ایلام سلامت
سال۷، شماره ۷۶ ، شهریور ماه ۹۵

خبر

برگزاری کلاس آموزشی خود مراقبتی در حوزه سلامت روانی اجتماعی در بخش چوار

یک دوره کلاس آموزشی با عنوان خود مراقبتی در حوزه سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد برای گروه هدف دختران و مادران در روستای آبزای بخش چوار برگزار گردید.

به گزارش خبرنگار وب دا، کارشناس مسئول واحد بهداشت خانواده مرکز بهداشت شهرستان ایلام به عنوان مدرس در این کلاس آموزشی گفت: خودمراقبتی گام اول سلامت است و گام اول سلامت همین است که ما یادبگیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم.

ژاله اکبری ادامه داد: بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از مراقبت ما که به سلامت ما منجر می شود، محصول همین خودمراقبتی است یعنی فعالیت های که خود و یا خانوادمان برای حفظ یا ارتقای سلامت مان، پیشگیری از ابتلا به بیماری، درمان بیماریها و یا کاهش عوارض آن انجام می دهیم.

وی با بیان اینکه در بین اعضای خانواده معمولا مادران مهمترین نقش را در آموزش خودمراقبتی به فرزندان و دیگر اعضای خانواده برعهده دارند، خاطرنشان کرد: از بین مشکلات جسمی، بیماریهای روانشناختی و احساسی خیلی بیشتر زندگی روز مره افراد را تحت تاثیر قرار می‌دهند و آمار ها نشان داده است نزدیک به ۱نفر از هر ۵ نفر که به پزشک مراجعه می کنند مشکل مسائل روان دارند.

کارشناس مسئول واحد بهداشت خانواده مرکز بهداشت شهرستان ایلام با بیان اینکه بسیاری از مشکلات سلامت روان مورد بررسی قرار نمی گیرند، ابراز کرد: زیرا افراد علایمی دیگری دارند که می خواهند ابتدا پزشک آنها را بررسی و بعد رفع کند.

وی در ادامه این بحث گفت: به طور معمول این بیماران متوجه نمی شوند که با این مسائل روانی چگونه برخورد و مقابله کنند و چگونه این مسائل بر دیگر بیمارها اثر می گذارد و یا با دیگر علایمی که تجربه می کنند مرتبط هستند بنابراین اگر سریع به این اختلالات رسیدگی شود بازگرداندن آنها به وضع طبیعی آسان تر خواهد بود.

جلسه کارشناسان بیمه سلامت استان با سرپرست شبکه بهداشت و درمان دره شهر

جلسه کارشناسان بیمه سلامت استان با سرپرست شبکه بهداشت و درمان دره شهر در خصوص کاهش کسورات بیمه و افزایش خدمات دهی به بیماران روستایی در شبکه بهداشت و درمان این شهرستان برگزارگردید.

به گزارش خبرنگار وب دا، در این جلسه سرپرست شبکه بهداشت و درمان دره شهر ضمن خیرمقدم به حاضرین اظهار کرد: هدف همه ما ارائه خدمات شایسته به مردم به خصوص در بخش روستایی می باشد که در این راستا اقدامات خوبی صورت گرفته است.

دکتر ایوب بالاوندی خاطر نشان کرد: شبکه بهداشت و درمان دره شهر در همه مراکز بهداشتی درمانی شهری و روستایی دارای پزشک خانواده می باشد و دراین خصوص کمبود پزشک نداریم را کلیه خدمات بهداشتی درمانی به راحتی به مردم ارائه نمود که همه این اقدامات در جهت رفاه حال بیماران می باشد.

در ادامه نیز رییس اداره نظارت و ارزشیابی بیمه سلامت استان بیان کرد: طی بازدیدی که از مراکز روستایی شهرستان دره شهر صورت گرفت، برخی از این مراکز با کمبودهایی مواجه هستند که می توان با همکاری و هماهنگی این کمبود ها را جبران کرد.

سعید حیدری گفت: باید در هر مرکز بهداشتی درمانی روستایی همه امکانات و تجهیزات کامل وجود داشته باشد تا بتوان خدمات بهداشتی درمانی را به طور کامل به بیماران ارائه داد.

وی خاطرنشان کرد: باتوجه به ازدیاد مراجعین به مراکز بهداشتی درمانی روستایی، ساختمان مراکزاز لحاظ فضای فیزیکی و فضای اتاقها مناسب تر باشدو ارائه خدمت به مردم در فضای بیشتر و بهتری صورت گیرد.

رییس اداره ارزشیابی و نظارت بر بیمه سلامت استان ایلام درخصوص انجام آزمایشات در آزمایشگاه کوی طالقانی نیز افزود: آزمایشات باید طبق لیست بسته خدمتی جدید ارائه شود و برخی از آزمایشات جدیدی که به این لیست افزوده شده باید انجام گیرد.

وی با اشاره به اینکه باید در هر سازمان انگیزه وجد داشته باشد افزود: ما باید در پرسنل ارائه دهنده خدمت به مردم انگیزه بیشتری ایجاد کنیم تا در رشد و ارتقاء شاخصها بتوانیم به هدفمان برسیم که این امر با نظارت و ارزشیابی امکان پذیر است. در ادامه این جلسه اعضاء به بیان چالش ها، مشکلات و موانع بیمه خدمات روستایی در شهرستان دره شهر و راهکارهای مربوط به آن پرداختند.

اقدامات و دستاوردهای دانشگاه علوم پزشکی ایلام در یک سال گذشته تشریح شد

رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام اقدامات و دستاوردهای دانشگاه و همچنین خدمات ارائه شده به مردم استان از شهریور ۹۴ تا شهریور ۹۵ را تشریح نمود.

به گزارش خبرنگار وب دا، دکتر علی دل پیشه با تبریک هفته دولت در ابتدای سخنان خود به بخشی از طرح های خدماتی و عمرانی دانشگاه علوم پزشکی در قالب طرح تحول نظام سلامت هم اشاره کرد و گفت: راه اندازی اورژانس و مرکز فوریت ۱۱۵ شهری لومار، ایجاد بخش سوختگی، کلینیک تخصصی و شش اتاق عمل در بیمارستان امام خمینی (ره) ایلام از جمله این اقدام ها است.

به گفته وی، گشایش بخش جدید مراقبت های ویژه، ساختمان دانشکده پزشکی، ایجاد مرکز غربالگری سرطان و راه اندازی دستگاه سی تی اسکن بیمارستان شهید مصطفی خمینی ایلام و طرح توسعه بیمارستان تک تخصصی زنان در محل بیمارستان آبت ا طالقانی از دیگر اقدام های درمانی این دانشگاه است.

وی تصریح کرد: راه اندازی دستگاه سی تی اسکن در بیمارستان شهدای دهلران، راه اندازی مرکز اورژانس بسره و آزمایشگاه مرکز بهداشتی درمانی روستای چشمه شیرین این شهرستان و همچنین بهره برداری از دستگاه سونوگرافی اهدایی خیرین در مرکز درمانی ملکشاهی در طول اجرای طرح تحول سلامت در استان اجرایی شده است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام همچنین به برگزاری نخستین کنگره بین المللی اپیدمیولوژی و هشتمین کنگره اپیدمیولوژی ایران در استان ایلام با حضور جمعی از اندیشمندان داخلی و خارجی در اردیبهشت ماه امسال نیز اشاره کرد و گفت: برگزاری این کنگره یکی از افتخارات استان ایلام است که ظرفیت ها و قابلیت های خود را در عرصه علم پزشکی به کشور و در مقطع بین الملل نیز نشان داد و خوشحتانه دستاوردهای بزرگی برای ما به همراه داشت.

وی در ادامه سخنان خود به اعطای مجوز راه اندازی برخی از رشته های تخصصی در استان اشاره کرد و گفت: موافقت وزیر بهداشت با پذیرش دانشجوی بومی رشته تکنسین سلامت دهان، راه اندازی رشته بیوشیمی بالینی، راه اندازی رشته بیناوژی و کنترل ناقلین بیماری ها در دانشگاه علوم پزشکی ایلام و تاسیس مرکز تحقیقات زیست فناوری و گیاهان دارویی در دانشگاه علوم پزشکی ایلام از جمله دستاوردهایی است که در طول یک سال گذشته در سطح دانشگاه کسب شده است.

دکتر دل پیشه افتتاح بخش ها و مراکز بهداشتی درمان را گامی مهم در خدمت به مردم عنوان و اضافه کرد: افتتاح بخش دیالیز در شهرستان سیروان، افتتاح مرکز بهداشتی و درمانی روستای هفت چشمه، افتتاح ششمین بیمارستان صحرایی استان در بخش کارزان، افتتاح بخش چشمپزشکی بیمارستان طالقانی ایلام، راه اندازی دستگاه سی تی اسکن بیمارستان شهید مصطفی خمینی ایلام و راه اندازی بخش اطفال بیمارستان رسول اکرم(ص) آبدانان از جمله طرح ها و پروژه هایی هستند که در طول یکسال گذشته با حضور مسئولان ارشد استان و مقامات شهرستانی و محلی مورد افتتاح قرار گرفته اند.

وی همچنین راه اندازی واحد دندانپزشکی در مرکز بهداشتی درمانی پهله زرین آباد، راه اندازی مرکز درمان و پیشگیری از هاری در شهر زرنه از توابع شهرستان ایوان، افتتاح مرکز کلاس های آمادگی برای زایمان در شهرستان ایوان و افتتاح سالن مربوط به کلاس آمادگی برای زایمان طبیعی درشهرستان بدره را از اقدامات و عملکرد دانشگاه علوم پزشکی در بخشی از شهرستان های استان برشمرد.

وی از سفر وزیر به استان در ایام تردد زائران اربعین حسینی به عنوان نقطه عطفی برای دانشگاه علوم پزشکی ایلام یاد نمود و گفت: در این سفر، وزیر محترم بهداشت و درمان از نزدیک در جریان عملکرد حوزه سلامت استان ایلام قرار گرفت.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام در ادامه تشریح خدمات و دستاوردهای دانشگاه بیان نمود: در ایام تعطیلات نوروزی توسط همکاران ارائه خدمات اورژانس پیش بیمارستانی و بیمارستانی به ۵۹۵۳۴ نفر در تعطیلات نوروزی در استان ایلام انجام شد و در همین ایام نیز توسط نیروهای خدوم بهداشتی نیز بیش از ۵۴ تن مواد غذایی فاسد و تاریخ مصرف گذشته ضبط و معدوم سازی شد.

وی جهش ۵۴ درصدی رتبه وبومتریکس دانشگاه علوم پزشکی ایلام در جهان، انتصاب رئیس دانشگاه به عنوان رئیس کمیته بهداشت و درمان اربعین حسینی استان، کسب مقام برتر کمیته تحقیقات دانشجویی در جشنواره رازی، تعمیر و تجهیز واحد رادیولوژی مرکز بهداشتی درمانی شهرستان ملکشاهی، کاهش ۲۵ درصدی ابتلا به بیماری سالک در استان ایلام در سال ۹۴ و کسب رتبه اول کمیته انضباطی دانشگاه در بین دانشگاه های علوم پزشکی کشور را از دستاوردهای مهم و ارزشمند دانشگاه علوم پزشکی ایلام در مدت یک سال گذشته عنوان کرد.

دکتر دل پیشه همچنین در ادامه این مبحث افزود: در طول این مدت اقدامات و دستاوردهای شایسته ای با یاری و اهتمام همکاران به دست آمده است که شامل بهره مندی صد درصدی دانشجویان از خدمات خوابگاه در سال ۹۴، طراحی دوره تربیت مدیر بیمارستانی در دانشگاه علوم پزشکی ایلام برای اولین بار در سطح کشور، برگزاری اولین دفاعیه دانش‌آموخته دکتری مرکز پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و روانی استان ایلام و انجام پلاسما فرزیس (جدا کردن پلاسمای بیمار از گلوبول های قرمز) در بیمارستان شهید مصطفی خمینی ایلام برای اولین بار در استان بوده است.

دکتر دل پیشه در پایان سخنان خود از همه کسانیکه دانشگاه علوم پزشکی را در راه خدمتگزاری به مردم استان یاری نموده اند، تقدیر و تشکر کرد و ابراز امیدواری نمود که خدمات شایسته تری در مسیر خدمتگزاری به مردم تقدیم شود.

مسئول جدید امور قراردادها و رئیس جدید اداره کارگزینی دانشگاه معارفه شدند

طی مراسمی با حضور مدیر توسعه، مدیر روابط عمومی، تخلفات اداری، مشاور امور ایثارگران، و دیگر مدیران و کارشناسان ستادی، مسئول جدید امور قراردادها و رئیس اداره کارگزینی دانشگاه معارفه شدند.

به گزارش خبرنگار وب دا، در ابتدای این مراسم مدیر توسعه و مدیریت منابع دانشگاه علوم پزشکی ایلام ضمن تبریک فرا رسیدن عید سعید قربان اظهار کرد: خدمت در عرصه بهداشت و درمان رسالتی ارزشمند و عظیم است و لذا هر فردی که در این حوزه خدمت می کند، هدف و آرمانی معنوی را پیش روی خود قرار داده است.

حمید الی آبادی ادامه داد: پست ها و مسئولیت ها همواره گذرا بوده و دست به دست می شوند اما باید از این فرصت به دست آمده برای خدمت به مردم به بهترین وجه ممکن استفاده نماید.

وی ابراز داشت: آقای عباس طاهریان از سالیان گذشته تاکنون به عنوان رئیس اداره کارگزینی دانشگاه انصافاً خدمات شایسته ای را به حوزه سلامت تقدیم نموده اند که قابل تقدیر است.

مدیر توسعه و مدیریت منابع دانشگاه علوم پزشکی ایلام در بخش دیگری از سخنان خود با بیان اینکه مسائل مربوط به نیروهای قراردادی همواره مشکلات خاص خود را داشته است، خاطرنشان کرد: امیدواریم که با تصدی این سمت توسط آقای طاهریان شاهد ساماندهی، رفع مشکلات و چالش های این حوزه با همکاری و همراهی همه عزیزان شاغل در این حوزه باشیم.

وی ضمن تقدیر از خدمات ارزنده و تلاش های بی شائبه عباس طاهریان به عنوان رئیس سابق اداره کارگزینی دانشگاه به معرفی مجید کاروان به عنوان رئیس جدید این اداره در دانشگاه اشاره نمود و گفت: ایشان یکی از عزیزان زحمتکشی است که خدمات صادقانه ای از وی در شبکه بهداشت و درمان شهرستان چرداول شاهد بوده ایم و بنا به صلاح دید، مجموعه از ایشان برای همکاری در کارگزینی دانشگاه دعوت نموده است.

در ادامه این مراسم نیز مسئول جدید امور نیروهای قراردادی دانشگاه ابراز داشت: اگر مسئولیتی را بر عهده می گیریم، باید بدانیم که امانتی در دست ماست و از آن برای خدمت به مردم استفاده کنیم.

عباس طاهریان ادامه داد: بنده در سمت جدید خود تمام تلاشم را به کار خواهم گرفت که همواره پیگیر مسائل و امور مربوط رسالت و وظیفه خود در سمت امور نیروهای قراردادی باشم.وی با بیان اینکه بحث نیروهای قراردادی همواره یک مسئله و مشکل عمده در دانشگاه بوده گفت: همه با همکاری دلسوزانه و مسئولانه به دنبال راهکارهای برون رفت از آن باشیم تا علاوه بر ساماندهی وضعیت نیروهای قراردادی، خدمتی به دانشگاه نموده باشیم.

وی در پایان سخنان خود از زحمات مسئول و دست اندرکاران سابق اداره امور قراردادهای دانشگاه تقدیر نمود.

در ادامه نیز رئیس جدید اداره کارگزینی دانشگاه ضمن تقدیر از اعتماد مسئولان دانشگاه اظهار داشت: وقتی مدیر جدیدی به جای مدیر خوب و ارزنده ای معارفه می‌شود، کارش مشکل خواهد بود چون تداوم راه یک مدیر خوب و لایق سخت خواهد بود.

مجید کاروان بیان کرد: دست اندرکاران اداره کارگزینی ارتباط تنگاتنگی با عموم کارکنان دانشگاه دارند لذا خدمت دهی در این سمت، تلاش و اهتمام ویژه ای را می طلبد که امیدوارم با یاری مسئولان دانشگاه و دست اندرکاران این حوزه جوابگوی اعتماد مسئولان باشم.

وی با بیان اینکه خدمت به مجموعه دانشگاه را در اولویت اصلی رسالت خود قرار خواهم داد، بیان کرد: این خدمت فرصت مغتنمی است که بتوانیم خدمتی شایسته و در خور نام دانشگاه علوم پزشکی به کارکنان تقدیم کنیم.

رئیس جدید اداره کارگزینی دانشگاه ضمن تقدیر از خدمات عباس طاهریان به عنوان مدیر سابق اداره کارگزینی دانشگاه، انتصاب وی به عنوان رئیس امور نیروهای قراردادی دانشگاه را تبریک گفت.

در ادامه نیز دیگر مدیران و کارشناسان ستادی نیز به بیان دیدگاهها و نقطه نظرات خود در رابطه با ارائه خدمت مطلوب تر به مردم در قالب دانشگاه علوم پزشکی ایلام پرداختند و در پایان انتصاب مسئول جدید امور قراردادها و رئیس جدید اداره کارگزینی دانشگاه را به آنان تبریک گفتند.

صعود گروه کوهنوردی دانشگاه علوم پزشکی ایلام به کوه بینالود در خراسان رضوی

سرپرست گروه کوهنوردی دانشگاه علوم پزشکی ایلام گفت: گروه کوهنوردی دانشگاه به قله کوه بینالود مشهورترین کوه استان خراسان رضوی صعود نمودند.

به گزارش خبرنگار وب دا، جلیل آزادی پور در این رابطه اظهار کرد: کوه بینالود مشهورترین کوه استان خراسان رضوی به بلندی ۳۲۲۰ متر که در چند کیلومتری شمال شهر نیشابور قرار دارد.وی افزود: این کوه بخشی از رشته کوه البرز است و به بام خراسان شهرت دارد و بین نیشابور و مشهد واقع شده‌است.

سرپرست گروه کوهنوردی دانشگاه علوم پزشکی ایلام خاطرنشان کرد: با توجه به تجربیات رئیس هیات کوهنوردی شهرستان نیشابور راس ساعت ۶ و ۳۰ دقیقه صبح از دامنه کوه بینالود حرکت نموده و در ساعت ۱۱ و ۳۰ قبل از ظهر به قله صعود نمودیم.

وی ادامه داد: اعضای گروه کوهنوردی دانشگاه متشکل از کوهنوردانی از ستاد دانشگاه، شبکه های بهداشت و درمان و بیمارستان های تابعه دانشگاه و معاونت های بهداشت و آموزشی بوده اند.

آزادی پور ابراز داشت: این اردو و صعود به کوه بینالود، با هدف حفظ سلامت و ترویج ورزش همگانی خصوصاً کوهنوردی در بین کارکنان دانشگاه انجام گرفته است.

وی در پایان از حمایت های ویژه رئیس دانشگاه، معاونت توسعه، معاونت درمان، معاونت فرهنگی و دانشجویی و اعضای کمیته ورزش دانشگاه علوم پزشکی در راستای اختصاص اعتبار، امکانات و وسایل اعزام گروه کوهنوردی به استان خراسان رضوی تقدیر نمود.

میان وعده ها هایی که به سلامت دانش آموزان کمک می کند

میان وعده تغذیه خوراکی

اگرچه همواره دربـاره مضرات مواد غذایی چون پفک، چیپس، انواع تنقلات و ساندویچ های سرد صحبت شده است، اما این میان وعده ها از میان وعده های پرطرفدار در میان دانش آموزان هستند. با این وجود در سال های اخیر برنامه های وزارت بهداشت به سمتی حرکت کرده است که در بوفه مدارس میان وعده هایی با ارزش غذایی بالا در اختیار دانش آموزان قرار گیرد. به این ترتیب نه تنها آنها مواد مغذی و سالم و مورد نیاز خود را دریافت خواهند کرد، بلکه دانش آموزان آموزش می بینند که در سال های آتی به عنوان فردی بزرگسال نیز مواد غذایی سالم مصرف کنند.یکی از این برنامه ها دستورالعمل ایجاد پایگاه تغذیه سالم است که با هدف تامین بخشی از انرژی و مواد مغذی مورد نیاز دانش آموزان و ارائه مواد‌غذایی سالم و با کیفیت و جلوگیری از عرضه مواد‌غذایی بی کیفیت، تهیه و تنظیم شده است. برهمین اساس فهرست مواد‌غذایی قابل عرضه و غیرقابل عرضه در بوفه های مدارس، در دستورالعمل پایگاه تغذیه سالم گنجانده شده است.

این میان وعده ها شامل هفت گروه خشکبار، خرما و انواع مغزها و دانه ها (از نوع کم نمک) ، شیر و فرآورده های آن، نوشیدنی، میوه، بیسکویت، کیک و کلوچه، لقمه سالم، و غذاهای پخته می شوند که در مورد هر کدام، کمیت و کیفیت آن باید در نظر گرفته شود. بادمان باشد میان وعده های دانش آموزان باید حداقل تا کالری انرژی داشته باشند که علاوه بر سه وعده غذایی اصلی مصرف شوند. از آنجایی که این کودکان در روزهایی که در مدرسه هستند، باید این نیاز را از طریق خرید مواد خوراکی در مدرسه تامین کنند، بنابراین باید هم مکان عرضه میان وعده و هم خود مواد خوراکی دارای شرایط بهداشتی باشند تا سلامت دانش آموزان حفظ شود و ارتقا یابد.

چه نوع خشکباری می تواند میان وعده باشد

خشکبارهایی مثل توت خشک، انجیرخشک، انواع برگه ها خرما، کشمش(انواع میوه های خشک، انواع مغزها ودانه ها) گردو، بادام، بادام زمینی، فندق، بـادام هندی، پسته، کنجد، مغز تخمه ها، تخودچی، بـرنجک، گندم برشته شده همگی می توانند در زمره خشکبار مفید تلقی شوند، اما این نکته ضروری است که ارائه این نوع خشکبار باید به نحوی باشد که همگی بسته بندی شده و داری مجوز های و برچسب بهداشتی لازم باشند. در عین حال باید توجه داشت که میزان نمک بکار رفته در این نوع مغزها باید بسیار پایین بوده و شرایط استاندارد غذایی در مورد آن لحاظ شود.

میوه ها، گل سر سبد میان وعده ها

میوه ها می توانند یکی از انواع میان وعده های مفید باشند که بـا وجود فیبـر و ویتامین ها و مواد معدنی می توانند بخشـی از نیازهای تغذیه ای کودکان را در پایگاه تغذیه ای سالم برطرف کنند.انواع میوه مثل سیب، نارنگی، پرتقال و ... را می توان در این پایگاه ها ارائه کرد، اما مساله این است که میوه ها باید کاملاً شسته و ضدعفونی شده باشند و در بسته بندی های یک نفره ارائه شوند.

دانش آموزان را با لقمه های سالم آشتی دهید

یکی دیگر از مواردی که در دستور العمل پایگاه تغذیه سالم پیشنهاد شده، استفاده از لقمه های سالم در تغذیه کودکان است .

نان و پنیر و گردو ، نان و تخم مرغ و گوجه فرنگی، نان و پنیر و خیار، نـان و پنیـر و گوجه فرنگی، نان و کره و عسـل می توانند میان وعده های سالمی باشـد که نیاز های تغذیه ای را در مدارس به خوبی مرتفع کند .

باید توجه داشت که این لقمه ها در بوفه های مدارس باید به شکل تک نفره بسته بندی شده و سبزیجات به کار رفته در داخل آنها کاملا شسته شده و ضد عفونی و گند زدائی شده باشند . همچنین تخم مرغ های بکار رفته در این لقمه ها بـاید آب پزو سفت تهیه شده باشند و پنیر آن ها نیز پاستوریزه کم چرب و کم نمک باشد.

همچنین یادمان باشد که نان های به کار رفته در این لقمه ها هم جایگاه تغذیه ای ویژه خود را دارند. توصیه می شود از نان های سفید که فاقد سبوس هستند و ارزش غذایی کمی دارند کمتر استفاده شود و بـه جای آن از انواع نان سبـوس دار مثل سنگک و نان های حجیم و نیمه حجیم صنعتی از نوع سبوس دار و یا همراه با انواع مغزها (تخم آفتابگردان، کنجد، کدو و ...) و یا تهیه شـده از آرد کامل گندم و غنی شده استفاده شود.

توزیع غذاهای پخته و سالم؛ گزینه ای ایده آل

برخی از کودکان تمایلی به خوردن غذای پخته برای میان وعده های خود دارند و از آن استقبال می کنند. این نوع غذاها نیز از جمله مواد غذایی هستند که طبق دستورالعمل پایگاه تغذیه سالم به عنوان میان وعده هایی سالم معرفی شده اند که از جمله انواع آش و سوپ، لوبیا، عدس و حلیم از این نوع غذاها هستند که باید در ارائه آنها به این نکته توجه شود که همه آنها کمک نمک و کم چرب باشند. در عین حال غذایی چون شله زرد، فرنی، شیربرنج و سمنو نیز در بـوفه های مدارس قابـل ارائه هستند که همه کم شیرین و کم چرب هستند.

در عین حال باید به شرایط آماده سازی و نگهداری این غذاها نیز توجه داشت. از جمله اینکه پخت این غذاها باید بـه صورت روزانه و در شرایط کاملا بهداشتی صورت گیرد. نکات بهداشتی باید مطابق با آیین نامه بهداشت محیط مدارس بوده و ارائه غذا در ظروف یک بـار مصرف مخصوص مواد غذایی داغ بـا پایه گیاهی صورت گیرد. توزیع غذا بـه صورت کاملا داغ انجام شـود و تفاوت های فرهنگی دانش آموزان نیز در برنامه غذایی رعایت شود. این نوع مواد آماده باید بلافاصله بعد از پخت توزیع و ارائه شوند .