غذاهای نشاسته‌ای مانند نان یا برنج مصرف می‌کنند. به دلیل گران بودن مواد غذایی پروتئینی و دسترسی کمتر به میوه‌ها، سبزیجات و لبنیات، سهم این مواد غذایی در سفره‌های روستاییان بسیار کم است. همچنین گاهی مشاهده شده خانوارهای کم‌درآمد روستایی برخی مواد غذایی مثل تخم مرغ را تولید می‌کنند، اما به جای مصرف توسط افراد خانواده،



**فهیمة ناظران‌پور**

کارشناس تغذیه

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

## اهداف آموزشی

**انتظار می‌رود خوانندگان محترم پس از مطالعه این مقاله:**

- راه‌های ساده تولید مواد غذایی مورد نیاز تغذیه‌ای خانوار را شرح دهند.
- نحوه صحیح سبزی‌کاری خانگی را بیان کنند.
- شیوه‌های پرورش ماهی و طیور در منزل را توضیح دهند.

۶۶

هر خانوار روستایی چه کشاورز و غیرکشاورز می‌تواند یک باغچه کوچک برای سبزی‌کاری داشته باشد و در آن سبزی‌های مورد احتیاج خود را کاشت و برداشت کند.

”

عین حال سالم و بهداشتی به زنان، اولین قدم در اصلاح الگوی غذایی خانوارهای روستایی است.

### سبزی‌کاری

سبزی‌ها و میوه‌ها منابع مهم ویتامین‌ها و موادمعدنی هستند که مصرف روزانه آن برای حفظ سلامت و پیشگیری از بسیاری از بیماری‌های ناشی از سوء تغذیه در بین خانوارها ضروری است. هر خانوار روستایی چه کشاورز و غیرکشاورز می‌تواند یک باغچه کوچک برای سبزی‌کاری داشته باشد و در آن سبزی‌های مورد احتیاج خود را کاشت و برداشت کند. این باغچه‌ها علاوه بر این که محیط زندگی را با طراوت و زیبا می‌کنند می‌توانند پیوسته سبزی و میوه تازه و سالم و عاری از هرگونه عوامل بیماری‌زا را برای خانواده‌ها فراهم کنند.



آن‌ها را فروخته و با پول آن مواد غذایی کم ارزش خریداری می‌کنند. از این رو در بیشتر مناطق روستایی مشکلات تغذیه ای در کودکان، مادران، نوجوانان و سالمندان بیشتر از مناطق شهری است. تولید برخی مواد غذایی مثل سبزی‌ها، طیور، ماهی، حبوبات و... به شیوه‌هایی آسان و در عین حال کم هزینه و آموزش شیوه تغذیه صحیح به روستاییان به خصوص زنان، می‌تواند قدم بزرگی در بهبود شیوه تغذیه روستاییان و عشایر کشور باشد.

یکی از اهداف هفده‌گانه توسعه پایدار «پایان دادن به گرسنگی، دستیابی به امنیت غذایی و تغذیه بهتر و ترویج کشاورزی پایدار» است و یکی از مصوبات شورای عالی سلامت و امنیت غذایی، «برنامه بهبود تغذیه با هدف اصلاح الگوی غذایی خانوارهای روستایی و عشایری با محوریت زنان» است که از سال ۹۷ اجرایی شده است. این برنامه با همکاری مشترک وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و وزارت جهاد کشاورزی پیگیری می‌شود. از طرفی افزایش شیوع بیماری‌های غیر واگیر در مناطق شهری و روستایی کشور به دلیل مصرف قند، نمک و چربی، غذاهای چرب و سرخ شده، مصرف بی‌رویه فست‌فودها، مصرف کم سبزی و میوه و دریافت ناکافی فیبر غذایی و همچنین دستیابی به هدف بهبود تغذیه و امنیت غذایی و ترویج کشاورزی پایدار ضرورت برنامه بهبود تغذیه با هدف اصلاح الگوی غذایی خانوارهای کشور را تأیید می‌کند. با توجه به اینکه در برنامه، گروه هدف زنان روستایی و عشایری هستند، اصلاح الگوی غذایی خانوارهای روستایی در درجه اول اهمیت قرار دارد. ترویج فرهنگ تغذیه سالم در بین زنان روستایی و عشایری، ترویج تولید در باغچه‌های خانگی با موضوع سبزی و صیفی و تولید مرغ و تخم‌مرغ خانگی در بین زنان روستایی و عشایری، ارایه مشاوره‌های لازم در جهت ترویج الگوی غذایی سالم، بهبود وضعیت تغذیه زنان و خانوارهای روستایی و تولید محصول سالم و ایجاد سایت باغچه‌های خانگی از جمله اهداف بینابینی برنامه است.

آموزش تولید مواد غذایی با شیوه‌های آسان و عملی و در





ظروف و لباس (بدون شوینده) یا آب شست‌وشوی سبزیجات و برنج و... می‌توان استفاده بهینه کرد و برای آبیاری باغچه از آن استفاده کرد.

زمین سبزی کاری باید آفت‌بگیر بوده، گود نباشد. زه‌کشی مناسب داشته و خاک آن سبک باشد تا آب و هوا در آن بخوبی نفوذ کند. همچنین عمق خاک برای بذر مناسب باشد، بخوبی آماده‌سازی شود و از کود مناسب استفاده شود. استفاده از کودهای طبیعی یا کودهای شیمیایی بستگی به شرایط زمین و نوع محصول دارد. کودهای حیوانی باید پیش از استفاده کاملاً پوسیده و تغییر ماهیت داده باشد. در سبزی کاری معمولاً کود حیوانی به کودهای شیمیایی ارجحیت دارد. آماده‌سازی زمین، بذرپاشی، آبیاری، نشاء کاری و... از نکاتی است که باید در سبزی کاری مورد توجه قرار گیرد.

#### پرورش طیور

پرورش مرغ و خروس در منازل از جمله راه‌هایی است که به تولید تخم مرغ (پرورش مرغ تخم‌گذار) یا گوشت مرغ (پرورش جوجه‌های گوشتی) برای مصارف خانگی و بهبود تغذیه اعضای خانوار کمک می‌کند. در پرورش مرغ و خروس انتخاب نژاد مناسب، سالم و قوی اولین

با تنظیم تاریخ کاشت سبزی‌ها می‌توان در زمان‌های گوناگون سبزی‌های مختلف و متنوع در اختیار داشت. کاشتن میوه و سبزی در باغچه‌های خانگی از هزینه‌های خانوار خواهد کاست. برای اینکه سبزی کاری در منزل بخوبی انجام شود، لازم است از راهنمایی‌های مروجان جهاد کشاورزی روستا کمک گرفته شده و در آماده‌سازی، کاشت و داشت محصولات دقت کافی به خرج داد تا محصول به دست آمده سالم به مرحله برداشت برسد. باغچه‌های خانگی باید حصار کشی مناسب داشته باشند تا از ورود مرغ و خروس یا دام به آن جلوگیری شود و از آب سالم برای آبیاری استفاده شود. با توجه به بروز خشکسالی در اکثر مناطق کشور از آب‌های شست‌وشوی

“

بهترین نوع ماهی برای پرورش خانگی ماهی قزل‌آلاست. این ماهی در مقابل تغییرات دمای آب و اکسیژن حساس نبوده و سازش خوبی با شرایط پرورش متراکم (تعداد زیاد ماهی در حجم کم) دارد.

”

زمان شما محدود است، آن را با زندگی کردن در زندگی دیگران هدر ندهید. استیو جابز



قدم است. امکان اختصاص فضای مناسب، دور از ساختمان اصلی خانه با حصار محکم و کف‌سازی مناسب و همچنین تغذیه صحیح مرغ‌ها و جوجه‌ها و پاکیزه نگهداشتن مرغداری از اقدام‌های ضروری برای حفظ بهداشت و تولید محصول سالم است.

### پرورش ماهی

در کشور ما مکان‌های زیادی برای پرورش ماهی وجود دارد. بیشتر قنات‌ها و چشمه‌ها، استخر چاه‌های کشاورزی، استخرهای باغ‌ها و روستاها که معمولاً آب را در آن جمع کرده و به مزارع می‌فرستند، زمین‌های شالی کاری که در زمستان‌ها آب در آن سوار می‌شود، برکه‌ها و دریاچه‌های کوچک منطقه‌ای و... محل‌های مناسبی است که می‌توان برای پرورش ماهی استفاده کرد. همچنین با صرف هزینه‌های کم و با کمک جهاد کشاورزی منطقه، امکان پرورش قزل‌آلا در منازل روستایی وجود دارد.

بهترین نوع ماهی برای پرورش خانگی ماهی قزل‌آلاست. این ماهی در مقابل تغییرات دمای آب و اکسیژن حساس نبوده و سازش خوبی با شرایط پرورش مترکم (تعداد زیاد ماهی در حجم کم) دارد. هزینه پرورش قزل‌آلا بسیار کم است و علاوه بر استخرهای خانگی و کشاورزی

در بشکه‌ها و منابع آب کوچک و حتی حوض‌های کوچک منازل قابل پرورش است. ماهی‌هایی مثل تیلاپیلا، ماهی کوی و انواع ماهی قنات، مثل سیاه‌ماهی و ماهی آزاد پرورشی، از ماهی‌هایی هستند که براحتی در مناطق روستایی قابل پرورش‌اند. بخصوص در مناطقی از کشور که مشکل آب وجود ندارد یا کمتر است. با توجه به رژیم‌های کم‌پروتئین در جوامع روستایی، ماهی‌های پرورشی که با هزینه‌های کم قابلیت تولید دارند می‌توانند تأمین‌کننده پروتئین بسیار مرغوب در منزل باشند.



### نتیجه‌گیری



برنامه «اصلاح الگوی غذایی خانوارهای روستایی و عشایری با محوریت زنان» بر آموزش زنان استوار است. آموزش روش‌های ساده تولید غذا در منزل و حمایت از زنان در راستای ایجاد اشتغال و امکان تولید مواد غذایی در منازل، علاوه بر تأمین نیازهای افراد خانواده می‌تواند بر اقتصاد خانواده اثر بگذارد، اما مهم‌ترین نکته جلب توجه مردم و ایجاد انگیزه و ارتقای توانمندی زنان در تولید مواد غذایی است که ارزش تغذیه‌ای در تأمین پروتئین، مواد معدنی و ویتامین‌ها و فیبر غذایی دارند. تولید سبزی و میوه و حبوبات، تخم‌مرغ و ماهی از جمله مواد غذایی است که این قابلیت را دارد تا در سطح وسیع به شکل خانگی تولید و به ارتقای تغذیه خانوار و جامعه روستایی کمک کند.

به این موضوع امتیاز دهید (۱ تا ۱۰۰). کد موضوع ۹۸۲۱۳  
پیامک ۳۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱  
نحوه امتیازدهی: امتیاز - شماره مقاله  
مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰ - ۹۸۲۱۳)

منابع  
\* دستورالعمل مراحل اجرایی فرآیند آموزش و ترویج تغذیه سالم در جامعه زنان روستایی و عشایری، سال ۹۷  
\* راهنمای آموزش تغذیه در دوران‌های مختلف زندگی (ویژه کارکنان بخش‌های توسعه و رفاه اجتماعی)