

توصیه های بهداشتی - تغذیه ای برای جامعه حادثه دیده

- حتی الامکان از غذاهای کنسرو شده دارای مجوز های بهداشتی و استاندارد های لازم استفاده شود.
- با توجه به نیاز مصرف مواد غذایی متنوع، از کنسروهای مختلف و مناسب (تن ماهی، لوبیا، عدس و...) استفاده شود.
- از کنسروهای آسیب دیده (کج شده، سوراخ شده، باد کرده) به هیچ وجه استفاده نشود.
- از مواد غذایی که بسته بندی آنها آسیب دیده اجتناب شود.
- قبل از مصرف غذاهای کنسرو شده حتماً به تاریخ های تولید و انقضاء آن دقت شود.
- از نگهداری غذاهای پخته شده در چادر جداً خودداری شود.
- برای پیش گیری از سوء تغذیه مادران باردار و کودکان زیر دو سال باید مکمل های آهن، ویتامین D و A یا مولتی ویتامین برای کودکان و قرص آهن واسید فولیک/یدوفولیک و مکمل مولتی ویتامین مینرال حاوی ۱۵۰ میکروگرم ید و مکمل ویتامین D برای زنان باردار و مکمل ویتامین D سایر گروه های سنی مطابق با دستور العمل های موجود در اختیار آنان قرار گیرد.
- برای کودک زیر ۲ سال به ازاء هر دو روز یک بسته غذای کمکی آماده تهیه شود.

"گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان"

منبع: بسته آموزشی تغذیه در تحول سلامت سال ۱۴۰۰ ویژه مراقب /بهورز/ماما