

راهکارهای کاهش مصرف نمک برای کنترل فشارخون (قاتل خاموش) و پیشگیری از مرگهای زودرس



محور اول: آموزش و آگاه‌سازی عمومی (رفتاری و فرهنگی)

۱) آموزش حضوری چهره‌به‌چهره توسط بهورزان در خانه‌های بهداشت (۲) تشکیل جلسات آموزش گروهی در مساجد و حسینیه‌ها (۳) آموزش اختصاصی زنان خانه‌دار درباره طبخ غذای کم‌نمک (۴) آموزش معلمان مدارس برای انتقال مفاهیم تغذیه سالم به کودکان (۵) طراحی و پخش بروشور، پمفلت و پوستر با زبان ساده و تصویری (۶) آموزش جایگزینی نمک با طعم‌دهنده‌های طبیعی مانند سیر، لیمو، سبزی (۷) استفاده از بلندگوهای روستایی برای پخش پیام‌های صوتی درباره نمک (۸) راه‌اندازی کمپین‌های «روستای بدون نمکدان» یا «روستای قلب سالم» (۹) اجرای نمایش عروسکی یا تئاتر خیابانی درباره مضرات نمک برای کودکان (۱۰) ایجاد پایگاه داوطلبان سلامت با محوریت تغذیه در هر روستا



محور دوم: تغییر رفتارهای تغذیه‌ای و عادات غذایی خانوار (۱۱)

از نمک فله ای روی سفره (۱۲) آموزش پخت غذاهای بومی به‌صورت کم‌نمک و متعادل مانند کباب (۱۳) معرفی دستورپخت غذاهای سالم و خوشمزه بدون نمک در جلسات عمومی (۱۴) آموزش سالم‌سازی تولید لبنیات خانگی (دوغ، پنیر، کشک) با نمک کمتر (۱۵) برگزاری مسابقه بهترین غذای سالم خانوادگی در روستا (۱۶) آموزش تهیه ترشی و شوربجات خانگی با حداقل نمک و سرکه طبیعی (۱۷) استفاده از ادویه‌های محلی به‌جای نمک در آموزش‌های تغذیه‌ای (۱۸) آموزش نگهداری غذاها با خشک کردن یا فریز کردن به‌جای شور کردن (۱۹) توزیع نمک‌های یددار کم‌سدیم در روستاها با نظارت خانه بهداشت (۲۰) توصیه عملی به کاهش تدریجی نمک برای جلوگیری از افت ذائقه



محور سوم: ساختارها، سیاست‌گذاری محلی و نظارت (۲۱)

اجرای برنامه نظارت بر میزان نمک نان در نانوائی‌های روستایی و نان های سنتی خانگی (۲۲) تشویق نانوائیان به کاهش نمک نان با ارائه لوح تقدیر یا تخفیف مالیاتی (۲۳) تصویب آیین‌نامه‌های محلی کاهش مصرف نمک با همکاری شورا و دهیاری (۲۴) ایجاد شاخص روستای سالم با مؤلفه «مصرف نمک خانوار» (۲۵) نظارت بهورزان بر میزان مصرف نمک در خانواده‌ها (پایش فصلی) (۲۶) طراحی کارت امتیاز تغذیه سالم برای خانوارها و اعطای جوایز (۲۷) ثبت خوداظهاری مصرف نمک توسط خانوارها در دفاتر بهداشتی (۲۸) استفاده از نرم‌افزارهای تلفن همراه ساده برای خودارزیابی نمک مصرفی (۲۹) گنجاندن توصیه‌های کاهش نمک در بسته‌های حمایتی یا یارانه‌ای (۳۰) تشکیل تیم سیار مشاوره تغذیه روستایی با حضور کارشناس تغذیه



محور چهارم: تبلیغ، رسانه و فرهنگ‌سازی جمعی (۳۱)

تولید کلیپ و ویدئوی محلی با زبان بومی درباره تغذیه سالم (۳۲) ساخت پادکست صوتی و پخش در شبکه‌های اجتماعی ایتا، بله، تلگرام، واتساپ کانال‌های محلی و تشویق ادمین‌ها (۳۳) نصب بنرهای ساده و گرافیکی در ورودی روستا و مکان‌های پرتردد (۳۴) اجرای جشنواره سالانه «روستای بدون نمک» با تقدیر از خانواده‌های موفق (۳۵) دعوت از چهره‌های محبوب محلی (مثل معلمان یا دهیاران و آشپزهای معروف) برای الگوسازی (۳۶) راه‌اندازی کانال مجازی مخصوص تغذیه سالم در روستاها (۳۷) طراحی پیام‌های بهداشتی بر روی بسته‌های نان، دوغ یا برنج (۳۸) پخش پیام‌های آموزشی در مراسم‌های مذهبی، عزا و عروسی (۳۹) استفاده از ظرفیت برنامه‌های رادیویی محلی برای آموزش تغذیه (۴۰) معرفی خانواده‌های الگو در کاهش نمک به جامعه محلی



محور پنجم: افزوده‌های مکمل، ایده‌های ترکیبی و خلاقانه (۴۱)

تدوین برنامه سالانه کاهش نمک با مشارکت مدارس و دهیاری‌ها (۴۲) برگزاری دوره‌های کوتاه‌مدت سواد تغذیه‌ای برای نوجوانان (۴۳) طراحی بازی‌های آموزشی و سرگرم‌کننده با موضوع نمک برای کودکان (۴۴) پخش پیام‌های بهداشتی در نانوائی هنگام انتظار مشتریان (۴۵) ارائه مشاوره تغذیه رایگان در خانه‌های بهداشت در روزهای خاص (۴۶) درج میزان مجاز مصرف نمک در دفترچه سلامت خانوارها (۴۷) همکاری با مراکز دینی برای انتشار احادیث درباره اعتدال در خوردن نمک (۴۸) گنجاندن آموزش نمک در کلاس‌های آموزش پیش از ازدواج (۴۹) درج پیام «نمک کمتر، عمر بیشتر» روی بسته‌های اقلام غذایی، (۵۰) راه‌اندازی سامانه پیامکی محلی برای ارسال نکات تغذیه‌ای کوتاه / منبع: کارازمایی اجتماعی کاهش نمک و کنترل فشارخون