

پیام های تغذیه سومین بسیج اطلاع رسانی تغذیه

- ✓ غذاهای بومی : يك ارزش ، يك فرهنگ
- ✓ به دختران خود روش طبخ غذاهای سنتی و بومی را آموزش دهید.
- ✓ غذاهای سنتی بدلیل کیفیت بهتر و قیمت مناسب (هزینه کمتر) جایگزین مناسبی برای فست فود می باشد.
- ✓ غذاهای بومی و سنتی را به سفره هایتان برگردانید

- غذاهای سنتی ما در مواجهه با فست فودها در حال نابودی هستند و دغدغه اصلی در زمینه تغذیه ، تغییر فرهنگ غذایی و تغییر ذائقه ما می باشد.

در حال حاضر غذاهای سایر ملل بیشتر به صورت خوراک هایی معروف به " فست فودها " که اغلب ترکیباتشان نامناسب بوده و در شرایط طبخ نامطلوب نظیر حرارت بالا با روغن فراوان و ادویه و نمک بسیار پخته می شوند. متأسفانه در بخش فرهنگی، ما آنچنان بر روی ترویج غذاهای سنتی خود تلاش نکرده ایم. از همین رو در مواجهه با گسترش موج "فست فودها" غذاهای بومی ما در حال نابودی هستند. بسیاری از غذاهای بومی و محلی ما از قبیل بلغور شیر، آش ماست، آش گندم و دمپختک مغذی و مفید هستند. به عنوان مثال " عدسی " از مواد غذایی ارزشمندی است که در برخی مدارس می تواند به عنوان میان وعده سالم به دانش آموزان داده شود.

آشنا کردن کودکان ، نوجوانان و دانش آموزان با اینگونه غذاها و میان وعده های سالم سنتی موجب زمینه سازی سلامت آیندگان و آشناسازی ایشان با فرهنگ و سنت های گذشتگانمان می باشد ؛ که می تواند به مرور زمان جایگزین میان وعده های ناسالم گردند.

متأسفانه بسیاری از غذاهای بومی این منطقه به مرور زمان رو به فراموشی می روند و غذاهای ناسالم غربی جایگزین آنها می شوند ، چنانچه پیتزا که یکی از معروفترین غذاهای فست فود می باشد و ۱۰ تا ۱۵ سال پیش کسی علاقه به مصرف آن نداشت امروزه در سفره بسیاری از منازل جایگاه مطلوبی یافته است.

مسئله تغذیه و بهبود برنامه های غذایی از طریق ایجاد تغییرات کوچک و مؤثر در شیوه زندگی امروزه حرف اول را می زند و امروزه تغذیه درمانی یکی از مؤثرترین راه های کنترل بیماری های غیرواگیر

محسوب می‌شود تا جایی که ریشه بسیاری از این بیماری‌های غیرواگیر مانند دیابت ، بیماری‌های قلبی عروقی ، فشار خون ، سرطان و ... تغذیه نامناسب می‌باشد.

غذاهای بومی را باید جایگزین غذاهای وارداتی کنیم؛ در همین راستا، اگر شناختی جامع از باورهای قدیمی و عادات غذایی گذشتگانمان به دست آوریم که از ریشه‌ای کهن برخوردار است و نقاط قوت غذاهای بومی را گسترش دهیم و نقاط ضعف را برطرف کنیم، نه تنها از هدر رفتن هزینه‌های خانوار جلوگیری می‌کنیم بلکه به پیشگیری از بروز بیماری‌های مزمن می‌پردازیم که از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

درواقع اینکه اشکالات غذایی را که به شکل روتین و هر روزه می‌خوریم را برطرف کنیم، بسیار عملی‌تر از آن است که از پایه و بنیان غذای جدیدی را جایگزین کنیم چراکه انجام اصلاحات کوچک همیشه کارسازتر بوده است و در واقع بسیاری از غذاهای بومی منطقه ما بدون اشکال بوده و از ارزش غذایی بالایی برخوردارند

-روز شمار سومین بسیج آموزشی « تغذیه صحیح با تأکید بر تهیه و مصرف غذاهای بومی و با ارزش غذایی »

۹ دی ماه : «سلامت تغذیه با کاهش هزینه‌ها(سلامت تغذیه با هزینه کمتر)»

۱۰ دی ماه: «سلامت تغذیه با ترویج الگوهای بومی و سنتی».

۱۱ دی ماه: «ارتقای آموزه‌های تغذیه‌ای مناسب اسلامی و ایرانی»

۱۲ دی ماه: «تقویت همکاری‌های بین بخشی در جهت ارتقای فرهنگ مصرف غذاهای بومی و سنتی»

۱۳ دی ماه: «نقش رسانه‌های جمعی در ترویج غذاهای سنتی، بومی و منطقه‌ای»

۱۴ دی ماه: «سلامت تغذیه‌ای آحاد جامعه با تنققات و میان وعده‌های بومی و سنتی»

۱۵ دی ماه : «ارتقای الگوی مصرف تغذیه صحیح در مناسبت‌های مذهبی»