

به نام خدا

ارزیابی تغذیه ای جلسه هشتم

دکتر طباطبائی

دستیار تخصصی تغذیه

گروه تغذیه

دانشکده پزشکی مشهد

روشهای ارزیابی غذایی

۱- روش گروهی

Food balance sheet - ترازنامه غذایی

- محاسبه غذای مصرفی

۲- روش انفرادی

- یادآمد ۲۴ ساعت غذایی

- بسامد خوراکی

- یادداشت غذا

- مشاهده مستقیم

- تاریخچه غذایی

روشهاي ارزيابي غذايي گروه‌هي

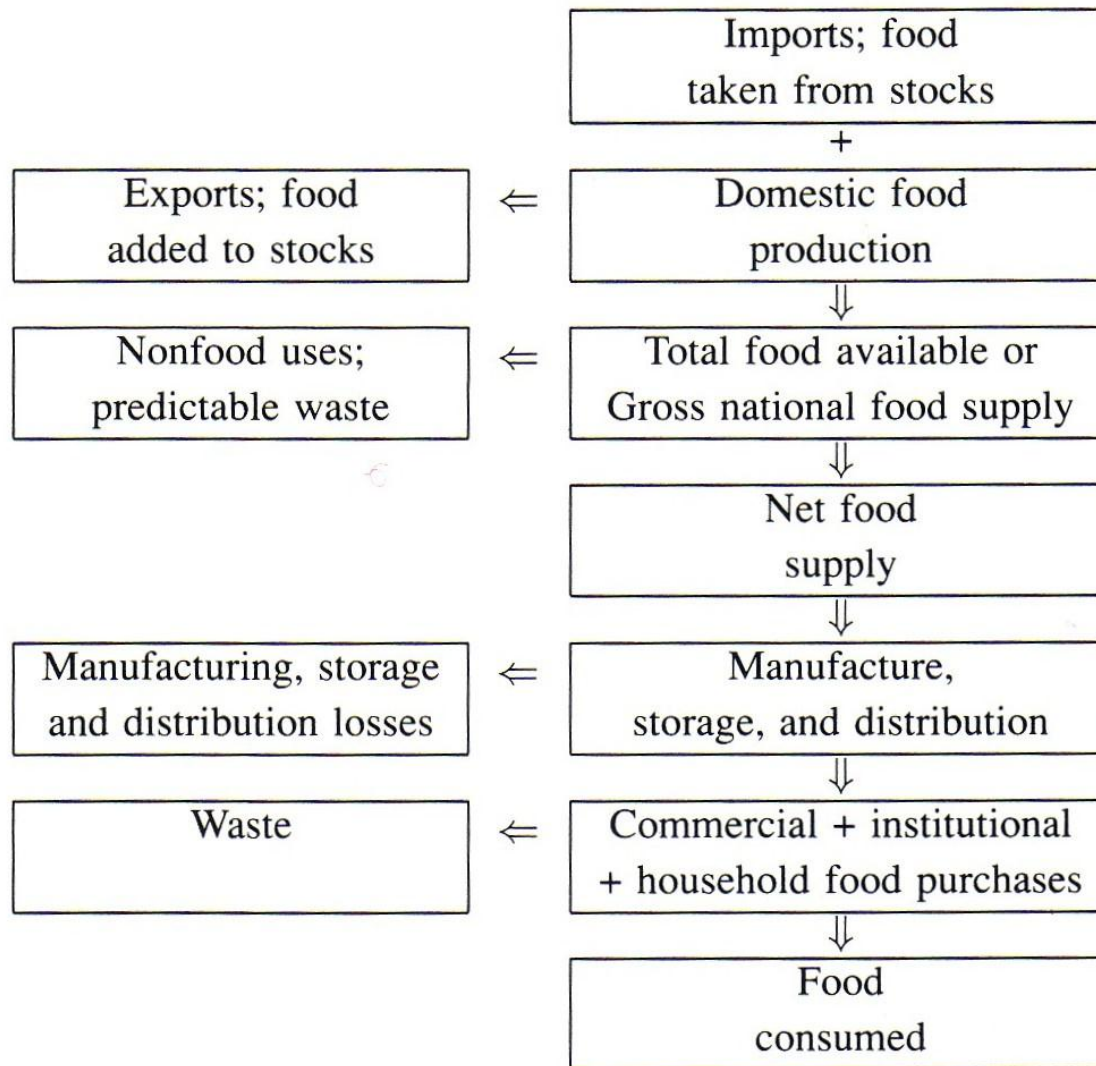
1-ترازنامه غذايي Food balance sheet

بر اساس ترازنامه غذايي است که در آن توليد سالانه غذا، واردات، صادرات ، ذخاير، ضايعات محاسبه ميشود.

- با تقسيم مجموع مقادير غذاهاي مختلف بر کل جمعيت ميتوان متوسط مقدار مصرفي توسط يک فرد در طول سال را بدست آورد.

Food balance sheet

- در این روش نمایی از کل ذخایر یک کشور فراهم میشود
- برای یافتن عادات غذایی مردم ابزاری ارزشمند است
- تنها غذای در دسترس را نشان میدهد و نه مقدار واقعی غذای مصرف شده را.



روشهاي ارزيابي غذايي گروه‌هي

2- محاسبه غذايي Food accounts

- بر اساس محاسبه غذايي مصرفي (در طي يك دوره زماني خاص) افرادي كه در موسسات، گروهها و يا خانواده ها زندگي ميكنند ميباشند.
- در اين روش فهرست مواد غذايي موجود در شروع و پايان بررسي گزارش ميشود و متوسط غذايي مصرفي هر فرد در طي دوره بررسي مشخص مي شود.

Food accounts

- محاسن:

- این روش نسبتاً کم هزینه است.

- برای تعداد نمونه های زیاد قابل اجرا است.

Food accounts

- معایب:

- این گروهها یا خانواده ها مشخصه کل جمعیت نیستند.
- توزیع غذا در بین افراد خانواده یا گروه مشخص نیست و مصرف هر فرد را مشخص نمیکند.

روشهای ارزیابی غذایی فردی

1- یادداشت 24 ساعت غذایی 24 hour Food Recall

- در این روش گذشته نگر میزان و نوع هر یک از مواد غذایی مصرفی طی 24 ساعت پیش از مصاحبه مورد پرسش قرار می گیرد.
- این روش کمترین تاثیر را بر رفتارهای غذایی دارد و روشی مفید برای بازگو کردن سریع رژیم غذایی هر فرد است.

24 hour Food Recall

- محاسن:

- کم هزینه است و برای افراد بیسواد هم قابل اجرا میباشد.

- برای آشکار کردن تغییرات شدید در رژیم غذایی روزانه مفید است.

-

- فشار کمتری بر پاسخگو دارد .

روشهای ارزیابی غذایی فردی

1- یادداشت 24 ساعت غذایی 24 hour Food Recall

- نقاط ضعف :

- مصرف یک روز نمیتواند مشخص کننده مصرف معمول باشد.
- وقتی رژیم غذایی بسیار متنوع باشد خطا زیاد میشود.
- به حافظه فرد وابسته است.

24 hour Food Recall

• نقاط ضعف :

- تفاوت عمل پرسشگرها و هماهنگ نبودن آنها میتواند ایجاد خطا کند.
- در این روش اغلب مصارف کم مواد غذایی بیشتر از واقعیت و مصارف بالای آن کمتر از واقعیت برآورد میشود.

Name:

Date:

Street address:

Day of the week:

Town/city:

Place Eaten	Time	Description of food or drink. Give brand name if applicable	Amount	LAB. USE ONLY		
				Day/M meal code	Food code	Amount code

Additional questions:

Was intake unusual in any way?

Yes (...) No (...)

If yes, in what way?

Do you take vitamin or mineral supplements? Yes (...) No (...)

If yes, how many per day? (...) per week? (...)

If yes, what kind? (give brand if possible)

Multivitamin

Iron

Ascorbic acid

Other (list)