



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران

امنیت غذا و تغذیه و تاب آوری

دکتر حامد پور آرام

استاد، عضو هیات علمی گروه تغذیه جامعه

دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی

مباحث این وبینار

- ضرورت توجه به امنیت غذا و تغذیه
- نگاهی به آمار های موجود
- مفاهیم امنیت غذا و تغذیه در گذر زمان
- تفاوت امنیت غذا و امنیت تغذیه
- عوامل تاثیر گذار بر امنیت غذا و تغذیه
- روش های اندازه گیری امنیت غذا و تغذیه
- مفاهیم هرم های غذایی و سیر تکاملی آن
- شیوه های محاسبه فقر
- هزینه داشتن یک سبد غذایی مطلوب
- نظام غذا
- چگونگی حمایت از اقشار آسیب پذیر و تاب آوری

امنيت غذا و تغذيه
Food & Nutrition Security







Why food security and nutrition?



1 out of every 3

deaths of children under five years old is the result of malnutrition

The Lancet Series on Child and Maternal Undernutrition 2008.



44 million

additional people pushed into poverty as a result of the 2010 food price spike

World Bank Food Price Watch, August 2011 (pdf).



75%

of the world's poor are rural, and most are farmers

World Bank Implementing Agriculture for Development, 2009 (pdf).



Up to 2-3% of GDP

is lost to undernutrition

World Bank Repositioning Nutrition as Central to Development, 2006 (pdf).



2 billion

people suffer from deficiencies in micronutrients like iron, zinc, and vitamin A

Leveraging Agriculture for Improved Nutrition and Health 2020 Conference Brief, 2011 (pdf).



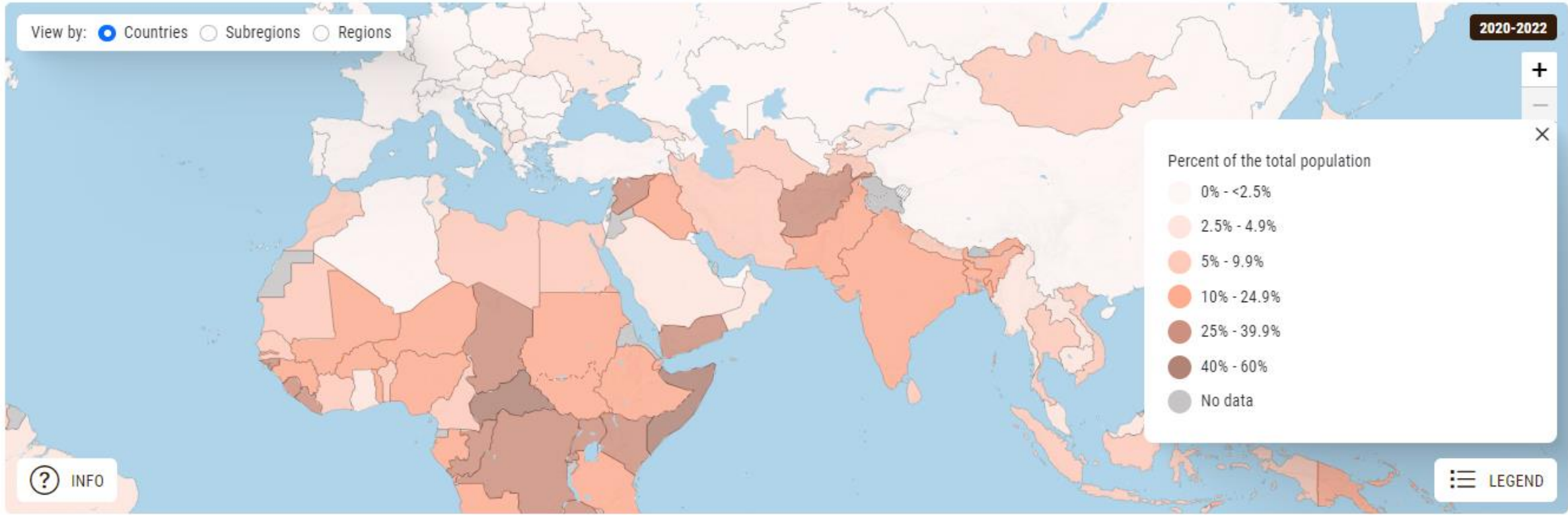
850 million

undernourished people globally

FAO, IFAD, and WFP The State of Food Insecurity in the World, 2011.



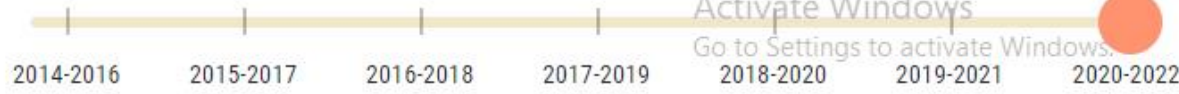
PREVALENCE OF UNDERNOURISHMENT (PERCENT) (3-YEAR AVERAGE)



UNDERNOURISHMENT

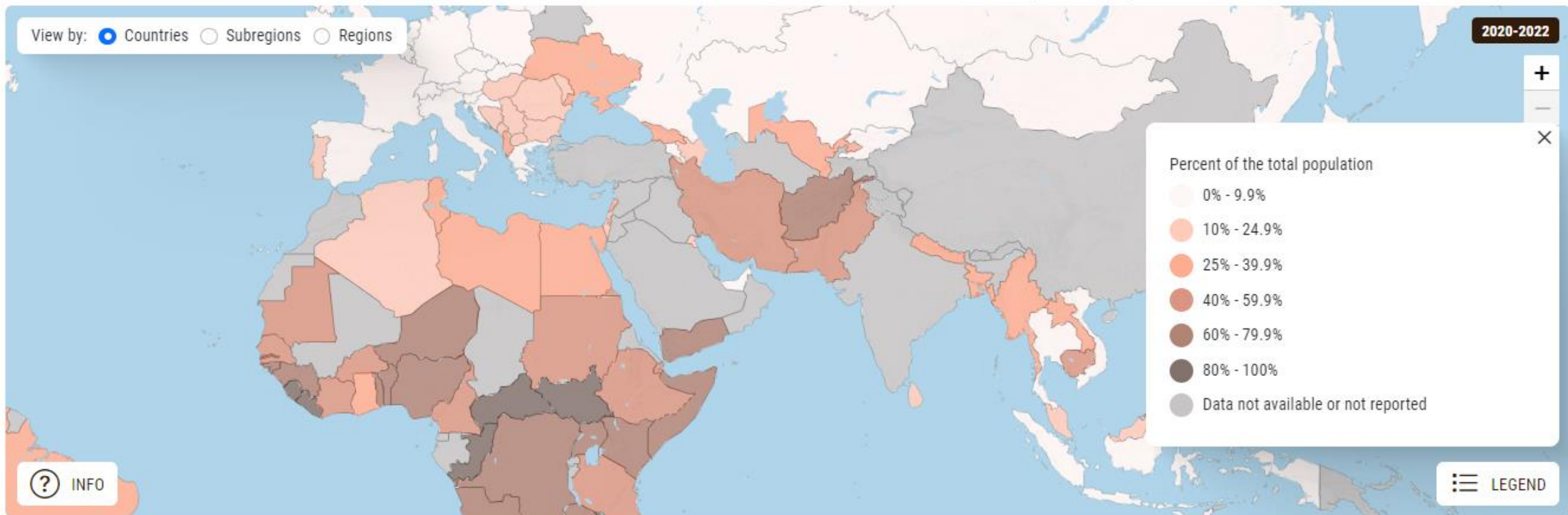
FOOD INSECURITY

Search:



Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

PREVALENCE OF MODERATE OR SEVERE FOOD INSECURITY IN THE TOTAL POPULATION (PERCENT) (3-YEAR AVERAGE)



UNDERNOURISHMENT

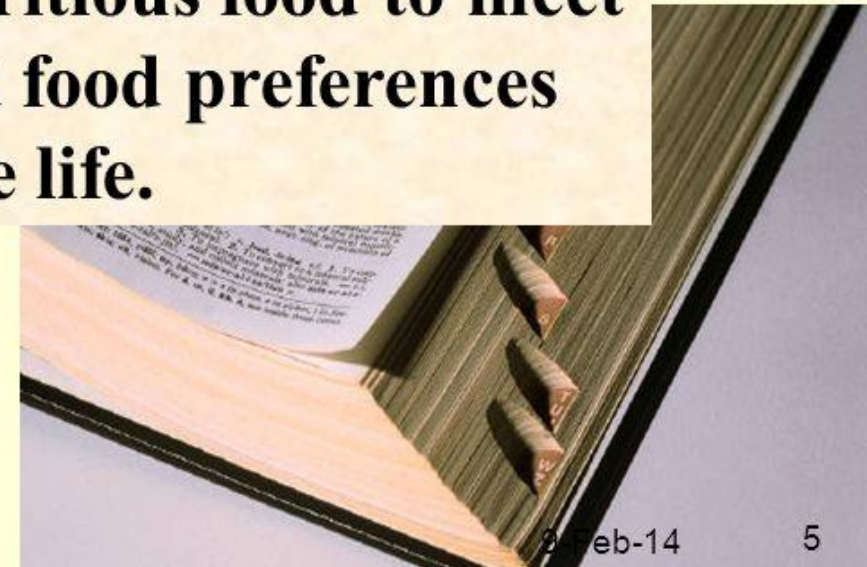
FOOD INSECURITY

Search: Select country



Definition of food security

A person, household or community, nation or region is **food secure** when all members at all times have physical and economic access to buy, produce, obtain or consume sufficient, safe and nutritious food to meet their dietary needs and food preferences for a healthy and active life.



امنیت غذا و تغذیه

- در فاصله ای نه چندان دور بخش کشاورزی تأمین کننده ۸۵ درصد نیاز غذایی کشور، ۲۲ درصد اشتغال، ۲۰ درصد تولید ناخالص ملی و ۲۵ درصد مواد اولیه صنایع کشور را عهده دار بوده است.
- اگرچه در سال های اخیر متأسفانه به دلیل افزایش قیمت نفت و در نهایت افزایش درآمد نفتی سهم بخش کشاورزی در تولید ناخالص ملی کاهش یافته است. در ظاهر این سهم ۱۲ درصد کاهش را نشان می دهد.



□ در کشور ما ضایعات مواد غذایی بالاست و رقم یک سوم ضایعات از گذشته های دور و تاکنون ادامه دارد که تأمین کننده غذای ۲۵ تا ۳۰ درصد جمعیت کشور است. امید به کاهش ضایعات از طریق صنایع غذایی و تبدیلی و صنایع بسته بندی مقدور است.



□ در سال های اخیر شاهد دگرگونی قابل ملاحظه ای در زمینه صنایع غذایی هستیم و امید به توسعه روزافزون داریم ولی واقعیت این است که هنوز سهم تولید از طریق صنایع تبدیلی قابل ملاحظه نیست.

- ضایعات غلات، آرد و نان که سالانه حتی به دو میلیون تن برآورد میشود به دلیل توسعه ناکافی صنایع آرد و نان است. اگرچه تحولات زیادی را در سال های اخیر شاهد هستیم.

- صنایع تبدیلی درباره محصولات سبزی و صیفی به هیچ وجه با میزان مصرف مواد مربوط در کشور قابل ملاحظه نیست.

- اگرچه در زمینه بسته بندی زعفران، خاویار، انواع خشکبار، خرما، رب گوجه فرنگی و ... توفیقات قابل ملاحظه ای در کشور حاصل شده است ولی هنوز قسمتی از صادرات ایران به کشورهای دیگر در بسته بندی بزرگ منتقل و در بسته بندی دوباره از کشوری مثل اسپانیا، ایتالیا و ... صادرات دوباره به کشور بازمی گردد.



• توجه به تولید مطلوب کشاورزی بر اساس توسعه پایدار

SUSTAINABLE DEVELOPMENT

که از سال ۱۹۹۲ شروع شده است، قرار بود جمعیت گرسنگان جهان تا سال ۲۰۱۵ به صورت قابل ملاحظه کاهش یابد. متأسفانه این اتفاق به نحو مطلوبی واقع نشده است.

The Evolution Of Food And Nutrition Security Concerns

After the historic **Hot Spring Conference** of Food and Agriculture in 1943, in which the concept of a “**secure, adequate, and suitable** supply of food for everyone” was accepted internationally, bilateral agencies of donor countries such as the **USA** or **Canada**, which were created in the 1950s, started to dispose their agricultural surplus commodities overseas.

• در ۱۶ اکتبر ۱۹۴۵ سازمان غذا و کشاورزی تحت نظر سازمان ملل متحد تاسیس شد تا به کشورها برای رسیدن به اهداف یاری رساند. سه هدف اصلی این سازمان:

- The **eradication of hunger**, food insecurity and malnutrition.
- The **elimination of poverty** and the driving forward of economic and social progress for all.
- The sustainable management and utilization of **natural resources**, including land, water, air, climate and **genetic resources** for the benefit of **present** and **future generations**.

The Evolution Of Food And Nutrition Security Concerns

- در دهه ۶۰ میلادی متوجه شدند که حمایت های تغذیه ای سدی در مقابل **توسعه و خودکفایی** کشورهاست و لذا **مفهوم غذا برای توسعه** مطرح شد.
- تشکیل WFP در سال ۱۹۶۳ یک مثال برجسته برای این منظور است.
- بحران های غذایی در سال های ۱۹۷۲ تا ۱۹۷۴ نقطه عطفی در تغییر رویه از وضعیت غذایی فراوان (به دلیل کشورهای داوطلب و اهدا کننده غذا) به وضعیت ناپایدار حمایت های غذایی به دلیل کاهش سطح اهدا مواد غذایی و افزایش قیمت مواد غذایی بود.
- به همین دلیل در دهه ۷۰ میلادی ایده تامین امنیت غذایی (**Food Security**) به منظور دسترسی جهانی به غذای کافی توسعه پیدا کرد.
- در دهه ۸۰ میلادی، **بدنبال وقوع انقلاب سبز** که باعث افزایش تولید مواد غذایی (**Food Availability**) شد؛ به این حقیقت پی بردند که **کاهش قدرت خرید** بیش از **کمبود های مصیبت بار در تولید غذا**، می تواند دریافت مواد غذایی را تحت تاثیر قرار دهد.

The Evolution Of Food And Nutrition Security Concerns

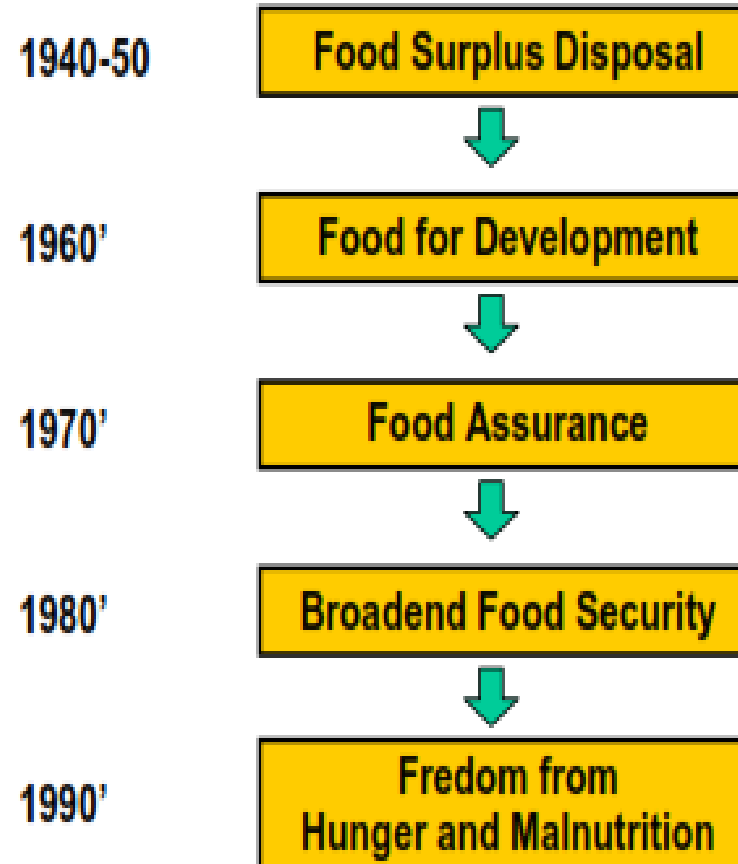
- به همین دلیل مفهوم امنیت غذایی از **فراهمی مواد غذایی** به افزایش **دسترسی فیزیکی و اقتصادی** توسعه پیدا کرد.



- در همین دهه بود که کاهش فقر و نقش زنان در توسعه مورد توجه بیشتری قرار گرفت.

- در دهه ۹۰ میلادی برنامه های کاهش گرسنگی و سوء تغذیه توسعه بیشتری پیدا کرد و حقوق انسان ها برای دسترسی به غذای کافی و تغذیه مناسب مورد تاکید قرار گرفت. اما در عمل حمایت های غذایی کشورهای اهدا کننده و آژانس های بین المللی کاهش پیدا کرد.

خلاصه روند تکاملی امنیت غذا و تغذیه و نگرانی های منتسب به آن



Food and Nutrition Security Definition

- Food and nutrition security (FNS) has evolved dramatically during the last decades in theory and practice.
- The starting point of 'Food Security' was food availability to balance unequal food distribution regionally and nationally.
- However, it was rapidly accepted that availability, though a necessary element, is not sufficient for food security, because:

Food may be physically existent
but inaccessible
for those most in need

What is food?

Food is here defined as any substance that people eat and drink to maintain life and growth.

As a result, safe and clean water is an essential part of food commodities.

FNS Definition

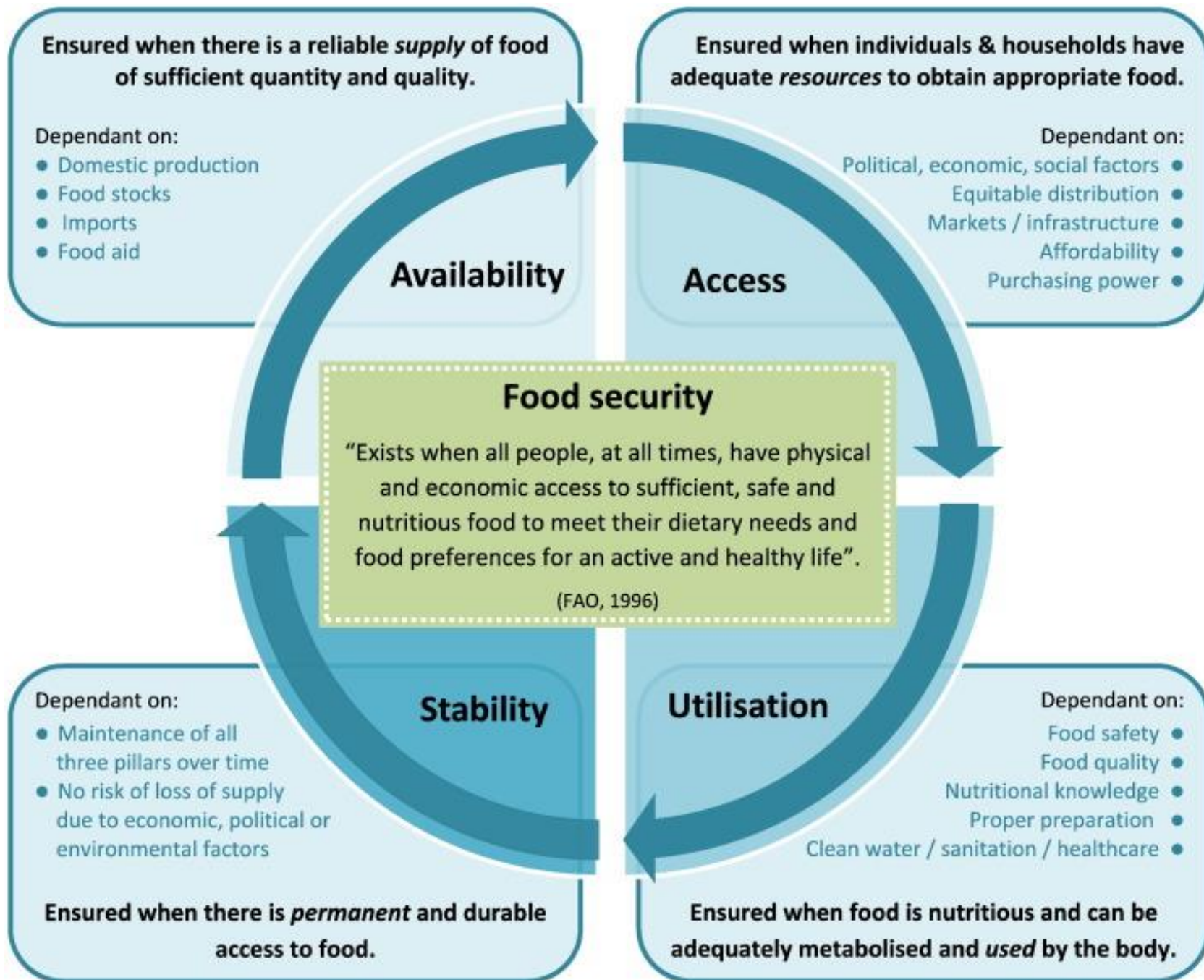
*Food security is achieved, if adequate food (**Quantity, Quality, Safety, Socio-cultural Acceptability**) is available and accessible for and satisfactorily **utilized** by **all individuals** at **all times** to live a **healthy and happy life**.*



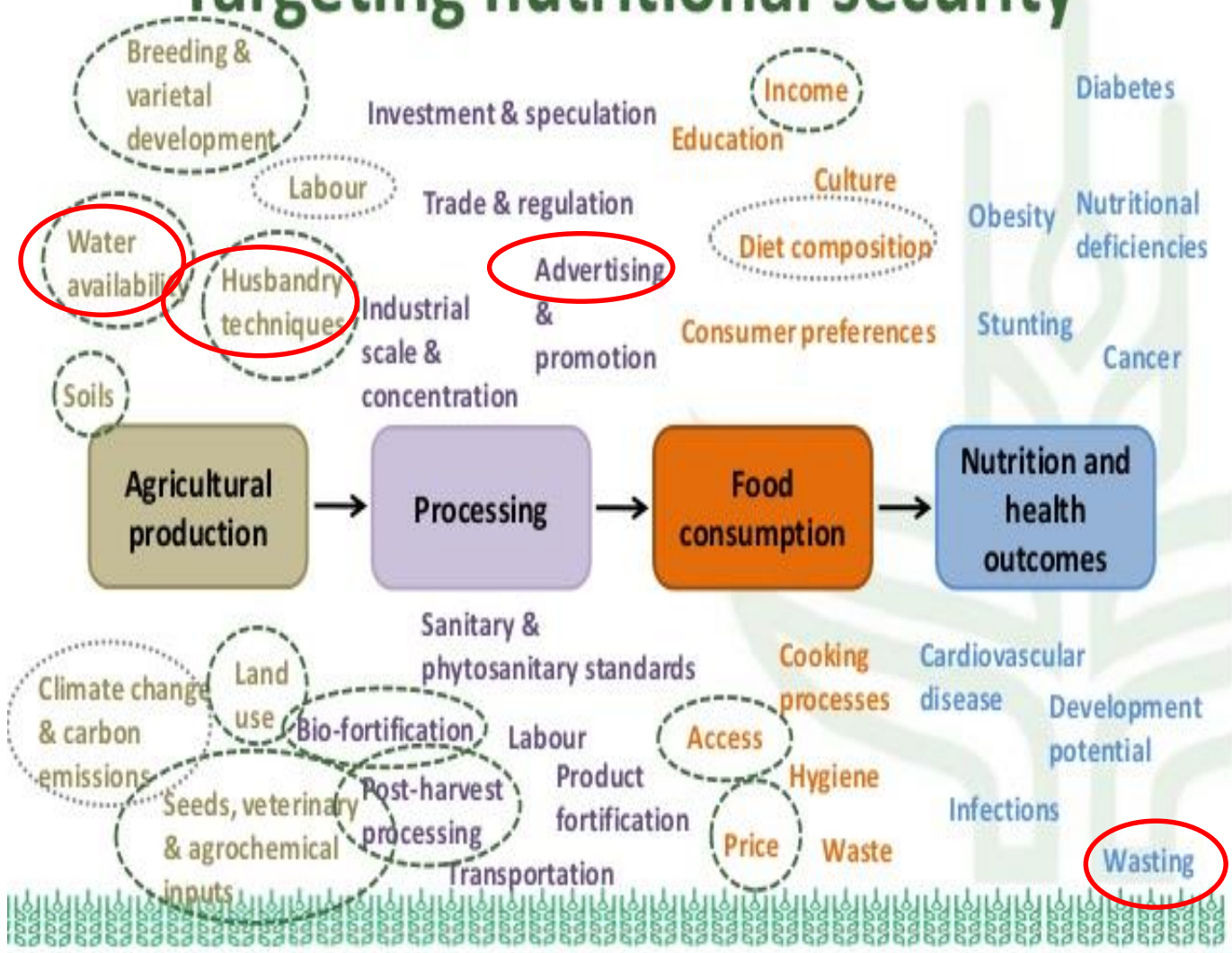
The definition of food security stated above emphasizes **'Availability', 'Accessibility', and 'Utilization'** of food. The inclusion of utilization underlines that **'Nutrition Security' is more than 'Food Security'**.

If *Nutrition Security* is more than *Food Security*, why do we use both together ?

- Nutrition Security از طرق دیگر هم قابل دسترسی است.
- نقش ارگان های مسئول تولید و توزیع مواد غذایی فراموش نشود.
- همکاری بخش های مرتبط را از دست ندهیم.



Targeting nutritional security



Source: Alan Dangour, LSHTM (ISPC 5th meeting 2012)

A **Food Secure** experience.

When all 5 conditions are met.



Note: Household Food Insecurity (HFI) occurs when economic or physical access to food is disrupted.

**دو عامل مهم در ایجاد سوءتغذیه
غذای ناکافی و سطح پایین بهداشت
است**



Nutrition

	Nutrition assessment	Policies and programmes	Education	Markets	Capacity development
--	----------------------	-------------------------	-----------	---------	----------------------



Highlight



DEFINING HEALTHY DIETS:
the FAO-WHO approach
13th July, 14:00-15:30 CEST

[Watch the recording](#)

No matter how it is defined, nutrition starts with what we eat, the products of the food and agriculture sector. By working on our food systems, on the way we produce, collect, store, transport, transform and distribute foods, we can improve our diets, our health and our impact on natural resources. In lack or in excess, problems of nutrition always encompass inappropriate choices and practices. Nutrition education is an important step in empowering the consumer to make healthy food choices.

FAO's role in nutrition

Key facts

- About 828 million people suffer from hunger.
- 149.2 million children under the age of five are stunted.
- 676 million adults are affected by obesity.
- Healthy diets are out of reach for 3 billion people.

[Find more figures here](#)

آیا غذای کافی برای همه در دنیا وجود دارد؟



خیر

بله

The Global Food Problem

- بر اساس یک تخمین عاقلانه بر اساس میزان کالری روزانه مورد نیاز می توان به راحتی به این نتیجه رسید که دنیا حتی بیش از حد مورد نیاز خود غذا تولید می کند.

- در طول تاریخ تولید غذا در سال ۱۹۷۲ بدترین سال تولید غذا "World food crisis"

- در مقابل تولید سرانه غذا در سال ۱۹۷۸ بهترین بوده است

(Good weather and strong incentives to farmers)

- تفاوت حدود ۱۵٪

- بر اساس فرض نیاز ۲۵۰۰ کیلوکالری تولید در سال ۱۹۷۲ ۱۲۸٪ نیاز و در سال ۱۹۷۸

۱۴۳٪ نیاز بوده است.

اما بر اساس تخمین FAO ۱۲.۵٪ جمعیت دنیا یعنی ۸۶۸ میلیون نفر

انرژی روزانه کافی دریافت نمی کنند!!!!

The Four Main Components of Food Security

1. AVAILABILITY

There is a reliable and consistent source of quality food.

2. ACCESS

People have sufficient resources to produce and/or purchase food.

4. STABILITY

People's ability to access and utilize food that remains stable and sustained over time.

3. UTILIZATION

People have the knowledge and basic sanitary conditions to choose, prepare, and distribute food in a way that results in good nutrition.



Two factors affect a person's food security. Can you guess what they are?



What factors influence food availability?



What factors influence food access?



WORLD HUNGER & FOOD SUPPLY

BY THE NUMBERS

805 million

or

11%

or

1 in 10



suffer from chronic hunger

7.3 billion people in the world today

10.95 billion people in the world by 2100



2.5 billion tons

will be harvested by the world's farmers this year

833

million tons

will be wasted before it is consumed by a human



1,600X

That's 33% of all food harvested, or the weight of 1,600 Empire State Buildings.

however, there are **2,868 calories** available per person every day

2000 cal. avg. needed per person

enough for every person on Earth to have their recommended daily calories with

2 medium potatoes left for each person each day



FOOD loss waste

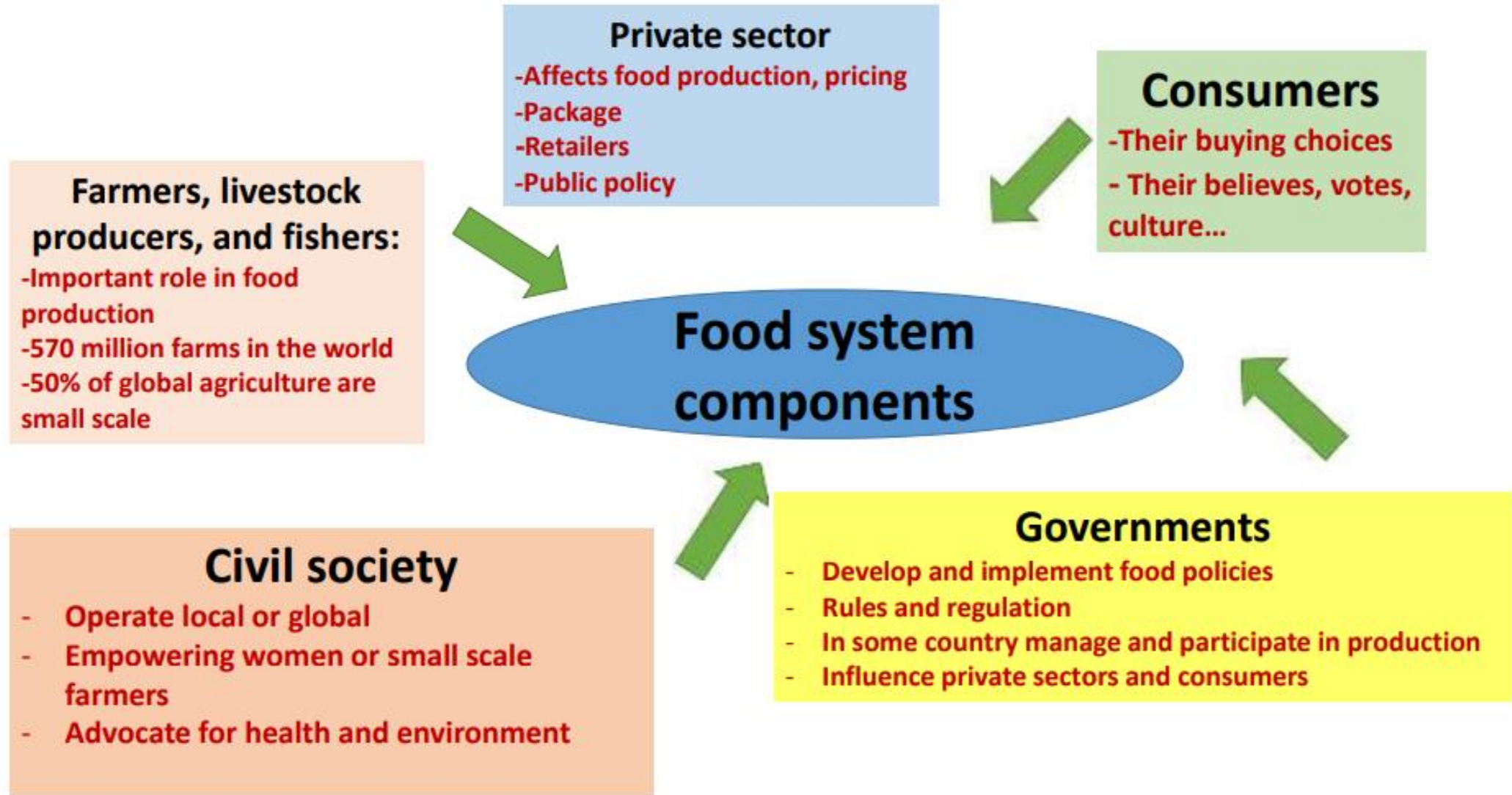


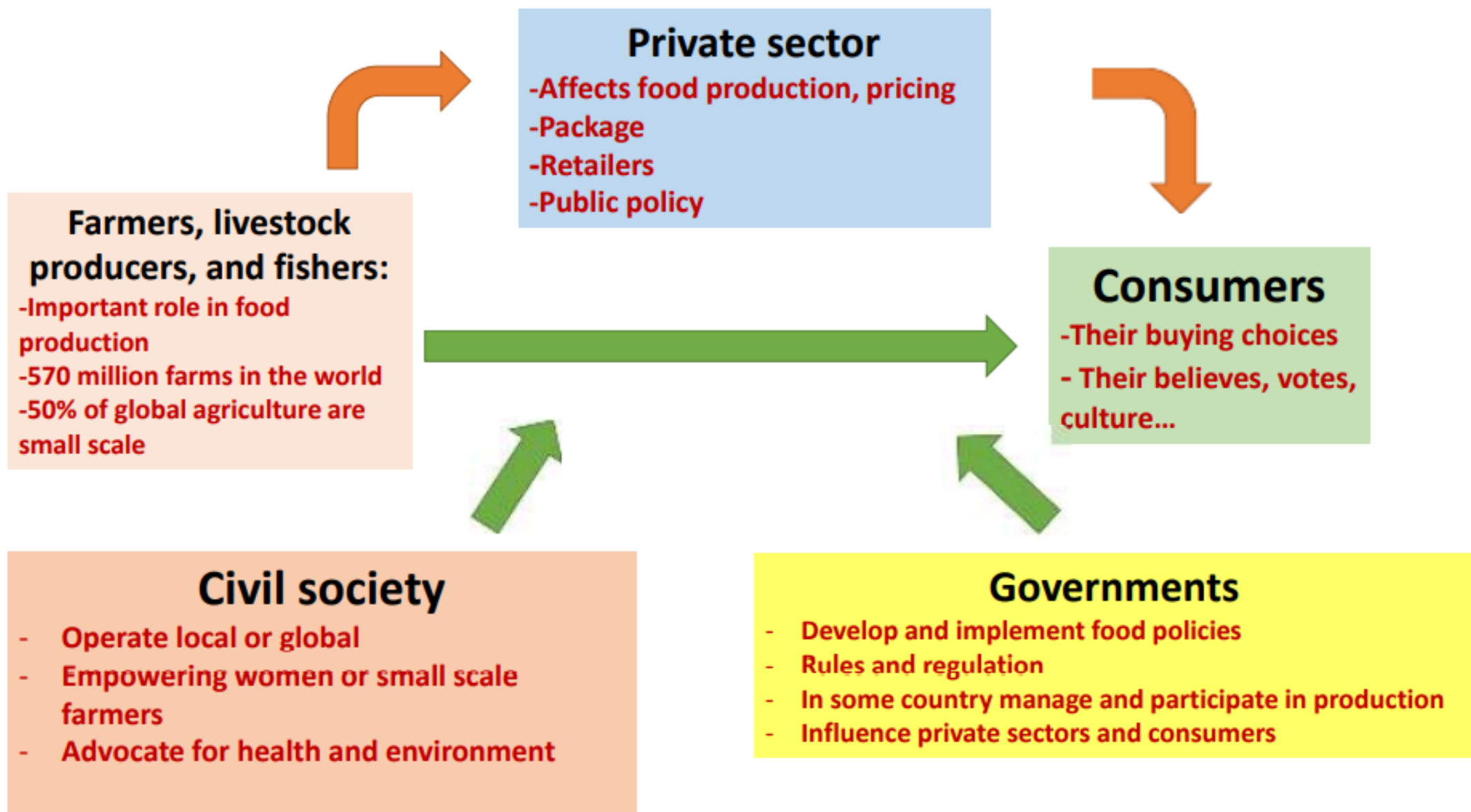




A LITTLE TO YOU CAN MEAN A LOT. TO MAKE A CONTRIBUTION, VISIT wfp.org

Food systems consist of everybody
and everything's involved in bringing
food from “**Farm to Fork**”





2-Distributing

3-Storing

1-Producing

**Food supply
chains
related activities**

4-Processing

**9-Disposing of
food waste**

5-Packaging

8-Consuming

7-Selling

6-Marketing

جدول ۵- شاخص قیمت کالاها و خدمات مصرفی خانوارهای کشور بر حسب بخش‌های اصلی و برخی گروه‌ها و طبقات کالایی - تیر ماه ۱۴۰۲

۱۴۰۰-۱۰۰

شرح	ضریب اهمیت	شاخص	تورم ماهانه	تورم نقطه به نقطه	نرخ تورم سالانه
شاخص کل	۱۰۰.۰۰	۱۹۳.۰	۲.۰	۳۹.۴	۴۷.۵
۱- خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها	۲۸.۸۲	۲۳۰.۹	۱.۱	۳۷.۰	۶۶.۲
خوراکی‌ها	۲۷.۴۳	۲۳۳.۴	۱.۰	۳۶.۸	۶۷.۶
نان و غلات	۶.۳۸	۲۰۹.۸	۰.۶	۲۰.۰	۵۸.۳
گوشت قرمز، سفید و فرآورده‌های آن‌ها	۶.۲۹	۲۸۰.۶	۵.۳	۷۸.۳	۸۲.۳
گوشت قرمز و گوشت ماکیان	۵.۶۵	۲۸۸.۶	۵.۳	۷۹.۵	۸۶.۳
ماهی‌ها و صدف‌داران	۰.۶۴	۲۰۹.۸	۴.۹	۶۵.۰	۴۵.۶
شیر، پنیر و تخم‌مرغ	۲.۹۷	۲۳۵.۹	۳.۵	۲۴.۵	۷۱.۴
روغن‌ها و چربی‌ها	۱.۲۶	۳۷۶.۵	۰.۶	۰.۴	۱۴۵.۲
میوه و خشکبار	۳.۷۰	۲۱۰.۳	-۶.۸	۵۲.۵	۵۳.۶
سبزیجات (سبزی‌ها و حبوبات)	۴.۰۸	۱۹۵.۵	-۲.۲	۳۲.۲	۵۳.۵
شکر، مربا، عسل، شکلات و شیرینی (قند، شکر و شیرینی‌ها)	۱.۵۹	۲۱۱.۰	۳.۶	۳۱.۴	۵۱.۱
محصولات خوراکی طبقه‌بندی نشده در جای دیگر	۱.۱۵	۱۸۲.۴	۲.۰	۲۳.۴	۴۲.۳
چای، قهوه، کاکائو، نوشابه و آب میوه (نوشابه‌های غیرالکلی)	۱.۴۰	۱۸۰.۹	۴.۶	۴۴.۷	۳۶.۱



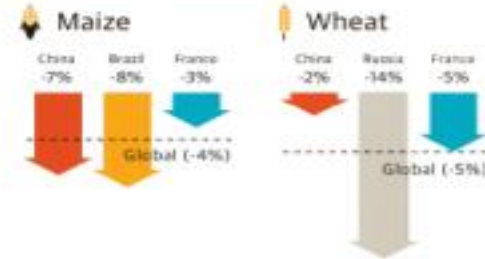
Climate change, food and farming: 2010s



According to the Fifth Assessment Report of the IPCC, climate change is affecting food and farming now

It is affecting crop yields

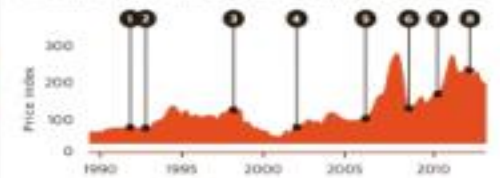
Maize and wheat yields show climate impacts



It is putting up prices

Recent price spikes for food have been linked to extreme weather events

SEASONAL CLIMATE EXTREMES AND THE FOOD PRICE INDEX



1. Australia wheat, 2. US maize, 3. Russia wheat, 4. US wheat, India soy, Australia wheat, 5. Australia wheat, 6. Argentina maize, soy, 7. Russia wheat, 8. US maize.

Tropical regions are most vulnerable

Percentage of people undernourished (2011-13)



Poor people are worst affected

Poor people spend a higher proportion of their income on food - so price rises affect them more

HOW MUCH OF THEIR INCOME DO POOR PEOPLE SPEND ON FOOD?

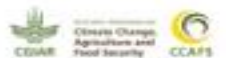


Adaptation is happening, but is not enough

Farmers are:

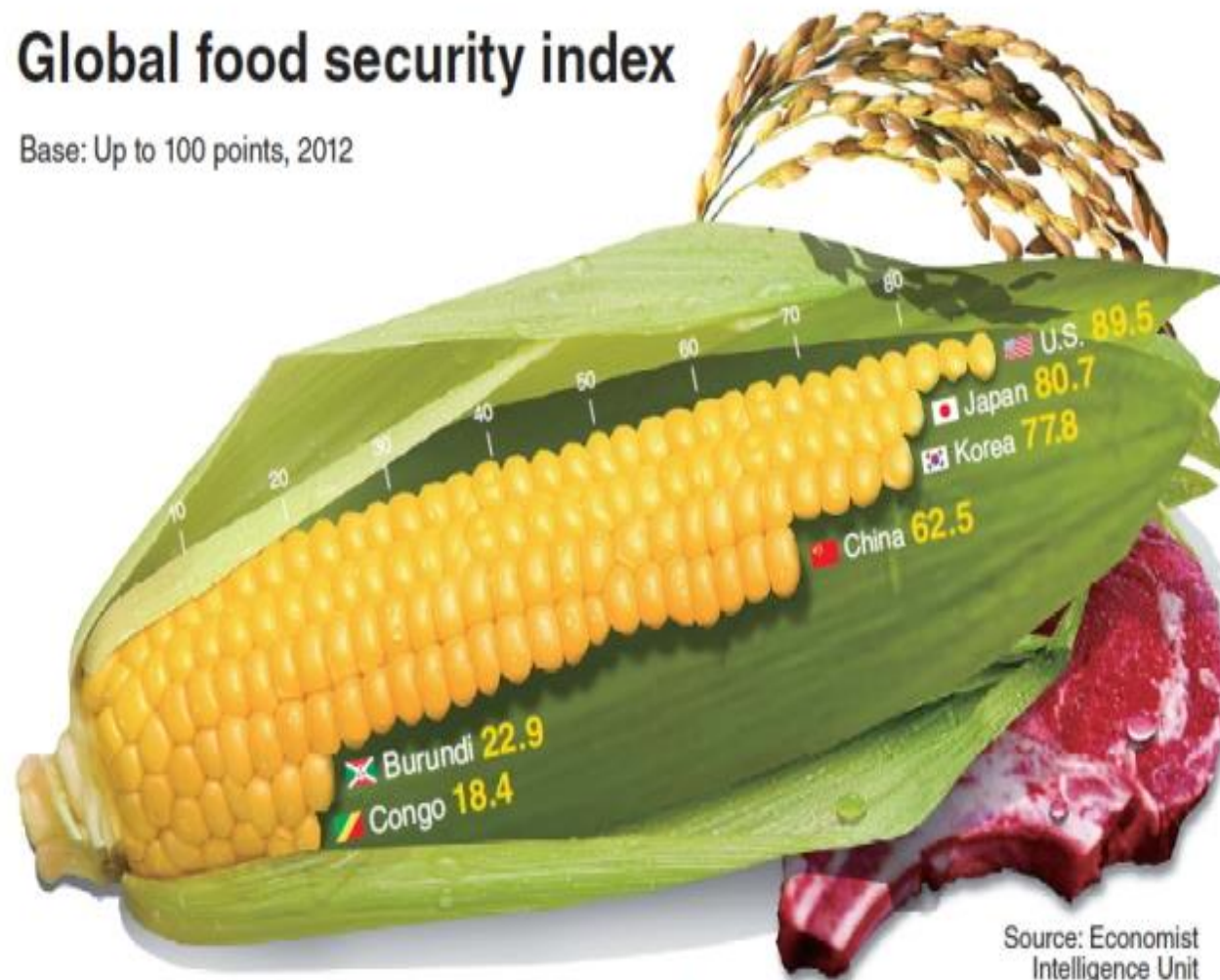


SOURCES: Patten, J. R., Xia, L., Challinor, A., Cochran, G., Howden, M., Iqbal, M. M., Lobell, D., Trnka, M. J. 2014. Food Security and Food Production Systems. In: Climate Change 2014: Impacts, Adaptation, and Vulnerability. Contribution of Working Group II to the Fifth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change. <http://www.ipcc-wg2.gov/> With data from Lobell et al 2011, FAO 2014, US OIG 2014.



Global food security index

Base: Up to 100 points, 2012



Source: Economist
Intelligence Unit

Graphic by Nam Kyung-don

انواع روشهای محاسبه خط فقر

روشهای محاسبه خط فقر بسیار متنوع است. بسته به مفهوم مورد پذیرش از فقر و روش محاسباتی، میتوان انواع خط فقر را معرفی نمود:

- هزینه نیازهای اساسی
- روش نسبت مواد غذایی
- روش انرژی دریافتی
- درصدی از میانه یا میانگین توزیع درآمد جامعه
- رویکرد صدکهای توزیع درآمد
- روش ذهنی (پرسش در مورد حداقل درآمد)

اندازه‌گیری شاخصهای فقر بر اساس عملکرد تغذیه‌ای خانوارهای ایرانی

فرهاد خدادادکاشی*
خلیل حیدری**

فقر مقوله‌ای است جهانی که هم کشورهای در حال توسعه و هم کشورهای توسعه یافته نسبت به آن نگرانی دارند. علاوه بر این، سازمانهای بین‌المللی برای کاهش آن تلاش می‌کنند. قانون اساسی ایران و سندهای قانونی الزام‌آوری همچون سند چشم‌انداز و قانون برنامه به صورت مستقیم یا غیرمستقیم بر کاهش فقر در ایران تأکید دارند. در این مقاله شاخصهای فقر در ایران به روشهای

* دکتر فرهاد خدادادکاشی؛ عضو هیأت علمی دانشگاه پیام نور.

E. mail: khodadad@pnu.ac.ir

** خلیل حیدری؛ عضو هیأت علمی مؤسسه مطالعات و پژوهشهای بازرگانی.

E. mail: kh.heidary@jtsr.ir

درصدتغییرات شاخص				شاخص	ضریب اهمیت	شرح
دوازده ماه منتهی به ماه جاری نسبت به دوره مشابه سال قبل	مجموع ماههای منتهی به ماه جاری نسبت به دوره مشابه سال قبل	نسبت به ماه مشابه سال قبل	نسبت به ماه قبل			
۱۳.۶	۱۲.۹	۱۱.۶	-۰.۹	۲۱۶.۸	۱۰۰.۰	شاخص کل
۱۰.۸	۱۲.۱	۹.۴	-۰.۲	۲۵۱.۷	۲۵.۵	خوراکیها، آشامیدنیها و دخانیات
۱۱.۰	۱۲.۳	۹.۵	-۰.۲	۲۵۰.۸	۲۵.۱	خوراکیها و آشامیدنی ها
۱۱.۱	۱۲.۵	۹.۶	-۰.۳	۲۴۹.۹	۲۴.۱	خوراکیها
۱۶.۹	۱۸.۲	۱۷.۴	-۰.۴	۲۲۸.۶	۶.۴	نان و غلات
۴.۹	۵.۲	۷.۴	۲.۷	۲۳۳.۳	۶.۳	گوشت قرمز و سفید و فرآورده های آنها
۳.۱	۳.۴	۶.۰	۳.۳	۲۳۲.۵	۵.۵	گوشت قرمز و گوشت ماکیان
۱۵.۶	۱۵.۶	۱۵.۱	-۰.۲	۳۰۹.۵	-۰.۸	ماهی ها و صدف داران
۱۱.۹	۱۱.۵	۵.۶	-۰.۵	۲۴۲.۱	۲.۵	شیر، پنیر و تخم مرغ
۴.۰	۳.۸	۳.۸	-۰.۴	۲۴۶.۱	۱.۲	روغنها و چربیها
۲۳.۷	۲۹.۷	۷.۲	-۹.۰	۲۸۴.۶	۳.۱	میوه و خشکبار
۴.۵	۵.۵	۸.۷	۲.۵	۳۲۶.۳	۲.۶	سبزیجات (سبزی ها و حبوبات)
۹.۹	۹.۹	۱۰.۵	-۰.۸	۲۱۷.۰	۱.۲	شکر، مربا، عسل، شکلات و شیرینی (قند و شکر و شیرینیها)
۹.۸	۸.۶	۸.۱	-۰.۶	۲۴۲.۱	-۰.۸	محصولات خوراکی طبقه بندی نشده در جای دیگر
۸.۸	۸.۳	۷.۵	۱.۲	۲۷۴.۰	۱.۰	چای، قهوه، کاکائو، نوشابه و آب میوه (نوشابه های غیر الکلی)
۲.۲	۲.۶	۲.۵	-۰.۲	۲۹۹.۷	-۰.۵	دخانیات
۱۴.۸	۱۳.۳	۱۲.۶	۱.۳	۲۰۴.۸	۷۴.۵	کالاهای غیر خوراکی و خدمات
۱۱.۶	۱۰.۰	۸.۷	-۰.۵	۲۴۰.۴	۴.۵	پوشاک و کفش
۱۶.۳	۱۵.۵	۱۶.۰	۲.۵	۱۹۲.۳	۳۵.۶	مسکن، آب، برق، گاز و سایر سوختها
۱۳.۸	۱۲.۷	۱۱.۵	-۰.۵	۱۸۶.۶	۳۰.۵	مسکن
۱۳.۸	۱۲.۷	۱۱.۵	-۰.۵	۱۸۵.۹	۳۰.۱	اجاره
۱۵.۰	۱۳.۲	۱۲.۰	-۰.۴	۲۳۱.۶	-۰.۵	خدمات نگهداری و تعمیر واحد مسکونی (خدمت)
۳۳.۲	۳۴.۶	۴۴.۶	۱۳.۵	۲۳۷.۱	۵.۱	آب، برق و سوخت
۸.۳	۷.۴	۶.۳	-۰.۳	۲۳۵.۱	۴.۲	میلان و لوازم خانگی و نگهداری معمول آنها
۱۷.۲	۱۷.۱	۱۵.۶	-۰.۴	۲۳۵.۵	۴.۲	بهداشت و درمان

متوسط و درصد تغییر قیمت محصولات کشاورزی در بهار ۱۳۹۴

درصد تغییرات کل کشور در بهار ۱۳۹۴ نسبت به فصل مشابه قبل	پایین ترین قیمت بهار ۱۳۹۴		بالا ترین قیمت بهار ۱۳۹۴		متوسط قیمت بهار		اقلام منتخب کشاورزی
	قیمت	استان	قیمت	استان	۱۳۹۳	۱۳۹۴	
۱۲/۵۶	۱۱۰۰۰/۰	آذربایجان شرقی	۱۲۲۴۹/۸	گلستان	۱۰۴۰۸/۰	۱۱۷۱۵/۵	گندم
۲/۰	۸۴۰۰۰/۰	بجناد	۱۲۷۲۱/۵	بوشهر	۸۷۶۲/۷	۸۹۴۰/۵	جو
۱۳/۱۵	۱۱۰۰۰۰/۰	مازندران	۲۵۰۰۰۰/۰	کیگیلویه و بویراحمد	۸۵۸۷/۱	۱۹۸۸۱/۵	نخود
۲/۵	۲۱۷۸۲/۱	چهارمحال بختیاری	۲۳۸۱۰/۱	کرمانشاه	۲۸۲۰۱/۹	۲۹۳۰۲/۱	عدس
۸۷/۰	۳۴۲۲/۱	فارس	۸۰۰۰۰/۰	کیگیلویه و بویراحمد	۳۵۵۶۰	۶۶۴۸/۹	هندوانه
۵۴/۰	۵۶۸۳/۴	بوشهر	۱۵۰۰۰/۰	اسفهان	۴۵۴۷/۹	۷۰۰۳/۴	خریزه
۶۱/۷	۲۱۸۹/۹	خوزستان	۱۹۸۶۵/۵	خراسان جنوبی	۵۸۷۲/۵	۹۴۹۳/۰	خیار
-۲۸/۰	۳۵۰۵/۶	اسفهان	۶۴۷۹/۰	گلستان	۶۲۵۴/۳	۴۵۷۵/۱	سیب زمینی
۱۷/۹	۲۰۴۱/۳	خوزستان	۱۷۷۱۵/۳	هرمزگان	۵۷۸۱/۹	۶۸۱۷/۵	گوجه فرنگی
۱۱۰/۳	۵۰۰۴/۹	بوشهر	۱۰۴۷۰/۱	یزد	۳۳۳۵/۶	۷۰۱۳/۹	بادمجان
-۱۶/۵	۲۵۳۵/۸	خوزستان	۱۶۹۰۵/۱	هرمزگان	۹۹۳۷/۱	۸۳۰۱/۹	پیاز
۵۹/۸۲	۰۰۴۴۵/۷	گلستان	۲۵۵۵۵/۶	یزد	۱۵۵۷۴/۴	۲۴۸۹۲/۷	هلو
-۴/۷۵	۳۹۵۰/۵	مازندران	۷۷۱۸۱/۵	قم	۴۷۵۸۵/۳	۴۵۳۲۴/۸	گیلاس
۸/۹۴	۶۴۷۵/۲	خراسان شمالی	۶۵۰۰۰/۰	قم	۳۷۸۲۴/۲	۴۱۲۰۷/۳	آلبالو
۱۱/۹	۲۶۹۴/۱۰	فارس	۶۷۷۷۵/۹	تهران	۴۳۳۶/۸	۴۸۵۲۷/۹	زردآلو
۳۰/۲	۲۴۷۷۸/۶	البرز	۵۰۰۰۰/۰	مرکزی	۱۹۲۴۷/۰	۲۵۰۵۵/۵	سیب درختی
۱۵/۱	۱۴۰۹۲/۰	کردستان	۴۹۲۶۲/۸	خراسان رضوی	۲۶۰۸۵/۶	۳۰۰۲۸/۳	شیر گو سفند
۱۲/۸	۹۱۵۴/۹	آذربایجان غربی	۲۴۷۳۶/۹	البرز	۱۰۷۴۱/۶	۱۲۱۱۴/۸	شیر گاو
۱/۶	۹۲۳۰۱/۴	خراسان شمالی	۱۴۵۰۰۰/۰	هرمزگان	۱۰۵۳۶/۸	۱۰۷۰۰۱/۹	گوسفند و بره زنده (پروری)
۵/۶	۷۱۲۳۴/۸	گلستان	۱۳۳۶۶۲/۸	گیلان	۱۰۶۱۸۴/۳	۱۱۲۱۱۸/۶	گاو و کمتراز دو سال (پروری)
۶/۶	۸۸۸/۱	خوزستان	۴۵۵۲/۴	بوشهر	۱۹۳۳/۷	۲۰۶۰/۸	کاه
۲۶/۹	۵۰۰۰/۰	خوزستان	۱۰۰۰۰/۰	کیگیلویه و بویراحمد	۶۱۴۵/۲	۷۷۹۹/۵	یونجه
-۹/۰	۴۱۹۸/۵	مازندران	۴۳۵۹۴/۵	کرمان	۱۵۴۸۱/۷	۱۴۰۸۶/۷	پشم گوسفند

الف - محصولات کشاورزی

۱- غلات

۱-۱) گندم

در فصل بهار ۱۳۹۴ قیمت فروش آزاد یک کیلوگرم گندم در کل کشور ۱۱۵۳۰/۶ ریال بوده است. استان اصفهان با ۱۲۲۶۷/۲ ریال بیش‌ترین و استان مازندران با ۱۰۶۹۹/۴ ریال کمترین قیمت فروش آزاد را در کل کشور داشته‌اند. قیمت فروش به دولت این محصول در کل کشور ۱۱۸۵۴/۰ ریال بوده است که در نتیجه، متوسط قیمت‌های فروش به دولت و آزاد آن به رقم ۱۱۷۱۵/۸ ریال رسیده است. قیمت فروش این محصول نسبت به بهار ۹۳، افزایشی برابر ۱۲/۵۶ درصد داشته است.

۱-۲) جو

در فصل بهار ۱۳۹۴ قیمت فروش یک کیلوگرم جو در کل کشور به ۸۹۴۰/۵ ریال بوده است. استان بوشهر با ۱۲۷۲۱/۵ ریال بیش‌ترین و استان زنجان با ۸۴۰۰/۰ ریال کمترین قیمت‌های فروش را داشته‌اند. قیمت فروش این محصول ۲/۰ درصد نسبت به فصل مشابه سال ۹۳ افزایش داشته است.

۲- حبوب

۱-۲) نخود

قیمت فروش یک کیلوگرم نخود در فصل بهار ۱۳۹۴ در کل کشور ۱۹۸۸۱/۵ ریال بوده است که استان کهگیلویه و بویراحمد با ۳۵۰۰۰/۰ ریال بیش‌ترین و استان مازندران با ۱۱۰۰۰/۰ ریال کمترین قیمت فروش را در کل کشور داشته‌اند. قیمت فروش این محصول نسبت به فصل مشابه ۹۳ افزایشی برابر با ۱۳۱/۵ درصد داشته است.

۲-۲) عدس

در فصل بهار ۱۳۹۴ قیمت فروش یک کیلوگرم عدس در کل کشور به رقم ۲۹۳۰۲/۱ ریال رسید که استان کرمانشاه با ۴۵۸۱۰/۰ ریال بیش‌ترین و استان چهارمحال و بختیاری با ۲۱۷۸۳/۹ ریال کمترین قیمت فروش را در کل کشور داشته است. قیمت فروش این محصول نسبت به بهار ۹۳ با افزایشی معادل ۳/۵ درصد روبه‌رو بوده است.

۳- محصولات جالیزی

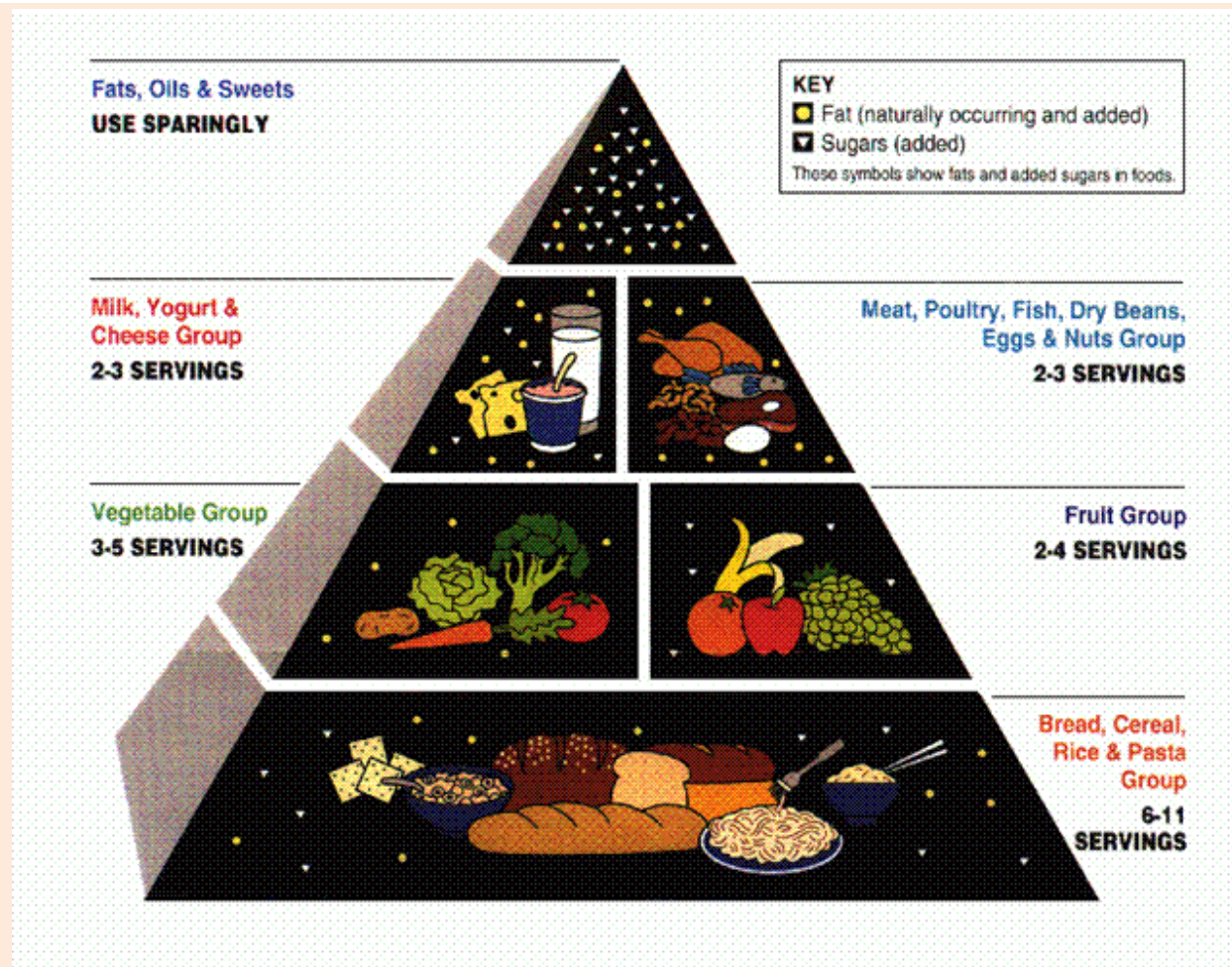
۱-۳) هندوانه

در فصل بهار ۱۳۹۴ قیمت فروش یک کیلوگرم هندوانه در کل کشور ۶۶۴۸/۹ ریال بوده است. استان کهگیلویه و بویراحمد با ۸۰۰۰/۰ ریال بیش‌ترین و استان فارس با ۳۴۲۳/۱ ریال کمترین قیمت فروش را در کل کشور داشته‌اند. قیمت فروش این محصول نسبت به فصل مشابه ۹۳، افزایشی برابر با ۸۷/۰ درصد داشته است.

متوسط قیمت اقلام خوراکی منتخب در ماه جاری (ریال)

درصد تغییر نسبت به ماه مشابه سال قبل	درصد تغییر نسبت به ماه قبل	شهریور ۱۳۹۹	متوسط قیمت استان *		مرداد ۱۳۹۹	شهریور ۱۳۹۸	واحد مبادله	نام کالا
			حداکثر	حداقل				
۱۷.۵	۲.۰	۲۷۵,۹۵۵	۳۱۱,۱۱۴	۲۳۶,۲۸۶	۲۷۰,۴۸۱	۲۳۴,۸۱۸	یک کیلوگرم	برنج ایرانی درجه یک
۱۰۹.۵	۴.۱	۱۸۸,۶۸۰	۲۳۸,۹۴۷	۱۷۲,۹۸۰	۱۸۱,۳۳۱	۹۰,۰۷۲	یک کیلوگرم	برنج خارجی درجه یک
۲۶.۷	۴.۱	۲۳۵,۰۹۱	۲۹۳,۴۶۲	۱۶۲,۲۲۲	۲۲۵,۸۶۲	۱۸۵,۵۱۴	یک کیلوگرم	شیرینی خشک
۴۰.۱	۲.۶	۵۵,۸۷۱	۶۵,۰۸۹	۵۲,۴۲۳	۵۴,۴۵۱	۳۹,۸۹۰	۵۰۰ گرم	ماکارونی
۳۳.۸	۳.۳	۶۹,۶۵۵	۸۷,۰۹۹	۵۱,۶۵۱	۶۷,۴۳۳	۵۲,۰۷۰	۵۰۰ گرم	رشته آش
۴.۷	۱.۶	۱,۰۵۰,۰۴۲	۱,۱۹۸,۱۴۸	۸۳۱,۶۶۷	۱,۰۳۳,۷۳۸	۱,۰۰۳,۰۹۹	یک کیلوگرم	گوشت گوسفند
-۰.۷	۱.۶	۸۸۶,۰۳۰	۹۴۹,۸۶۱	۷۶۱,۹۲۳	۸۷۲,۲۴۲	۸۹۲,۲۹۲	یک کیلوگرم	گوشت گاو یا گوساله
۳۱.۲	۰.۸	۱۸۱,۰۴۵	۱۹۵,۰۶۵	۱۵۵,۳۴۸	۱۷۹,۵۲۹	۱۳۸,۰۳۰	یک کیلوگرم	مرغ ماشینی
۹.۳	۶.۱	۳۶۱,۵۰۵	۴۴۰,۰۰۰	۲۹۲,۰۰۰	۳۴۰,۶۸۴	۳۳۰,۷۶۱	یک کیلوگرم	ماهی قزل آلا
۳۲.۹	۸.۵	۱۸۶,۸۰۱	۲۰۵,۹۹۵	۱۵۴,۱۴۳	۱۷۲,۰۹۷	۱۴۰,۵۵۹	۱۸۰ گرم	کنسرو ماهی تن
۳۴.۷	۷.۰	۷۷,۱۸۱	۹۲,۴۰۰	۵۷,۳۹۵	۷۲,۱۶۵	۵۷,۲۹۴	یک لیتر	شیر پاستوریزه
۱۰.۸	۲.۲	۳۱۰,۱۹۰	۳۵۹,۹۰۰	۲۸۳,۳۰۴	۳۰۳,۶۵۵	۲۷۹,۹۹۸	۴۵۰ گرم	شیر خشک
۶۰.۶	۱۲.۸	۸۳,۱۰۷	۹۵,۹۶۸	۶۳,۰۰۰	۷۳,۶۶۷	۵۱,۷۵۴	۲۰۰ گرم	خامه پاستوریزه
۳۳.۳	۳.۵	۹۸,۵۳۲	۱۲۹,۹۴۶	۷۴,۶۰۷	۹۵,۲۱۳	۷۳,۹۰۴	یک کیلوگرم	ماست پاستوریزه
۲۸.۸	۵.۵	۸۳,۴۹۸	۹۶,۵۰۰	۶۸,۵۸۷	۷۹,۱۴۷	۶۴,۸۰۹	یک و نیم لیتر	دوغ پاستوریزه
۳۳.۵	۵.۰	۱۴۰,۸۴۴	۱۸۱,۰۸۷	۱۰۹,۰۴۲	۱۳۴,۱۳۶	۱۰۵,۵۴۰	۵۰۰ گرم	پنیر ایرانی پاستوریزه
۷۲.۶	۱۱.۹	۱۵۳,۶۶۵	۱۷۶,۷۳۹	۱۲۵,۷۸۶	۱۳۷,۲۷۵	۸۹,۰۳۵	یک کیلوگرم	تخم مرغ ماشینی
۱۷.۶	۱۲.۰	۵۴,۵۱۸	۷۳,۲۶۵	۴۶,۲۰۰	۴۸,۶۶۴	۴۶,۳۵۰	۱۰۰ گرم	کره پاستوریزه (کره حیوانی)
۱۵.۵	۴.۶	۹۷,۳۱۵	۱۲۷,۸۳۵	۸۷,۶۶۸	۹۳,۰۷۵	۸۴,۲۶۰	۹۰۰ گرم	روغن مایع
۱۶.۸	۷.۲	۱۰۸,۹۶۷	۱۴۳,۴۲۹	۹۷,۰۲۵	۱۰۱,۶۲۱	۹۳,۲۵۸	یک کیلوگرم	روغن نباتی جامد
۳۹.۵	-۵.۱	۱۱۷,۲۶۳	۱۶۰,۳۵۷	۷۷,۷۲۷	۱۲۳,۶۱۳	۸۴,۰۵۱	یک کیلوگرم	هلو

هرم غذایی:



نکات هرم راهنمای غذایی

- برای کودکان حداقل واحد های گروههای غذایی توصیه می شود. کودکان باید هر روز ۲ لیوان شیر مصرف کنند.
- زنان باردار و شیرده به واحد های بیشتری نیاز دارند
- حبوبات (باقالا خشک، نخود فرنگی، عدس، لوبیا، لپه) هم زیر گروه سبزیهای نشاسته ای و هم چون پروتئین دارند زیر گروه گوشت
- در هر وعده غذایی دست کم از سه گروه غذایی باید استفاده شود.
- در میان وعدهها می توان از میوه ها و گروه شیر و لبنیات استفاده کرد.
- تا موقعی که تسلط کافی پیدا کنیم باید مرتب به هرم غذایی مراجعه کنیم.
- غذاها غالباً شامل چند گروه غذایی می شوند.
- سبزی ها و میوه ها دو گروه مجزا هستند.

برخی محدودیت های هرم غذایی

1. هرم راهنما، غذاها را به غذاهای کم کالری محدود نمی کند.
اگر افراد حداقل واحدها را انتخاب کنند می توانند انرژی دریافتی را محدود کنند اما اگر بیشترین واحدها را انتخاب کنند مقدار زیادی کالری دریافت می کنند.
2. جایگزینی صحیح غذاها در یک گروه را مشخص نمی کند.
برای تامین کلسیم مورد نیاز روزانه شیر بدون چربی از پنیر چدار بهتر است. (۳۰۰ کالری در مقابل ۶۰۰ کالری)
3. اگر تعداد واحدها درست ولی گزینش آنها در هر گروه صحیح نباشد باز کفایت تامین نمی شود.
4. مفهوم کیفیت در هرم غذایی مشخص نیست. (براکلی از کاهو بهتر است)
5. علاوه بر این اهداف رسیدن به وزن سالم، فعالیت بدنی روزانه، ایمنی غذاها و غذاهای کم نمک در هرم شرح داده نشده است.

HEALTHY EATING PLATE

Use healthy oils (like olive and canola oil) for cooking, on salad, and at the table. Limit butter. Avoid trans fat.



The more veggies – and the greater the variety – the better. Potatoes and French fries don't count.

Eat plenty of fruits of all colors.



STAY ACTIVE!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Drink water, tea, or coffee (with little or no sugar). Limit milk/dairy (1-2 servings/day) and juice (1 small glass/day). Avoid sugary drinks.

Eat a variety of whole grains (like whole-wheat bread, whole-grain pasta, and brown rice). Limit refined grains (like white rice and white bread).

Choose fish, poultry, beans, and nuts; limit red meat and cheese; avoid bacon, cold cuts, and other processed meats.

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Make about half of the foods in your diet **fruits** and **vegetables**.

2 Substitute **whole grain** pasta or brown rice for enriched pasta and white rice.

3 **Minimize** taking in foods and beverages with **added sugar**.

Opt for **beans** and other **vegetarian fare** once a week.

4

HEALTHY TOP TEN

Good Nutrition At a Glance



6 Keep **servings of meat** lean (examples top sirloin, top round or skinless chicken) and about the size of a deck of cards.

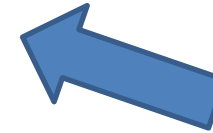
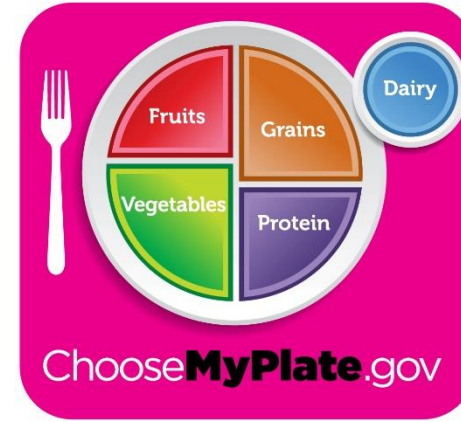
5 Check **food labels**; go for foods low in cholesterol, sodium, saturated and trans fat.

8 Choose **broiled** or **baked** over breaded or fried.

9 Flavor foods with **olive oil** and **herbs** instead of butter or margarine.

7 Choose **low-fat** or **fat-free** dairy products.

10 **Substitute fish** for meat at least twice a week.



هزینه داشتن تغذیه مناسب

مبالغ به تومان و برای 2200 کیلو کالری محاسبه گردیده است

حد اکثر قیمت	میانگین	حداقل قیمت	سروینگ	گروه های غذایی	حد اکثر قیمت	میانگین	حداقل قیمت	سروینگ	گروه های غذایی
350	205	60	9	نان و غلات	300	185	50	9	نان و غلات
720	460	200	2	گوشت و حبوبات	560	430	180	2	گوشت و حبوبات
400	275	150	4	سبزیجات	200	138	75	4	سبزیجات
500	325	250	3	میوه جات	450	375	125	3	میوه جات
180	130	80	2	شیر و لبنیات	160	120	75	2	شیر و لبنیات
2150	1395	740		مجموع	1670	1248	505		مجموع
258000 +30%	167400 +11%	88800 +46%	هزینه یک خانوار ۴ نفره در ماه		200400	149760	60600	هزینه یک خانوار ۴ نفره در ماه	

آذر ماه 1382

آذر ماه 1381

جدول شماره ۱: هزینه تامین سبد غذایی مطلوب جامعه ایرانی (نفر در روز) در کل و به تفکیک اجزا آن بر اساس "متوسط قیمت اقلام خوراکی منتخب در مناطق شهری کشور در مهر ۱۳۹۹ مرکز آمار ایران"

اقلام غذایی	سرنانه مطلوب مصرف(گرم در روز)	متوسط قیمت بازار(ریال در هر کیلوگرم)	قیمت(ریال)
نان	۳۱۰	۳۰۰۰۰	۹۳۰۰
برنج	۹۵	۲۸۰۷۴۵	۲۶۶۷۱
ماکارانی	۲۰	۸۸۳۳۰	۲۴۷۳
حبوبات	۲۶	۳۲۲۰۷۱	۸۳۷۴
سیب زمینی	۷۰	۵۱۷۱۷	۳۶۲۰
سبزیجات	۳۰۰	۷۲۷۱۳	۲۱۸۱۴
میوه	۲۸۰	۲۳۹۷۲۰	۶۸۱۰۲
گوشت قرمز	۳۸	۱۲۳۱۱۷۶	۴۶۷۸۵
گوشت سفید	۶۴	۲۵۸۵۴۹	۱۶۵۴۷
تخم مرغ	۲۵	۲۲۲۴۷۴	۷۷۸۷
لبنیات	۲۵۰	۱۳۲۸۱۳	۳۳۲۰۳
روغن های نباتی	۲۵	۲۰۰۱۳۱	۷۰۰۵
قند و شکر	۴۰	۱۳۷۳۱۸	۵۴۹۳
چای	۴	۹۶۷۸۰۵	۳۹۶۸
جمع کل(ریال در روز)(برای یک روز)			۲۶۱۱۴۲
جمع کل(ریال ماه)(برای یک ماه)			۷۹۶۴۷۸۵
جمع کل برای یک خانواده ۴ نفره			۳۱۸۵۹۱۴۰

جدول شماره ۲: هزینه تامین سبد غذایی مطلوب جامعه ایرانی (نفر در روز) در کل و به تفکیک اجزا آن بر اساس " متوسط قیمت اقلام خوراکی منتخب در مناطق شهری کشور در مهر ۱۴۰۰ مرکز آمار ایران "

اقلام غذایی	سزانه مطلوب (مصرف گرم در روز)	متوسط قیمت بازار(ریال در هر کیلوگرم)	قیمت(ریال)	درصد تغییرات نسبت به اسفند ۹۹
نان	۳۱۰	۵۰۰۰۰	۱۵۵۰۰	%۴۰
برنج	۹۵	۵۳۶۷۸۲	۵۰۹۹۴	%۴۷٫۷
ماکارانی	۲۰	۱۴۸۳۵۹	۲۹۶۷	%۱۶٫۶
حبوبات	۲۶	۴۸۸۵۵۴	۱۲۷۰۲	%۳۴٫۱
سیب زمینی	۷۰	۱۴۵۰۷۳	۱۰۱۵۵	%۶۴٫۴
سبزیجات	۳۰۰	۱۰۶۷۳۶	۳۲۰۲۰	%۳۱٫۹
میوه	۲۸۰	۲۳۱۴۸۰	۶۴۸۱۴	-%۵٫۱
گوشت قرمز	۳۸	۱۵۶۰۶۴۹	۵۹۳۰۵	%۳۱٫۱
گوشت سفید	۶۴	۳۱۰۴۷۴	۱۹۸۷۰	%۱۶٫۷
تخم مرغ	۲۵	۲۸۲۸۵۲	۹۹۰۰	%۲۱٫۳
لبنیات	۲۵۰	۲۳۷۹۶۱	۵۹۴۹۰	%۴۴٫۲
روغن های نباتی	۲۵	۱۸۸۲۰۸	۶۹۳۰	-%۱٫۱
قند و شکر	۴۰	۲۰۶۱۴۵	۸۲۴۶	%۳۳٫۴
چای	۴	۱۳۰۲۸۴۶	۴۹۳۲	%۱۹٫۵
جمع کل(ریال در روز)(برای یک روز)			۲۵۷۸۲۶	
جمع کل(ریال ماه)(برای یک ماه)			۱۰۹۱۳۷۰۲	%۳۷
جمع کل برای یک خانواده ۴ نفره			۴۳۶۵۴۸۰۸	

انتظار از الگوهای غذایی (هرم های غذایی)

- یک الگوی غذایی صحیح باید:
- از سیستم های بدن حمایت کند.
- دستگاه های ایمنی و گوارش را تقویت نماید
- موجب حفظ وزن بدن در محدوده سالم گردد.
- موجب حفظ سطح چربی بدن در محدوده سالم گردد.
- از بروز بیماری های غیر واگیر و سندرم متابولیک ممانعت کند.

راهنمای کلی برنامه تغذیه سالم (برگرفته از نکات مثبت راهنماهای مختلف)

- مصرف روزانه ۹-۱۰ واحد سبزی و میوه
- مصرف روزانه ۵ واحد مصرفی روغن های غیر اشباع (M&P) شامل روغن زیتون، کانولا، مغزها و تخمه ها
- مصرف روزانه ۲-۳ واحد مصرفی از منابع پروتئینی حبوبات، ماهی، گوشت های بدون چربی و لبنیات کم چرب
- مصرف روزانه ۴-۸ واحد غلات کامل (نصف کل دریافتی)
- حداقل روزی یک ساعت فعالیت بدنی
- مصرف مکمل های ویتامینی و املاح در صورت لزوم

No matter how it is defined,
nutrition starts with what we eat, the products of the food and
agriculture sector.

By working on our **food systems**, on the way we produce, collect,
store, transport, transform and distribute foods, we can improve our
diets, our health and our impact on natural resources.

In lack or in excess, problems of nutrition always encompass
inappropriate choices and practices.

Nutrition education is an important step in empowering the
consumer to make healthy food choices.

مقادیر توصیه شده مصرف مواد غذایی سالم و مغذی با هدف پایداری غذا

۷ گرم در روز	گوشت
۲۹ گرم در روز	مرغ
۲۸ گرم در روز	ماهی
۳۰۰ گرم در روز	سبزیجات
۲۰۰ گرم در روز	میوه
۲۵۰ گرم در روز	لبنیات
هفته ای یک عدد	تخم مرغ
۵۰ گرم در روز	خشکبار
۷۵ گرم در روز	لوبیا و حبوبات
۲۳۲ گرم در روز	گندم و برنج

جمع بندی:

وجود غذای کافی در صورت توجه به چند عامل

توجه به حقوق و دستمزد

افزایش دانش تغذیه جامعه

کاهش ضایعات مواد غذایی

نظارت بر قیمت ها

توجه به تغذیه پایدار

همکاری نزدیک وزارت جهاد کشاورزی با وزارت بهداشت

حفظ منابع موجود