



باسمه تعالی

فلینظر الانسان الی طعامه(ایه ۲۴ سوره عبس)

انسان باید به غذای خویش بنگرد.

نظر خواهی در خصوص تغییر کمی و کیفی غذای گرم نیمروزی

همکاران ارجمند

باسلام و احترام

همان گونه که استحضار دارند خوردن غذا یکی از نیازهای ذاتی و دایمی همه ما انسان ها است که سهم عمده ای در سلامت جسمی و روحی ما دارد. به طوری که از طریق کنترل در کیفیت؛ میزان و ترکیب مواد غذایی، افراد می توانند بسیاری از شاخص های سلامتی خود را کنترل نموده ، سلامت و نشاط خود را حفظ نمایند.

در همین راستا بر اساس معاینات دوره ای انجام شده توسط سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت ، متاسفانه اکثریت کارکنان به نوعی در معرض بیماری های مزمن غیرواگیر و عموماً ناشی از مصرف نادرست غذا هستند. به عنوان نمونه بیش از ۱۵ درصد چاقی، نزدیک به ۶ درصد دیابت، بیش از ۹ درصد فشارخون، حدود ۳۷ درصد چربی خون بالا مشاهده شده است. این بیماری ها در برخی از شرکت ها به میزان ۱۱ درصد دیابت، ۲۶ درصد فشارخون بالا، ۵۵ درصد اضافه وزن و چاقی، ۴۶ درصد چربی خون بالا و ۳۱ درصد ریسک فاکتور قلبی نیز گزارش شده است.

بر اساس این آمار، به نظر می رسد برخی همکاران در معرض بیماری هایی قرار دارند که به نوعی می تواند ناشی از نوع تغذیه و سلامت غذایی باشد. این موارد و برخی اعلام نظر همکاران، در خصوص وضعیت کنونی غذای نیمروزی، این امور را بر آن داشته است که مجموع دیدگاه همکاران را جهت اتخاذ تصمیمی مناسب تر به متولیان امر منعکس نماید.

از این رو، خواهشمند است با ارایه نظرات و پیشنهادات ارزشمند خود متولیان امر را در دستیابی به تصمیمی مناسب در این خصوص یاری فرمائید.

باتشکر

روابط عمومی - مطالعات اجتماعی

تیرماه ۱۳۹۴

لطفاً پیشنهادات و نظرات اجرایی خود را در خصوص سوالات ، حداکثر تا ۱۰ مرداد ماه به روابط عمومی (خیابان رودسر- ساختمان مرکزی سوم - طبقه اول) و یا از طریق سیستم اتوماسیون اداری برای سرکار خانم طوسی صدر (مسئول امور فرهنگی و هنری) ارسال فرمایید .

۱. با توجه به این که لیست غذاهای سلامت در وب سایت www.nioc.ir و اتوماسیون اداری قابل دسترسی می باشد، پیشنهاد شما در خصوص استفاده از غذای سلامت چیست؟

۲. به نظر شما در برنامه ریزی جهت ارائه غذای سلامت لازم است به چه نکاتی توجه شود؟

۳. به نظر شما ترکیب غذاهای نیمروزی متناسب با هرم غذایی روزانه (سبزی و میوه، گوشت، روغن، لبنیات، نان و غلات) بهتر است چگونه تعیین گردد؟

۴. با توجه به این که هر فرد بالغ متناسب با نوع فعالیت، به میزان معینی از مصرف کالری در روز نیاز دارد به نظر شما در توزیع غذای نیمروزی تا چه میزان ضرورت دارد به حجم و کالری غذا توجه شود؟
خیلی اهمیت دارد تا حدودی اهمیت دارد اهمیت ندارد

۵. اطلاع رسانی شفاف و مداوم در خصوص میزان کالری غذاهای نیمروزی از طرف فروشنده غذا را تا چه حد ضروری می دانید؟
بسیار ضروری است تا حدودی ضروری است ضرورت ندارد

۶. تا چه میزان با مدیریت صحیح کمک های رفاهی به منظور ارائه غذای سلامت و بهبود کیفیت غذای نیمروزی موافق هستید؟
کاملاً موافق هستم تا حدودی موافق هستم موافق نیستم

۷. تا چه میزان با نحوه ارائه غذای نیمروزی و توزیع آن مشابه سنوات گذشته موافق هستید؟
کاملاً موافق هستم تا حدودی موافق هستم موافق نیستم

۸. به نظر شما تا چه اندازه ضرورت دارد گروهی از کارکنان داوطلب (خانم یا اقا) به صورت دوره ای علاوه بر نظارت های عمومی مسئولین، بر نحوه پخت و توزیع غذای نیمروزی (با هدف حفظ کیفیت و سلامت) نظارت نمایند؟
بسیار ضروری است تا حدودی ضروری است ضرورت ندارد

مشخصات پاسخگویان :

جنس : زن مرد سن :

وضعیت استخدام : رسمی پیمانی قرارداد مدت معین قرارداد مدت موقت پیمانکاری

میزان تحصیلات : دیپلم کاردانی کارشناسی کارشناسی ارشد دکتری

سابقه خدمتی: کمتر از دو سال ۲-۵ سال ۶-۹ سال ۱۰-۱۴ سال ۱۵-۱۹ سال ۲۰ و بالاتر

غذاهای

سالم

❖ چلو خورش قرمه سبزی با گوشت مرغ

❖ چلو خورش قرمه سبزی با گوشت گوساله

❖ چلو خورش قیمه سیب زمینی با گوشت مرغ

❖ چلو خورش قیمه سیب زمینی با گوشت گوساله

❖ چلو خورش قیمه بادمجان با گوشت مرغ

❖ چلو خورش قیمه بادمجان با گوشت گوساله

❖ چلو خورش لوبیای سبز با گوشت مرغ

❖ چلو خورش لوبیای سبز با گوشت گوساله

❖ چلو خورش کدوسبزی با گوشت مرغ

❖ چلو خورش کدوسبزی با گوشت گوساله

❖ چلو خورش کرفس با گوشت مرغ

❖ چلو خورش کرفس با گوشت گوساله

❖ چلو خورش آلو اسفناج با گوشت مرغ

❖ چلو خورش آلو اسفناج با گوشت گوساله

❖ چلو خورش بامیه با گوشت مرغ

❖ چلو خورش بامیه با گوشت گوساله

❖ چلو خورش فسنگان با مرغ

❖ چلو خورش فسنگان با گوساله

❖ چلو خورش کاری با مرغ

❖ چلو خورش میگو با قارچ

❖ سبزی (شوید) پلو با گوشت مرغ

❖ (شوید) پلو با گوشت گوساله

❖ سبزی پلو با ماهی شیر

❖ باقلا پلو با گوشت مرغ

❖ باقلا پلو با گوشت گوساله

❖ عدس پلو با گوشت مرغ و کشمش خرما

❖ عدس پلو با گوشت گوساله و کشمش خرما

❖ استانبولی پلو با گوشت مرغ

❖ استانبولی پلو با گوشت گوساله

❖ لوبیا (چشم بلبلی) پلو با گوشت مرغ

❖ شوید لوبیا (چشم بلبلی) پلو با گوشت گوساله

❖ چلوکباب بلغاری یا قفقازی یا بختیاری

❖ چلوکباب برگ سلطانی با گوجه فرنگی

❖ هویج پلو با گوشت مرغ

❖ چلو جوجه کباب

❖ زرشک پلو با مرغ

❖ زعفران پلو با مرغ

❖ شیرین پلو با مرغ

❖ هویج پلو با مرغ

❖ آلبالو پلو با گوشت مرغ

❖ سبزی پلو با ماهی شیر سرخ شده

❖ سبزی پلو با ماهی قزل آلا

❖ ته چین مرغ

غذاهای

خوراکی گیاهی

❖ خوراک استرگانف گیاهی

❖ خوراک آلو اسفناج گیاهی

❖ پلو مخلوط گیاهی

❖ دال عدس بامیه

❖ خورش قرمه سبزی گیاهی

❖ خورش قیمه گیاهی

❖ قیمه نثار گیاهی

❖ خورش فسنجان گیاهی

❖ کتلت گیاهی

❖ خورش کرفس گیاهی

❖ خورش هویچ گیاهی

❖ خورش به گیاهی

❖ کوکو سبزی گیاهی

❖ چلو خورش قرمه سبزی با گوشت بوقلمون

❖ چلو خورش قیمه سیب زمینی با گوشت بوقلمون

سبزیجات قید شده در جدول آنالیز غذاهای سالم شامل :

سبزیجات خام و پخته شده :

لفل دلمه ای خام، گل کلم پخته، کرفس پخته، کدوسبز پخته، کدو حلوائی پخته،
گوجه فرنگی خام، پیاز خام، هویج پخته، خیار خام، لوبیا سبز پخته، تره فرنگی خام،
کاهو خام، کنگر پخته، سبزی خوردن خام، سبزی معطر خام، جعفری خام، گشنیز خام،
تره خام، شنبلیله خام، اسفناج خام، قارچ پخته، کلم قرمز پخته، نخود فرنگی کنسرو
لبو پخته، ذرت کنسروی، زیتون، شلغم خام یا پخته