

# ارزیابی مواد غذایی در فامیل های صحتمند و باغچه ها

کمک نمودن زنان برای دریافت ارتباط بین فامیل های صحتمند و  
باغچه ها

# اهداف آموزش



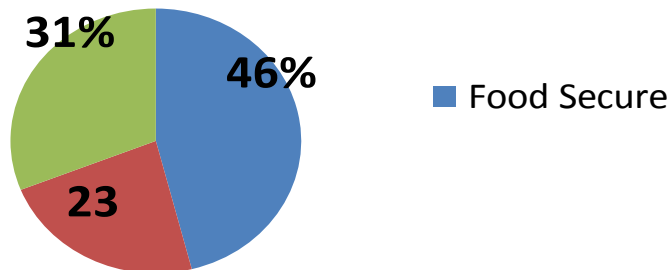
- ▶ توضیح مفاهیم اولیه برای سالم نگهداشتن غذا
- ▶ چگونه باغبانی می تواند تغذیه را افزایش دهد
- ▶ لیست نمودن مراحل تغذیه
- ▶ لیست روش های مختلف به جمع آوری اطلاعات مربوط به مصرف غذا
- ▶ لیست نمودن روش های مختلف برای تهیه غذا

# در افغانستان

- ▶ بیش از نیمی از کودکان افغان زیر سن پنج سال گرسنه اند
- ▶ بالاترین میزان مرگ و میر مادران و نوزادان در جهان



## Prevalence of Food Insecurity



## نبودن غذای سالم در افغانستان

46%



24%

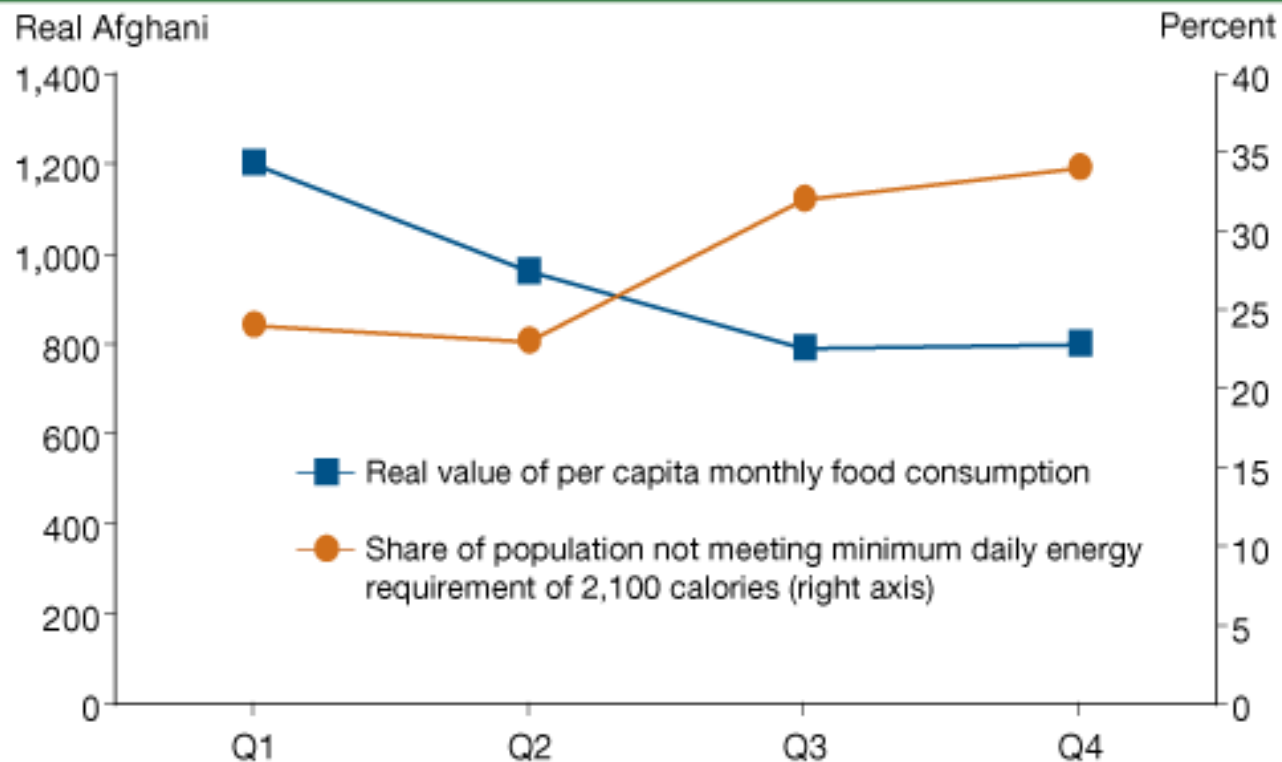


- Urban
- Rural
- Nomads

39%



## Food security in Afghanistan deteriorated between August 2007 and September 2008

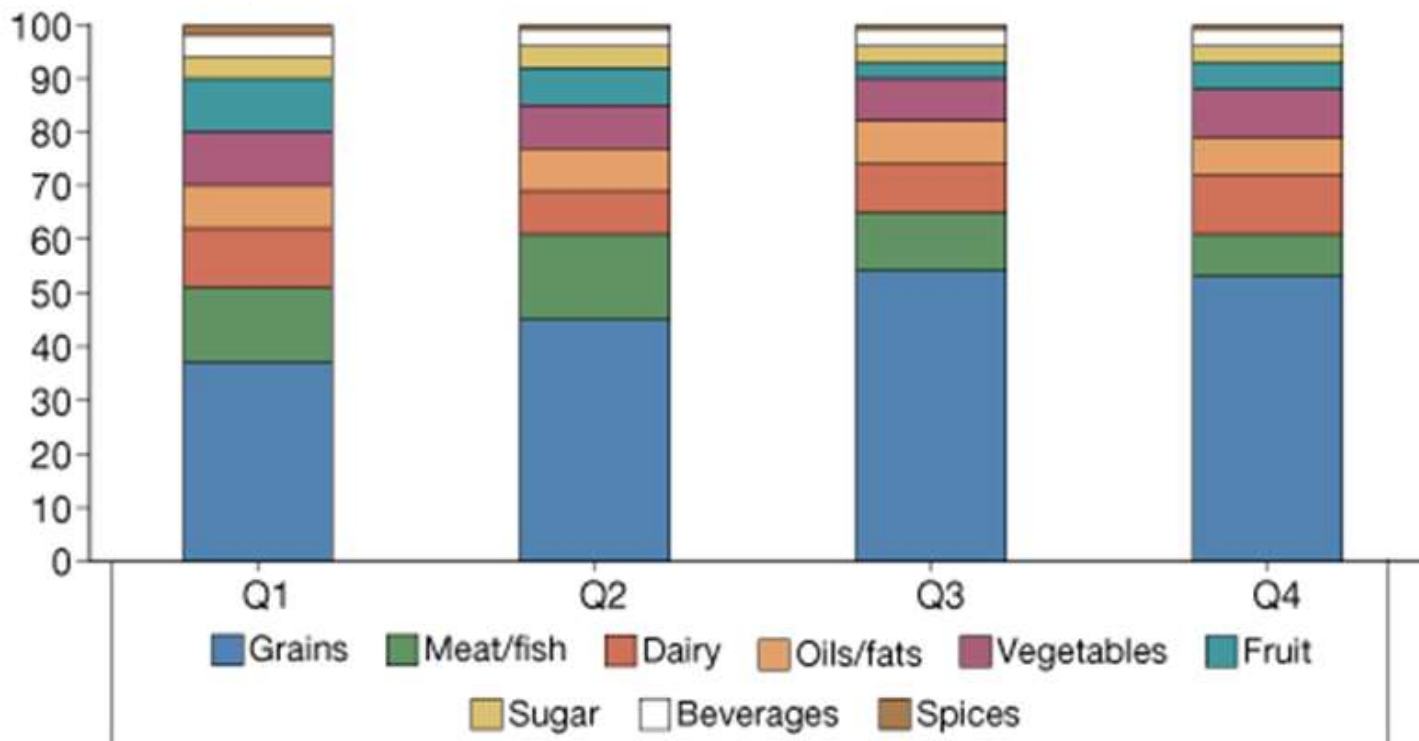


Source: USDA, Economic Research Service calculations based on data from the National Risk and Vulnerability Assessment, 2007/08.



## Afghan households spent more on grains and less on other foods as wheat prices increased between August 2007 and September 2008

Percent of expenditures

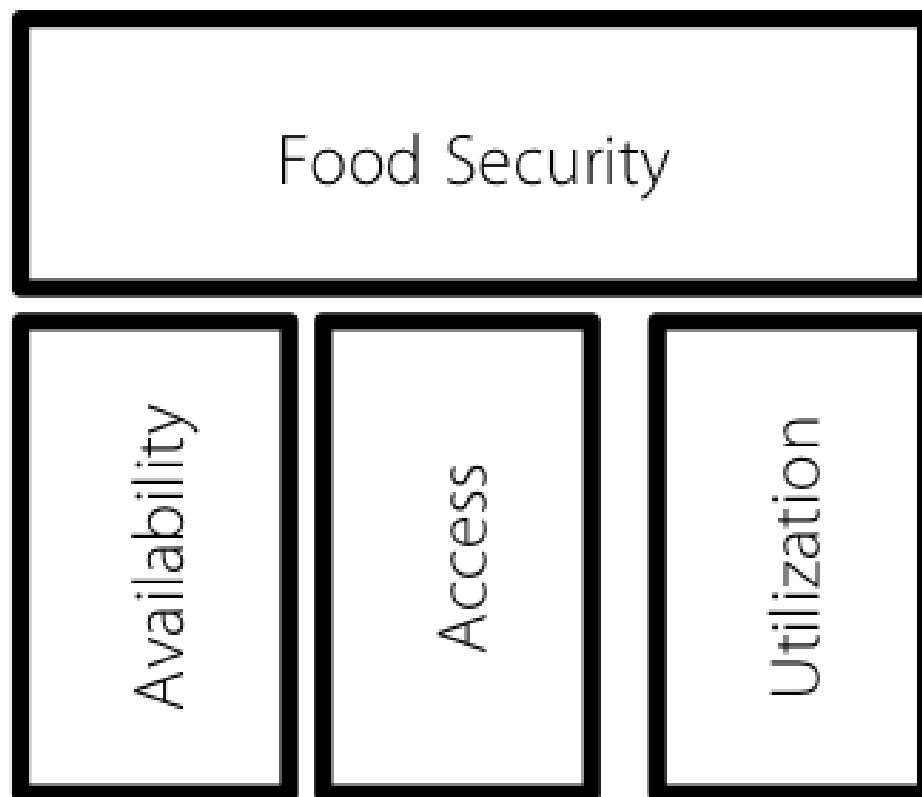


Source: USDA, Economic Research Service calculations based on data from the National Risk and Vulnerability Assessment, 2007/08.

# تغذیه در زمان قحطی

- ▶ در زمان کمبود مواد غذایی کمیت نسبت به کیفیت برتری داده میشود.
- ▶ به دسترس نبودن مواد غذایی مانند: گوشت، سبزیجات و میوه جات.
- ▶ انواع کم مواد غذایی

بهبود مواد غذایی بهتر مربوط به محفوظ و سالم  
بودن آن است.





# زراعت و باغداری میتواند تاثیر زیاد بالای تغذیه خوب داشته باشد



# ۱. مشوره های صحی برای تهیه مواد غذایی

► مشوره با زنان برای انتخاب نمودن مواد غذایی صحی, مناسب و قابل دسترس.



## 2. باغچه خانه

► معمولاً خانم ها برای مراقبت از باغچه های خانه مسول هستند.





### 3. انواع مختلف حاصلات باغچه ها

- ▶ ضرورت های تغذیه
- ▶ نیازهای صحتی
- ▶ بطور مثال: پالک, پیاز



## 4. اطمینان حاصل گردد که اعضای در معرض خطر خانواده ها از مواد غذایی تولید شده استفاده مینمایند.

► حتی با وجود غذای کافی در خانه, نرمهای فرهنگی میتواند بعضی ها را از خوردن انواع مختلف غذا ها مانع شود.

► بطور مثال: در کشور ایتوپیا برای اطفال سبزیجات داد نمیشود.



## 5. پشتیبانی از کارهای انجام شده زراعتی توسط زنان



- ▶ که ممکن است شامل چیدن نباتات بی ثمر مزرعه، گرفتن حاصلات، پروسس و نگهداری باشد
- ▶ زراعت در باغچه های کوچک
- ▶ توازن بین زراعت و نگهداری اطفال و خانواده



## 6. بهبود صحت به خاطر تغذیه بهتر

▶ صحت خوب و دوری از میکروب ها  
سبب تغذیه بهتر می شود



# Our project – together we can:

## پروژه ما – با هم می توانیم:

1. مشاوره در باره تغذیه را مهیا می کند
2. در زمینه ایجاد باغچه های خانگی همکاری می کند
3. آموزش در مورد انواع ریز مغذی ها غنی از محصول
4. مشاور در باره این که همه اعضای خانواده غذاهای تولید شده را مصرف می نمایند
5. پشتیبانی از کارهای زارعتی انجام شده توسط زنان
6. به دنبال سلامتی و صحت

# ما باید بیاموزیم

- ▶ چه چیزهای را زنان و خانواده کشت می کنند؟
- ▶ چه چیزهای را خانواده های به عنوان غذا به مصرف می رسانند؟
- ▶ کی چه چیزها را می خورد؟ چه مقدار؟
- ▶ سایر مشخصات صحی؟
- ▶ آب پاک؟
- ▶ حفظ صحه؟
- ▶ نظافت؟
- ▶ حفاظت غذا؟
- ▶ سیستم فاضل آب؟

# مشاوره تغذیه

»» نخست ارزیابی کنید

# مشاوره تغذیه:

1. ارزیابی کیفیت رژیم غذایی معمول
2. شناسایی تغییراتی که باید بیاید
3. بحث و توافق نماید که کدام تغییرات قابل قبول و دیدنی است
4. پیشرفت ها را اندازه گیری کنید
5. مقاصد جدید را در صورت نیاز تعیین کنید

# چرا؟

► شناخت مواد غذایی و مشکلات تغذیه  
کاوش راه حل  
وفق دهند شیوه های  
مهارت های جدید  
بهبود تغذیه برای تمام اعضای خانواده  
سلامت و کیفیت زندگی





# کی؟

کسانی که درگیر در آماده سازی و تصمیم گیری در مورد مواد غذایی اند



- زنان
- مادر شوهر
- شوهر
- سایر اقارب / همسایگان
- جامعه یا گروه

► مشارکت در فعالیت های اجتماعی می تواند به تغییر باورهای اجتماعی و فرهنگی کمک کرده و در نتیجه می تواند رفتار را تغییر دهد

# چه چیز را باید ارزیابی کرد



- ▶ رژیم غذایی کلی
- ▶ مشکلات و علل چه کسانی هستند؟
- ▶ چه مسائل و یا شیوه می توان؟
- ▶ چرا زنان انجام می دهند آنچه را که انجام می دهند؟
- ▶ موانع تغییر شیوه ها چه هستند؟

# گرفتن اطلاعات - بسیاری جهات

- ▶ مشاهده مستقیم
- سوابق ناظر
- ▶ فراخوان 24 ساعته
- ▶ تکرار غذا



# فراخوان - 24 ساعته

► به دست آوردن اطلاعات در مورد غذا و نوشیدنی مصرف شده ی روز گذشته

- از آغاز شروع کنید و بجلو بروید

- سوالات برجسته بپرسید

- همه چیز را شامل بسازید

► دقت در مقدار خورده شده ممکن است با داشتن مدل های مواد غذایی و یا تصاویر از اندازه معمول برای مقایسه مفید واقع شود.

# بررسی مقدار مصرف

*Use these "handy" guides for easy measuring:*



Fist  
(1 cup)



Palm  
(3 ounces)



Thumb  
(1 ounce)



Thumb Tip  
(1 tsp.)



Handful  
(1-2 ounces)

# تکرار غذا

- ▶ لیستی از غذاها و یا گروه های مواد غذایی
- ▶ فرد با اطلاعات دست داشته در مورد اینکه چگونه اغلبا هر یک از مواد غذایی به مصرف می رسد پاسخ می دهد.
- ▶ به عنوان مثال:  
. ”چند بار شما و خانواده تان غذای ذیل را صرف می کنید؟“
  - گوشت
  - حبوبات
  - شیر و ماست
  - سبزیجات برگ دار سبز مصرف کنند.
  - سبزیجات نارنجی (کدو تنبل، هویج)
  - میوه
  - کچالو و برنج



# پرسیدن سوال

- ▶ پاسخ ندهید
- ▶ باز در مقابل بله / خیر  
نظر تان را به اشتراک نگذارید - قضاوت نکنید  
متوجه باشید  
گزارش تهیه کنید

# بیاید تجربه کنیم

»» با دوستان تان در برابر تکرار و نوعیت غذای  
به مصرف رسیده در 24 ساعت گذشته  
صحبت کنید

# تجربه تکرار غذا

- ▶ در جفت های دو نفری قرار بگیرید
- ▶ تکرار غذا را با یکدیگر تکمیل کنید
- ▶ شمارش
- ▶ مشاهدات؟
- ▶ سوال کنید

Food groups	Food item	No. of times consumed
<i>Cereals and products</i>		
<i>Roots and tubers</i>		
<i>Pulses</i>		
<i>Meat/fish/eggs</i>		
<i>Dairy</i>		
<i>Oil/fat</i>		
<i>Vegetables</i>		
<i>Fruit</i>		
<i>Cooked dishes</i>		
<i>Other foods</i>		
<i>Drinks</i>		

# مشاهدات؟

- ▶ پرسشنامه بسامد غذایی می توانید برخی از نشانه در مورد تنوع رژیم غذایی و منابع غذایی فراهم کند
- ▶ تکمیل آن می تواند مشکل باشد زیرا برخی از غذاها ممکن است به بیش از یک دسته ارتباط داشته باشد (به عنوان مثال: سوپ سبزی را چگونه طبقه بندی می کنید؟) و ممکن است در باره اجزای متشکله غذا معلومات دقیق موجود نباشد.
- ▶ معلومات ممکن است به ارائه اطلاعات در مورد تنوع در رژیم غذایی بسیار مفید باشد.

مشاوره





# مشاوره

- ▶ ساده
- ▶ عملی
- ▶ اولویت بندی
- ▶ خلاصه کردن
- ▶ شیوه تفهیم مطالب را بررسی کنید
- ▶ پیگیری

# دنبال کردن

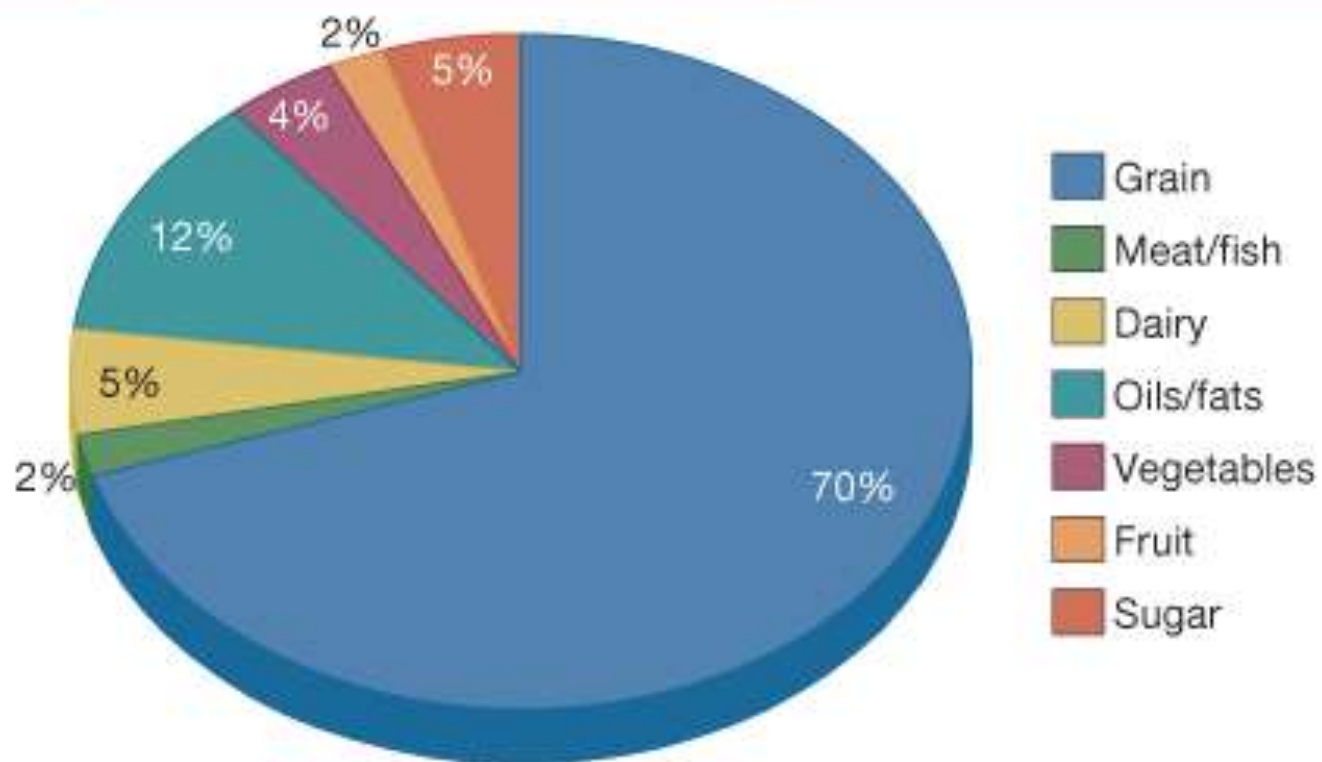
- ▶ یک یا دو چیزهایی را که آنها می توانند انجام دهند
- ▶ آن را یادداشت کنید
- ▶ هنگام بازگشت در مورد آن پرسید



# اهداف تغذیه

- ▶ بهبود تنوع
- ▶ پروتئین و لبنایت کافی
- ▶ اضافه کردن مواد مغذی میکرو (سبزیجات و میوه های رنگارنگ)
- ▶ 3 وعده غذا / روز
- ▶ گرسنگی کمتر در جریان روز

## The Afghan diet: Grains make up the largest share of calories



Source: USDA, Economic Research Service calculations based on data from the National Risk and Vulnerability Assessment, 2007/08.

# مشاوره رژیم غذایی برای تنوع بیشتر

- ▶ وعده های غذایی خانواده ها اغلب فاقد پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی اند
- ▶ تشویق خورش یا وعده های غذایی که حاوی 3-5 مواد مختلف ذیل باشند
  - پروتئین،
  - 2 + ویتامین / سبزیجات غنی از مواد معدنی
  - منبع چربی



# سبزیجات غنی از مواد مغذی رنگارنگ هستند

## سبز

- ▶ سبزی
- ▶ کاهو
- ▶ فلفل



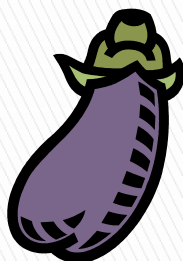
## نارنجی، سرخ، بنفش

- ▶ بادنجان رومی
- ▶ زردک
- ▶ پالک



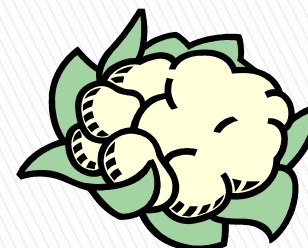
## ارغوانی

- ▶ بادنجان سیاه



## سفید

- ▶ گلپی
- ▶ تره



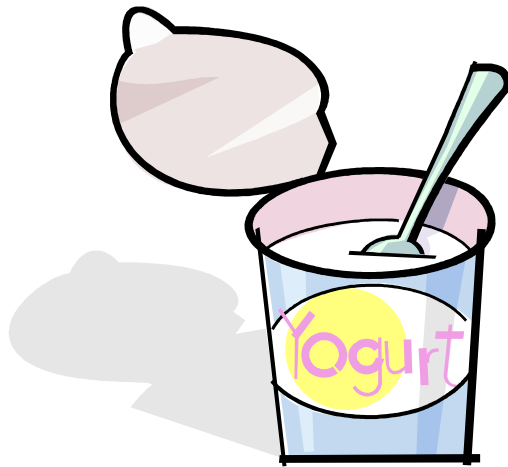
# چگونه پروتین اضافه کنیم

- ▶ اضافه کردن شیر یا تخم مرغ به آرد فرنی
- ▶ ماست
- ▶ نخود و لوبیا و یا دیگر حبوبات



# هر نوع غذا را حساب کنید

► قوطی ماست، زردآلو، دانه کدو برای کودکان، به جای شیرینی یا چای



# گروه های خاص

## ▶ خانم های حامله

- نیازمند پروتئین، کالری، ویتامین ها، مواد معدنی (کلسیم، آهن) - 25٪
- غذای متنوع

## ▶ گذار از تغذیه با شیر مادر به مواد غذایی

- تمرکز بر روی ارزش مواد غذایی

## ▶ نوجوانان

- به 3 الی 5 بار غذا نیاز دارند

# مطالعه موردی شماره 1

▶ آرا باغچه پیاز و کچالو دارد. او مقداری از محصولات را می خواهد به فروش می رساند به یک مغازه دار محلی اما خیلی مشکل است که آن را با قیمت خوب بفروشد. او پول بدست آمده را زود است دست می دهد. خوشبختانه کچالو بخوبی نگهداری می شود و آنها در جریان سال از آن استفاده می کنند. هرچند تغذیه خانواده او محدود به چند مورد خاص غذا می شود، مخصوصا در جریان ماه های زمستان.

▶ پرسش های را که باید مطرح کنید کدام ها است؟

▶ چه مشوره ای در این زمینه می دهید؟

## مطالعه موردی شماره 2

- ▶ فیلا شش طفل دارد و درآمد وی خیلی کم است. دو تن از فرزندان وی دچار سوء تغذیه هستند و دو دیگر نیز چندان صحت خوب ندارند. او در منطقه شهری زندگی می کند و یک خانه کوچک را اجاره کرده است. برای او خیلی سخت است که برای اطفالش مخصوصا در جریان زمستان غذای کافی تهیه کند.
- ▶ چه سوال های را از وی خواهید پرسید؟
- ▶ دو پیشنهاد ساده ی تان برای وی چه خواهد بود؟

## مطالعه موردی شماره 3

▶ سمیرا دارای یک فارم کوچک در یک قریه است. او کچالو و سایر انواع نباتات را در جریان بهار و تابستان کشت می کند. خانواده وی در جریان برداشت حاصلات خوب تغذیه می شوند اما از ماه اپریل به بعد پول کم برای خریدن غذا و حاصلات کمی از فارم وی باقی می ماند.

- ▶ چه سوال های را از وی خواهید پرسید؟
- ▶ چه چیزهای را برای وی پیشنهاد می کنید؟

# پک داستان



# خلاصه

► به عنوان آموزگار توسعوی، شما می توانید زنان را در افغانستان کمک برسانید تا اینکه:

- غذای با کیفیت تهیه کنند
- خانواده های خود را با غذاهای با کیفیت تغذیه کنند
- امنیت غذایی را بهبود ببخشند
- عاید خود را بیشتر بسازند

► تشکر برای تمام آنچه که انجام داده اید