

سبد غذایی و ملزومات بهداشتی مادر و کودک

موضوع ماده ۲۴ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت

ردیف	اقلام غذایی	سبد غذایی ماهانه پیشنهادی مادران باردار		ملاحظات بارداری	سبد غذایی ماهانه پیشنهادی مادران شیرده و دارای کودکان تا ۵ سال	ملاحظات شیردهی
		سه ماهه اول بارداری	سه ماهه دوم و سوم بارداری			
۱	گوشت گوساله/گوسفند	۱/۵ کیلو	۱/۵ کیلو	گوشت گوسفند در اولویت باشد.	۱/۵ کیلو	گوشت گوسفند در اولویت باشد.
۲	گوشت مرغ	۲/۵ کیلو	۳ کیلو		۳ کیلو	
۳	تخم مرغ	۱۵ عدد	۱۸ عدد		۲۰ عدد	
۴	پنیر	۲ بسته ۴۵۰ گرمی	۳ بسته ۴۵۰ گرمی		۳ بسته ۴۵۰ گرمی	
۵	شیر/ماست	۱۳ کیلو	۱۳ کیلو	شیر پاستوریزه، ترجیحا شیر فرادما استریزه	۱۳ کیلو	شیر پاستوریزه، ترجیحا شیر فرادما استریزه ماست ترجیحا پرو بیوتیک
۶	حبوبات	۲ بسته ۹۰۰ گرمی	۲ بسته ۹۰۰ گرمی	در سه ماهه اول ماش، عدس، در اولویت باشد. در سه ماهه دوم و سوم نخود و لوبیا اضافه شود	۲ بسته ۹۰۰ گرمی	نخود و ماش در اولویت هستند
۷	خرما	۱ بسته ۵۰۰ گرمی	۱ بسته ۵۰۰ گرمی		۱ بسته ۵۰۰ گرمی	
۸	برنج ایرانی	۲ کیلو	۲ کیلو	از برنج غیر ایرانی استفاده نشود.	۲ کیلو	از برنج غیر ایرانی استفاده نشود.
۹	ماکارونی	۱ بسته ۶۰۰ گرمی	۱ بسته ۹۰۰ گرمی	ترجیحا پرفیبر/سبوس دار و غنی شده	۱ بسته ۶۰۰ گرمی	ترجیحا پرفیبر/سبوس دار و غنی شده
۱۰	روغن مایع	۱ بطری ۷۵۰ گرمی	۱ بطری ۹۰۰ گرمی	روغن زیتون فرابکر در اولویت باشد	۱ بطری ۹۰۰ گرمی	روغن زیتون فرابکر یا روغن ارده کنجد در اولویت باشد
۱۱	میوه فصل بومی قابل بسته بندی و نقل و انتقال	۵ کیلو	۵ کیلو	سیب در اولویت باشد	۵ کیلو	سیب در اولویت باشد
۱۲	سبزیجات قابل بسته بندی و نقل و انتقال	۵ کیلو	۵ کیلو	سیب در اولویت باشد	۵ کیلو	حسب دسترسی کدو حلوائی، کدو سبز و هویج، کاهو، اسفناج، شوید در اولویت باشد

۱۳	مغز دانه ها	۵۰۰ گرم	۵۰۰ گرم	بادام درختی، فندق، بادام هندی، گردو، کنجد گردو به ترتیب در اولویت باشد	۵۰۰ گرم	بادام درختی، فندق، بادام هندی، گردو، کنجد به ترتیب در اولویت باشد
۱۴	خشکبار (میوه های خشک)	۵۰۰ گرم	۵۰۰ گرم	مویز، انجیر خشک و توت خشک، به ترتیب در اولویت باشد. در سه ماه دوم به بعد آلو اضافه شود	۵۰۰ گرم	مویز، انجیر خشک و توت خشک، عنب، آلو خشک، نارگیل در اولویت باشد.
۱۵	عسل / شیره انگور	۵۰۰ گرم	۵۰۰ گرم	ترجیحا عسل	۵۰۰ گرم	ترجیحا عسل
۱۶	بلغور گندم	۵۰۰ گرم	۵۰۰ گرم	بلغور گندم و گندم پوست کنده به دلیل داشتن محتوی فیبر انتخاب های بهتری هستند. آموزش های لازم در خصوص تهیه غذاها با این اقلام در سطح محلی صورت گرفته و بخشی از نان با بلغور گندم و یا گندم پوست کنده جایگزین شود.	۵۰۰ گرم	بلغور گندم و گندم پوست کنده به دلیل داشتن محتوی فیبر انتخاب های بهتری هستند. آموزش های لازم در خصوص تهیه غذاها با این اقلام در سطح محلی صورت گرفته و بخشی از نان با بلغور گندم و یا گندم پوست کنده جایگزین شود.
۱۷	آرد برنج / آرد نخود	-	-	-	۵۰۰ گرم	-
۱۸	رب انار	۳۰۰ گرم	۳۰۰ گرم	ترش نباشد	۳۰۰ گرم	ترش نباشد

۱- تمامی مواد غذایی عرضه شده باید به صورت بسته بندی و دارای مجوزهای بهداشتی باشند.

۲- پیشنهاد می شود در صورت امکان در هر منطقه، با نظر کارشناس تغذیه مربوطه، سبد غذایی جدید و با غذاهای جایگزین بومی آن منطقه تعریف نمود.

ملزومات بهداشتی مورد نیاز مادر باردار تا زایمان

ردیف	اقلام سبد	تعداد
۱	صابون یا مایع صابون ۲۵۰ سی سی	۲ عدد
۲	شامپو سر	۲ عدد
۳	خمیر دندان	۱ عدد

* در دوران بارداری موارد فوق الذکر ممکن است برای برخی خانواده ها مورد نیاز باشد، معهذاً توصیه اکید به نگهداشت مبلغ ماهیانه کمک هزینه بهداشتی در دوران بارداری و افزودن آن به دوران پس از زایمان در بسته بهداشتی مادر و نوزاد می باشد.

ملزومات بهداشتی مورد نیاز مادر تا ۲ ماه پس از زایمان و دارای کودک تا دو سالگی

اقلام سبد				ردیف
تعداد	کودک	تعداد	مادر	
۴ بسته	پوشک بچه	۳ بسته	پد بهداشتی	۱
۱ عدد	شامپو بچه	۲ عدد	صابون یا مایع صابون ۲۵۰ سی سی	۲
۱ عدد	صابون بچه	۲ عدد	شامپو سر	۳
		۱ عدد	خمیر دندان	۴

ملزومات بهداشتی مورد نیاز مادر و دارای کودک از ۲ ماهگی تا ۵ سالگی کودک

اقلام سبد				ردیف
تعداد	کودک	تعداد	مادر	
۱ عدد	شامپو بچه	۱ بسته	پد بهداشتی	۱
۱ عدد	صابون بچه	۲ عدد	صابون یا مایع صابون ۲۵۰ سی سی	۲
۱ عدد هر سه ماه یکبار	مسواک	۲ عدد	شامپو سر	۳
۱ عدد	خمیر دندان کودک	۱ عدد	خمیر دندان	۴

نحوه دسترسی به اطلاعات مادران:

از طریق سامانه های الکترونیک سلامت با مدیریت مرکز مدیریت شبکه و ارتقاء سلامت و طبق فواصل زمانی توافق شده توسط مرکز مدیریت شبکه و وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی خواهد بود .