گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۶۱۶۲۷
سه شنبه ۲۳ آبان ۱۴۰۲ ۱۸:۳۹

سومین مرحله سبد غذایی بین مادران باردار و شیرده نیازمند در فراشبند توزیع شد

سومین مرحله سبد غذایی در سال جاری از سوی بنیاد مستضعفان انقلاب اسلامی هدیه مقام معظم رهبری، با نظارت نماینده بنیاد علوی بین ۱۸۰ مادر باردار و شیرده در شهرستان فراشبند، توزیع شد.

به گزارش خبرنگاران گروه جامعه گزارش خبر، کارشناس بهبود تغذیه شبکه، هدف از اجرای این برنامه حمایتی را ارتقای سطح سلامت تغذیه ای زنان باردار و شیرده نیازمند عنوان کرد و افزود: جامعه هدف در این برنامه، زنان بارداری هستند که یکی از معیارهای تغذیه ای همچون شاخص توده بدنی کمتر از ۱۹ و هشت دهم، وزن پیش از بارداری کمتر از ۴۵ کیلوگرم، عدم وزن گیری مناسب در دوران بارداری و چند قلویی را داشته و از نظر وضعیت اقتصادی نیازمند باشند.

«زهرا ضیایی» بهترین راه برای اطمینان از مصرف متعادل و متنوع مواد غذایی را استفاده از همه گروه های اصلی غذایی دانست و گفت: هر مادری برای دستیابی به سلامت خود و جنین باید از همه گروه های مواد غذایی استفاده کند.

او با اشاره به اهمیت و نقش حیاتی و غیر قابل انکار تغذیه در دوران بارداری بر سلامت مادر و جنین و حتی تاثیر بسزای آن در دوران شیردهی، افزود: سبدهای حمایتی به بهبود وضعیت تغذیه و منحنی وزن گیری زنان باردار، بهبود وضعیت رشدی کودکان تازه متولد شده و کاهش کم وزنی زمان تولد کمک می کند.

این کارشناس بهبود تغذیه با اشاره به توصیه های تغذیه ای برای وزن گیری مناسب در دوران بارداری، اضافه کرد: در مواردی که مادر، اضافه وزن داشته یا چاق است و یا وزن گیری او بیشتر از مقدار مطلوب است، کاهش مصرف چربی ها، مواد قندی و نشاسته ای، افزایش مصرف مواد پروتئینی، غذاهای دارای فیبر مانند میوه و سبزی و تحرک کافی از طریق پیاده روی منظم روزانه، می تواند به تنظیم وزن او کمک کند.

ضیایی بیان کرد: در این برنامه حمایت تغذیه ای، مادران باردار و شیرده دچار سوء تغذیه از سوی بهورز، مراقبان سلامت و مراکز خدمات جامع سلامت شهرستان شناسایی و از ماه چهارم حاملگی تا دو سالگی کودک از این سبدهای غذایی برخوردار می شوند.

او یادآور شد: سبد غذایی ویژه مادران باردار نیازمند شامل ۱۰ قلم مواد غذایی از جمله برنج، روغن مایع، عسل، سویا، نخود، بلغور جو، لپه، عدس، لوبیا چیتی و لوبیا قرمز است که مواد غذایی کامل را در اختیار مادر قرار می دهد.