

فصل بهار



مصرف غذاهای در سه وعده اصلی و سه میان وعده (بین صبحانه و ناهار، بین ناهار و شام، قبل از خواب) تقسیم گردد.



مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آنها در بیماران دیابتی ممنوع است.



اضافه وزن و چاقی میتواند سبب بروز بیماری دیابت گردد.

اولویت آموزشی		فروردین				اردیبهشت				خرداد			
		هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم
استان	مناسبت					بهداشت دهان و دندان "روز دندانپزشکی"	مالاریا	بهداشت حرفه ای	تالاسمی	جمعیت و فرزند آوری	کنترل دخانیات		
	اولویت اداره کل							آسم و آلرژی				کووید و بارداری	
	اولویت استانی					بهبود شیوه زندگی سالم در سالمندی منطبق بر کرونا				فشار خون (قلب و عروق) : تغذیه و تحرک بدنی		باروری سالم (پیشگیری از ناباروری اکتسابی، مشاوره فرزند آوری و رضایت از زندگی زناشویی در دوران شیوع کرونا و)	هیپاتیت
													بهداشت آب و بیماری التور
شهرستان	اولویت شهرستان												
	اولویت مرکز بهداشتی درمانی												
	اولویت خانه بهداشت پایگاه بهداشت												

گروه هدف:

• سلامت دهان و دندان: کودکان ۶ تا ۱۴ سال تغذیه در دوران سالمندی: سالمندان و یا خانواده های آنها (افراد 60 سال و بالاتر) پیشگیری از سوانح و حوادث: مادران دارای فرزند زیر ۵ سال تالاسمی: گروه جوانان ۱۸-۳۰ سال

قلب و عروق با رویکرد فشارخون بالا (تحرک بدنی و تغذیه): مادران . محیطهای حامی سلامت دیابت: افراد بالای ۳۰ سال و افراد دیابتی . بسیجیان باورری سالم: زنان تک فرزندی، خواهان فرزند و مادران دارای فرزند ۲۴-۳۶ ماهه هیپاتیت: دانش آموزان مدارس راهنمایی و دبیرستان - گروههای در معرض خطر . بهداشت حرفه ای: متناسب با شعار سال جهت بهگران مزایای زایمان طبیعی: مادران باردار نخست زا اهمیت مراقبت پیش از بارداری: زنان فاقد روش پیشگیری، خواهان بارداری یکسال آینده، زنان استفاده کننده نامنظم از روشهای پیشگیری از بارداری مراقبت از نوزاد (بر اساس کتاب قدم نورسیده مبارک) : مادران باردار تریمستر سوم و زنان زایمان کرده

فصل تابستان



از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده باید
پرهیز شود.



مصرف حبوبات (نخود، لوبیا، عدس) در
برنامه غذایی توصیه میشود.



نان های مصرفی باید از آرد سبوسدار و
با استفاده از خمیر مایه تهیه شوند.

شهر یور				مرداد				تیر				اولویت آموزشی	
هفته چهارم	هفته سوم	هفته دوم	هفته اول	هفته چهارم	هفته سوم	هفته دوم	هفته اول	هفته چهارم	هفته سوم	هفته دوم	هفته اول		
آزایمر	پیشگیری از خودکشی (مهارتهای زندگی)			پیشگیری از رفتارهای مخاطره آمیز در نوجوانان و جوانان (۱۸ تا ۲۹ سال)		ترویج تغذیه با شیر مادر			جمعیت، ازدواج. مهارتهای زندگی.. (هفته ازدواج)	زئونوز	مبارزه با مواد مخدر (اعتیاد)	مناسبت	استان
					قلب و عروق: تغذیه و حرک بدنی)			دیابت				اولویت اداره کل	
سلامت دهان و دندان		توانمند سازی زنان روستایی و عشایر (باغچه های سبزیکاری)							سل			اولویت استانی	
		مزایای زایمان طبیعی		تالاسمی		آموزش روابط خانوادگی و جنسی در بیماری کووید ۱۹							
												اولویت شهرستان	شهرستان
												اولویت مرکز بهداشتی درمانی	
												اولویت خانه بهداشت پایگاه بهداشت	

گروه هدف:

مبارزه با مواد مخدر: دانش آموزان راهنمایی و دبیرستان. گروه جوانان سن ۱۸-۳۰ سال زیونوز: اعضای دهیارها جمعیت: زنان خواهان فرزند. زنان تک فرزند. گروه سنی ۱۸-۳۰ سال سوانح و حوادث: دانش آموزان. جوانان ازدواج. مهارتهای زندگی: جوانان ۱۸-۳۰ سال مجرد التور: عموم مردم (مادران). اعضای شورا و دهیاری دیابت: افراد بالای ۳۰ سال و افراد دیابتی قلب و عروق: با رویکرد فشار خون (تغذیه و تحرک بدنی) گروه حامیان (اعضای شورا. بسیجیان. دهیاران. سالمندان افراد بالای ۶۰ سال). جوانان ۱۸-۳۰ سال سلامت دهان و دندان: خانمهای باردار + موضوع باروری سالم * موضوعات ۷ رفتار مخاطره آمیز (خشونت. سوانح و حوادث. اعتیاد. دخانیات. رفتار جنسی ناسالم. فعالیتهای بدنی. الگوی

فصل پاییز



سالاد و سبزها را بدون سس و با چاشنی
هایی مانند آب لیمو و یا آب نارنج مصرف
کنید.



از غذاهای آماده و کنسروی که حاوی
مقادیر زیادی نمک، شکر و یا چربی هستند،
استفاده نکنید.



از گوشت های کم چرب و مرغ و ماهی
بدون پوست در غذاهای خود استفاده
نمایید.

اولویت آموزشی		مهر				آبان				آذر			
		هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم
استان	مناسبت	*قلب *پیشگیری از هاری	بهبود شیوه زندگی سالم در سالمندی منطبق بر کرونا	* تکامل کودک و نحوه برقراری ارتباط والدین و کودک * مبارزه با سل * کاهش اثرات بلایای طبیعی	*بهداشت روان *تغذیه سالم *سلامت بانوان و پوکی از استخوان	هیپاتیت		دیابت			ایدز (رویکرد نوین آموزش پیشگیری از HIV)		
	اولویت اداره کل	بهداشت محیط				پیشگیری از سرطان پستان		سوانح و حوادث ترافیکی	مدارس مروج سلامت	بهداشت بلوغ و باروری سالم			
	اولویت استانی						پیشگیری از انفلوانزا و کرونا و ویروس	مهارتهای فرزندپروری					
													کووید و بارداری
شهرستان	اولویت شهرستان												
	اولویت مرکز بهداشتی درمانی												
	اولویت خانه بهداشت /پایگاه بهداشت												

گروه هدف: قلب و عروق: با رویکرد فشار خون (تغذیه و تحرک بدنی). دانش آموزان راهنمایی و دبیرستان سلامت سالمندان: افراد بالای ۶۰ سال بهداشت روان: با توجه به شعار عموم مردم، بسیجیان دانش آموزان کلیه مقاطع والدین و کارکنان مدارس. جوانان ۱۸-۳۰ سال مبارزه با سل: خانواده های افراد مبتلا به سل. گروههای حامی تغذیه سالم: با رویکرد مصرف نمک و روغن جهت مادران. جوانان ۱۸-۳۰ سال دیابت: افراد بالای ۳۰ سال و مبتلایان انفلوانزا: دانش آموزان ابتدایی. مادران سوانح و حوادث: نوجوانان. جوانان مزایای زایمان طبیعی: مادران باردار نخست زا اهمیت مراقبت پیش از بارداری: زنان فاقد روش پیشگیری، خواهان بارداری یکسال آینده، استفاده نامنظم از روشهای پیشگیری از بارداری بهداشت بلوغ و باروری سالم: دانش آموزان دختر پایه ۷ و پسران پایه دهم والدین و کارکنان مدارس مراقبت از نوزاد (بر اساس کتاب قدم نورسیده مبارک): مادران باردار تریمستر سوم و زنان زایمان کرده مدارس مروج سلامت: دانش آموزان کلیه مقاطع. کارکنان مدارس سوانح و حوادث ترافیکی: دانش آموزان. جوانان ایدز: دانش آموزان کلیه مقاطع والدین و کارکنان مدارس. جوانان ۱۸-۳۰ سال

فصل زمستان



میوه و سبزی را به شکل تازه مصرف کنید.



به طور مداوم با مشاور تغذیه خود ارتباط داشته باشید.



ورزشهای ساده مثل پیاده روی را به طور منظم انجام دهید.

اولویت آموزشی				دی				بهمن				اسفند			
		هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم		
استان	مناسبت	ایمنی در برابر زلزله				مبارزه با سرطان				سلامت مردان	بهداشت محیط				
	اولویت اداره کل	مزایای زایمان طبیعی									پیشگیری از حوادث چارشنبه سوری				
	اولویت استانی		مبارزه با سل		مراقبت از نوزاد	باروری سالم (پیشگیری از ناباروری اکتسابی، مشاوره فرزند آوری و رضایت از زندگی زناشویی در دوران شیوع کرونا و)	سوانح و حوادث			سلامت دهان و دندان	آموزش و مشاوره فرزند آوری				
						پیشگیری از انفلوانزا و کرونا									
شهرستان	اولویت شهرستان														
	اولویت مرکز بهداشتی درمانی														
	اولویت خانه بهداشت پایگاه بهداشت														

گروه هدف: قلب و عروق با رویکرد فشارخون بالا (پیشگیری از کم تحرکی و تغذیه): مادران . گروه حامی دانش آموزان کلیه مقاطع والدین و کارکنان مدارس باورری سالم: زنان تک فرزندی، خواهان فرزند و مادران دارای فرزند ۲۴-۳۶ ماهه -گروههای در معرض خطر سلامت دهان و دندان: کودکان ۶ تا ۱۴ سال پیشگیری از سوانح و حوادث: مادران دارای فرزند زیر ۵ سال دیابت: افراد بالای ۳۰ سال و افراد دیابتی . گروههای حامی سلامت مردان: مردان . بسیجیان . بهکران آنفلوانزا: دانش آموزان ابتدایی . مادران مزایای زایمان طبیعی: مادران باردار نخست زا اهمیت مراقبت پیش از بارداری: زنان فاقد روش پیشگیری، خواهان بارداری یکسال آینده، استفاده نامنظم از روشهای پیشگیری از بارداری مراقبت از نوزاد (بر اساس کتاب قدم نورسیده مبارک) : مادران باردار تریمستر سوم و زنان زایمان کرده