



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

شماره: ۳۱۱/۲۲۵۵۹  
تاریخ: ۱۴۰۰/۱۱/۲۴  
پیوست: ندارد

تولید، پشتیبانی‌ها، مانع زدایی‌ها  
مقام معظم رهبری

## معاون محترم بهداشت دانشگاه / دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ...

موضوع: تقویت مراقبت های تغذیه ای کودکان در شرایط گسترش شیوع امیکرون

### با سلام و احترام

با توجه به شیوع سویه جدید کرونا (امیکرون) در کشور و نبود برنامه واکسیناسیون برای کودکان زیر پنج سال، بدیهی است این گروه سنی در معرض خطر ابتلاء به این بیماری می باشند که با علائمی نظیر تب، بی اشتهائی، آبریزش بینی و سرفه همراه است. نظر به این کودکان زیر پنج سال یکی از گروه های آسیب پذیر تغذیه ای هستند، خواهشمند است دستور فرمایید نکات زیر در ارائه خدمات و مراقبت های تغذیه ای آنان مورد تاکید ویژه قرار گیرد:

- در کودکان در معرض خطر سوء تغذیه یا مبتلاء به سوء تغذیه، به دلیل تضعیف سیستم ایمنی بدن، خطر ابتلاء به بیماری های عفونی از جمله امیکرون افزایش می یابد. بنابراین، ضروری است کلیه کودکان مبتلاء به سوء تغذیه که از طریق پزشکان در برنامه مراقبت های ادغام یافته کودک سالم شناسائی می شوند به کارشناسان تغذیه جهت مراقبت های تغذیه ای (مشاوره، آموزش تغذیه، تنظیم برنامه غذایی و پایش) ارجاع و پیگیری شوند.
- کارشناسان تغذیه، برنامه غذایی کودکان را بر اساس وضعیت اقتصادی - اجتماعی و مواد غذایی بومی و در دسترس خانواده تنظیم نمایند. در ضمن توصیه های کاربردی نظیر مقوی و مغذی سازی غذای کودک حتما در آموزش ها توسط کارشناس تغذیه به مادران ارائه شود.
- کارشناسان تغذیه در هنگام مشاوره تغذیه باید نوع غذای کودک، سن شروع تغذیه تکمیلی برای کودکان زیر یک سال، غلظت غذای کودک، تعداد وعده های اصلی و تعداد میان وعده ها، استفاده از مکمل A+D و آهن در کودکان زیر دو سال، وجود آلرژی به برخی از مواد غذایی، شناسائی مواد



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

شماره: ۳۱۱/۲۲۵۵۹

تاریخ: ۱۴۰۰/۱۱/۲۴

پیوست: ندارد

تولید، پشتیبانی‌ها، مانع زدایی‌ها  
مقام معظم رهبری

- غذایی حذف شده به دلیل آلرژی، وضعیت اقتصادی – اجتماعی خانواده و سایر موارد مورد نیاز را از طریق مصاحبه با مادر تکمیل و بررسی نموده و بر اساس اطلاعات بدست آمده آموزش‌ها، توصیه‌ها و برنامه ریزی غذایی تنظیم و ارائه شود.
- در صورت ابتلا کودک به بیماری امیکرون نکات زیر به مادران آموزش داده شود:
  - تداوم تغذیه با شیر مادر یا شیر مصنوعی (در شیرخورانی که شیر مادرخوار نیستند) در کودکان کمتر از ۶ ماه و تداوم تغذیه با شیر مادر همراه با غذاهای کمکی متناسب با سن در کودکان بالای ۶ ماه
  - دادن آب و مایعات گرم نظیر انواع سوپ‌ها و آش‌های محلی سبک مانند آش برنج و آش سبزیجات به کودک و دادن آب میوه تازه و به ویژه مرکبات (پرتقال، لیمو شیرین و نارنگی)
  - شستشوی دستها قبل از غذا دادن به کودک و خودداری از غذا دادن به کودک در صورتی که خواب‌آلود است. در ضمن اسباب بازی‌های کودک نیز مرتب شستشو شود.
  - افزایش تعداد دفعات تغذیه به ۶-۵ بار در روز و با حجم کم جهت جبران کاهش اشتهاى کودک
  - جذاب نمودن غذای کودک با استفاده از مواد غذایی رنگی مانند هویج، کدو حلوايي، نخود فرنگی، گوجه فرنگی و لوبیا سبز جهت افزایش تمایل کودک به غذا خوردن
  - افزایش استفاده از منابع غذایی حاوی پروتئین، آهن، روی، ویتامین‌های A, C با استفاده از گروههای غذایی اصلی در هرم غذایی و جایگزین‌های آنها
  - مغذی کردن غذای کودک مانند استفاده از پودر جوانه غلات و حبوبات به سوپ، فرنی و کته برای کودکان زیر یک سال و افزودن آنها به غذا برای کودک بالای یک سال، اضافه کردن منابع پروتئین از جمله انواع حبوبات مانند عدس، ماش و حبوبات محلی کاملاً پخته شده به غذای کودک، اضافه کردن عصاره استخوان قلم گوسفند یا گاو به غذای کودک (سوپ یا آش)، رنده کردن تخم مرغ کاملاً پخته شده به داخل سوپ، ماکارونی یا کته پس از طبخ غذا و مقوی کردن غذای کودک با افزودن یک قاشق مرباخوری کره، روغن زیتون یا روغن مایع به غذای کودک
  - تازه بودن و خوب پخته شدن غذاهای کودک، استفاده از صبر و حوصله بیشتر برای غذا دادن به کودک بیمار، استفاده از غذاهای مورد علاقه کودک در زمان سلامت



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

شماره: ۳۱۱/۲۲۵۵۹  
تاریخ: ۱۴۰۰/۱۱/۲۴  
پیوست: ندارد

تولید، پشتیبانی‌ها، مانع زدایی‌ها  
مقام معظم رهبری

● مراقبت های تغذیه ای در دوران نقاهت بیماری امیکرون: افزایش تعداد وعده های غذایی ( یک وعده غذایی اضافی) پس از بیماری برای جبران وزن از دست رفته و تامین انرژی بیشتر و مقوی و مغذی سازی غذای کودک

خواهشمند است ترتیبی اتخاذ شود که تمام مطالب آموزشی تغذیه ای ارائه شده و تنظیم برنامه غذایی بر اساس محتوای آخرین فایل بسته آموزشی ویژه کارشناسان تغذیه، کتاب تغذیه تکمیلی کودکان ویژه کارشناسان تغذیه و بسته آموزشی تغذیه ویژه کارشناسان تغذیه جهت استفاده کارشناسان در آموزش های حضوری و غیرحضوری قرار گیرد. فیلم های آموزشی تغذیه کودک زیر دو سال و دو تا پنج سال در مقابله با کرونا از طریق کانال ها و گروه های مجازی و صدا و سیما برای عموم مردم و سایر بخش ها مانند آموزش و پرورش، بهزیستی و شهرداری ها اطلاع رسانی شوند و گزارش اقدامات انجام شده به این دفتر منعکس گردد.

**دکتر زهرا عبداللهی**  
**مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه**