

**معاونت درمان-واحد تغذیه بالینی**

**پروتکل فرایند تنظیم، تهیه و اجرای رژیم های غذایی بیمارستانی**

**به روش کدگذاری**

**پروتکل فرایند تنظیم، تهیه و اجرای رژیم های غذایی بیمارستانی**

**به روش کدگذاری**

مقدمه: اهمیت تغذيه صحیح و پیشگیری از ایجاد سوء تغذیه و کمبودهای مواد مغذی در بيماران بسترى و سرپائى همواره به عنوان يك موضوع اساسی مداخله گر در روند درمان و بهبودی بيماران در تمام كشورها مطرح بوده است. افزایش ســوء تغذيه و بروز كمبود انواع ريز مغذي ها در بيماران می تواند موجب افزايش طول مدت بستری در بيمارستان، از كار افتادگى و مرگ و مير بیماران شده و پیامدهای نامطلوب اجتماعی و اقتصادی به جامعه تحمیل کند. بنابراین اجرای صحیح و مناسب برنامه مراقبت های تغذیه ای برای بيماران علاوه بر اطمينان از تأمين نيازهای تغذیه ای، باعث بهبودی سریع تر، پاسخ بهتر بیمار به روش های درمانی، کاهش عوارض ناشی از بیماری، کاهش مدت بستری در بیمارستان و کاهش هزینه های درمان می شود.

شیوع سوء تغذیه در بیمارستان ها اتفاقی است که نمی توان وجود آن را کتمان کرد یا نادیده گرفت. اتفاقی که دلایل مختلفی دارد و مواردی مانند داروهای مصرفی یا عدم توجه بیماران به اهمیت تغذیه در بهبود روند بیماری در ایجاد این اتفاق موثر است.

سوء تغذیه حالتی است که به دنبال کاهش، افزایش یا عدم تعادل انرژی، پروتئین و دیگر مواد مغذی به وجود می‌آید و منجر به اثرات نامطلوب روی فرد می‌شود. سو تغذیه یکی از مشکلات جدی در جهان و به خصوص در مورد بیماران بستری در بیمارستان‌ها است و می‌تواند بر فرآیند درمان بیماران اثرات زیان باری داشته باشد.

برنامه کدگذاری رژیم های غذایی با هدف ارتقاء و بهبود نحوه اجرای رژیم های غذایی تنظیم شده توسط کارشناسان تغذیه جهت بیماران بستری در بیمارستان های استان چهارمحال و بختیاری به کوشش واحد تغذیه بالینی معاونت درمان و همکاری کارشناسان تغذیه شاغل در بیمارستان های ولیعصر(عج) بروجن، سید الشهداء (ع) فارسان که به عنوان بیمارستان های منتخب جهت مطالعه پایلوت انتخاب شدند طرح ریزی و طی مراحل زیر انجام شده است و در مرحله بعد به سایر بیمارستان ها ابلاغ شده تا مطابق پروتکل حاضر و با الگوبرداری از برنامه تدوین شده و رژیم های غذایی و جداول مربوطه و با توجه به نوع و شرایط بیماران بستری در هر بیمارستان برنامه ریزی، تنظیم و اجرا گردد.

1- بررسی تجارب موفق سایر دانشگاه ها در رابطه با موضوع

2- تعیین بیماری های شایع و مهم ترین رژیم های غذایی مورد نیاز در بیمارستان های منتخب استان ( جدول شماره 1)

3- ارائه و مرور آخرین حقایق و مطالعات علمی در خصوص رژیم درمانی بیماری های مذکور

4- ارزیابی آنالیز های غذایی تنظیم شده جهت بیماران رژیمی (آنالیز های کم نمک کم چرب و دیابتی و کم پروتئین ) با استفاده از نرم افزار N4 و انجام اصلاحات نهایی به عنوان کدهای صفر رژیمی

5- تعیین جداول مواد غذایی مورد نیاز و توزین مقادیر مشخص از مواد غذایی مختلف در بیمارستان های پایلوت ( جدول شماره 2)

6- تعیین و انجام محاسبات مورد نیاز جهت اعمال ضرایب خام و پخته

7- تعیین تعداد سروینگ از گروه های غذایی مختلف بر اساس مقادیر آنالیز رژیمی پیوست قرارداد ( جدول شماره 3)

8- تنظیم رژیم های غذایی مربوطه بر اساس آخرین یافته های علمی و کدگذاری آنها (انجام محاسبات مورد نیاز جهت تعیین میزان کالری، کربوهیدرات، پروتئین، چربی و سدیم، جهت رژیم های کلیوی پتاسیم و فسفر (جداول شماره4)

9- انجام محاسبات مورد نیاز جهت توزیع سروینگ ها ( تعیین تعداد سروینگ از گروه های مختلف غذایی شامل نان و غلات، گوشت، سبزیجات، میوه جات، شیر و لبنیات و قندهای ساده یا مواد پرکالری) ( جدول شماره 5)

10- انجام محاسبات مورد نیاز جهت توزیع کربوهیدرات بین وعده های غذایی شش گانه جهت رژیم های دیابتی با درصد های تعیین شده جهت بیماران دریافت کننده انسولین (جدول شماره 6)

11- تبدیل سروینگ های محاسبه شده از هر گروه غذایی در هر یک از رژیم های غذایی تنظیم شده به پیمانه های مشخص غذایی بر اساس مقادیر تعیین شده در آنالیز های پیوست قرارداد تهیه و طبخ و توزیع غذا ( جداول شماره 7)

فرایند اجرای برنامه کدگذاری رژیم های غذایی و اقدامات مورد نیاز در بیمارستان

**اقدامات مورد نیاز پیش از اجرای برنامه :**

1. تعیین بیماری های شایع و مهم ترین رژیم های مورد نیاز در هر بیمارستان
2. تعیین باید ها، نباید ها، محدودیت ها و درمان و نکات مهم در مراقبت تغذیه ای در خصوص هر بیماری و با توجه به گروه های سنی و دوران های زندگی برای مثال بارداری
3. تعیین و کد گذاری رژیم های مورد نیاز و مشخص کردن کالری، درصد درشت مغذی ها و ریز مغذی های مهم ( جدول شماره 1) و تبدیل به گرم برای مثال رژیم دیابتی انسولین کد 1 ( شما می دانید که رژیم غذایی در این کد مثلا 1500 کیلوکالری انرژی دارد که برای بیمار دیابتی مصرف کننده انسولین در وعده ها و میان وعده های غذایی پیش بینی شده است و غذای روز بیمارستان بر این اساس و حجم پیش بینی شده در بشقاب یا سینی بیمار چیده و بر بالین بیمار فرستاده می شود.)
4. تعیین مقادیر سهم ( Serving ) گروه های غذایی بر اساس لیست جانشینی گروه های غذایی ( جدول شماره 2 و 3)
5. تعیین تعداد وعده های اصلی و میان وعده های غذایی مورد نیاز
6. توزیع مقادیر سهم گروه های غذایی بین وعده ها و میان وعده های مورد نیاز ( جدول شماره 5)
7. در بیماری دیابت بر حسب نوع درمان ( دریافت انسولین یا سایر داروهای خوراکی) توزیع مقادیر کربوهیدرات مورد نیاز بیمار در وعده های غذایی اصلی و میان وعده ها محاسبه و در نظر گرفته شود. ( جدول شماره 6)
8. تنظیم برنامه غذایی هفتگی معمولی و یا رژیمی ( کم نمک کم چرب و دیابتی و ...)
9. تنظیم رژیم های غذایی تعیین شده مورد نیاز با توجه به محاسبات انجام شده در بالا و به صورت اجزای سینی غذای بیمار ( جدول شماره 7)
10. تعریف پیمانه های مشخص برای سرو غذا بر اساس مقادیر سهم تنظیم شده
11. برگزاری دوره های آموزشی و بازآموزی برای سرآشپز، آشپز، کارکنان آشپزخانه به ویژه مسئولین توزیع غذا و متصدی امور غذا به منظور توانمند کردن کادر خدمات غذایی برای آماده کردن سینی غذای هر بیمار طبق رژیم غذایی تنظیمی بر اساس کدها
12. تعریف کدهای پیش بینی شده جهت رژیم های غذایی مختلف با همکاری واحد IT در HIS (ابتدا اسامی یا طبقه بندی کلی رژیم های مختلف برای مثال دیابتی، اورمیک دیابتی، همودیالیزی و ... با همکاری واحد IT وارد گردد به صورتی که پس از انتخاب گزینه نوع رژیم غذایی، لیست کشویی کدهای تعریف شده جهت رژیم غذایی انتخاب شده ظاهر گردد و کد مورد نظر انتخاب شود.
13. برگزاری دوره های آموزشی و بازآموزی برای سرپرستاران و پرستاران و منشی های بخش و ... به منظور ثبت کدهای غذایی و کنترل رژیم غذایی تجویز شده یا غذای سرو شده و اجرای کدهای تعریف شده در سیستمHIS
14. جداول شماره 7 به صورت چاپ و لمینت شده جهت استفاده در هنگام سرو غذای بیماران بر اساس کدهای تعیین شده آماده گردد.
15. با الگوبرداری از فایل ها و پروتکل موجود و 14 کد نمونه تعریف شده، رژیم های غذایی جهت سایر بیماری های شایع در هر بیمارستان توسط کارشناسان تغذیه بیمارستان تهیه و تنظیم و کدگذاری گردد.

**فرایند ثبت و اجرای کدهای غذایی**

1. ثبت کد صفر رژیم های غذایی بر اساس دستور رژیم غذایی ( دستور پزشک ) به تفکیک هر بیمار در HIS توسط مسئول ورود داده ها در بخش برای مثال کد صفر اورمیک جهت دستور رژیم کم پروتئین ( این مرحله می تواند به منزله روشی برای اطلاع رسانی پرستار به کارشناس تغذیه در خصوص بیمارانی که نیازمند ارزیابی تخصصی تغذیه هستند محسوب شود.)
2. کنترل کد های ثبت شده رژیم غذایی در HIS توسط کارشناس تغذیه در تواتر زمانی مختلف
3. حضور کارشناس تغذیه بر بالین بیمار برای ارزیابی تخصصی بیماران دارای کد صفر
4. انجام ارزیابی تخصصی مطابق دستورالعمل کشوری مربوطه، انجام محاسبات مورد نیاز با در نظر گرفتن شرایط بیمار و تنظیم رژیم غذایی
5. تعیین کد رژیم غذایی ( نزدیک ترین رژیم غذایی کدگذاری شده را به رژیم غذایی تنظیم شده جهت بیمار حاضر تعیین کنید) و درج در فرم ارزیابی تخصصی ( در قسمت رژیم غذایی علاوه بر درج مشخصات رژیم غذایی مطابق دستورالعمل باید کد رژیم غذایی بیمارستان نیز ثبت گردد. )
6. اصلاح کد رژیم غذایی از کد صفر به کد رژیم غذایی تنظیم شده توسط کارشناس تغذیه ( که در برگه ارزیابی تخصصی ثبت شده است) جهت بیمار توسط مسئول ورود داده ها
7. دریافت لیست کد های غذایی بیماران از HIS در واحد خدمات غذایی
8. سرو غذا و چینش سینی غذای بیماران ( بر اساس جداول شماره 7 تکمیل شده برای هر کد) بر اساس کد رژیم غذایی مشخص شده جهت بیمار در HIS
9. برچسب گذاری سینی غذاها در سیستم توزیع متمرکز ( برچسب باید حداقل شامل این اطلاعات باشد : نام بخش، شماره تخت، نام و نام خانوادگی بیمار، کد رژیم غذایی) در محل بسته بندی و چینش
10. کنترل انطباق برچسب سینی های غذا باکدهای مربوطه توسط متصدی غذا
11. توزیع غذای بیماران بر اساس لیست توزیع غذا در بخش (در سیستم توزیع غیر متمرکز یا نیمه متمرکز چینش سینی غذا با توجه به جداول شماره 7 ترجیحا در محل اتاقک توزیع غذا یا آشپزخانه بخش)
12. انطباق کد غذاها با لیست نام بیماران توسط پرستار در بخش
13. در صورت تغییر دستور غذایی توسط پزشک، کد جدید صفر توسط مسئول ورود داده ها در HIS ثبت شده و کلیه مراحل تکرار شده و تنها به جای فرم ارزیابی تخصصی تغذیه ، فرم پیگیری وضعیت تغذیه مطابق دستورالعمل کشوری مربوطه تکمیل می گردد.

جدول شماره 1-لیست کدگذاری و مشخصات رژیم های غذایی

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| کد رژیم غذایی | قوام رژیم غذایی | نوع رژیم غذایی | مشخصات و توضیحات کلی |
| کد صفر دیابتی | جامد | دیابتی | معادل آنالیز دیابتی |
| کد 1 دیابتی | جامد | دیابتی دریافت کننده انسولین | انرژی:  کربوهیدرات:  پروتئین:  چربی: |
| کد 2 دیابتی | جامد | دیابتی دریافت کننده انسولین | انرژی:  کربوهیدرات:  پروتئین :  چربی: |
| کد 3 دیابتی | جامد | دیابتی دریافت کننده انسولین | انرژی:  کربوهیدرات:  پروتئین :  چربی: |
| کد 4 دیابتی | جامد | دیابتی دریافت کننده انسولین | انرژی:  کربوهیدرات:  پروتئین :  چربی: |
| کد صفر اورمیک | جامد | کلیوی ( کم پروتئین با مقدار محدود سدیم، پتاسیم و فسفر) | معادل آنالیز غذایی کم پروتئین |
| کد 2 اورمیک | جامد | کلیوی ( کم پروتئین با مقدار محدود سدیم، پتاسیم و فسفر) | انرژی:  کربوهیدرات:  پروتئین :  چربی : |
| کد 3 اورمیک | جامد | کلیوی ( کم پروتئین با مقدار محدود سدیم، پتاسیم و فسفر) | انرژی:  کربوهیدرات:  پروتئین :  چربی : |
| کد 4 اورمیک | جامد | کلیوی ( کم پروتئین با مقدار محدود سدیم، پتاسیم و فسفر) | انرژی:  کربوهیدرات:  پروتئین :  چربی : |
| کد 1 اورمیک دیابتی | جامد | دیابتی و کلیوی | انرژی:  کربوهیدرات:  پروتئین:  چربی: |
| کد 2 اورمیک دیابتی | جامد | دیابتی و کلیوی | انرژی:  کربوهیدرات:  پروتئین:  چربی: |
| کد 3 اورمیک دیابتی | جامد | دیابتی و کلیوی | انرژی:  کربوهیدرات:  پروتئین:  چربی: |
| کد 4 اورمیک دیابتی | جامد | دیابتی و کلیوی | انرژی:  کربوهیدرات:  پروتئین:  چربی: |
| کد 2 همودیالیزی | جامد | کلیوی ( همودیالیز) | انرژی:  کربوهیدرات:  پروتئین:  چربی: |
| کد 3 همودیالیزی | جامد | کلیوی ( همودیالیز) | انرژی:  کربوهیدرات:  پروتئین:  چربی: |
| کد 4 همودیالیزی | جامد | کلیوی ( همودیالیز) | انرژی:  کربوهیدرات:  پروتئین:  چربی: |
| کد ... | جامد |  |  |
| کد ... | جامد |  |  |
| کد ... | جامد |  |  |

جدول شماره 2- تعیین وزن مواد غذایی

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ردیف | مواد غذایی | توضیحات | میانگین وزن مقدار تعیین شده در توضیحات | وزن یک پرس پخته | معادل واحد |
| 1 | برنج هندی | 1300 گرم برنج خیسانده آبکش و دم شده |  |  |  |
| 2 | گوشت گوساله منجمد | 600 گرم آبپز |  |  |  |
| 3 | نان | میانگین وزن 5 قرص نان |  |  |  |
| 4 | کباب کوبیده مرغ | میانگین وزن 5 سیخ خام ( شامل پیاز آب گرفته و گوشت و چربی) |  |  |  |
| 5 | کباب کوبیده مرغ | میانگین وزن 5 سیخ پخته |  |  |  |
| 6 | کباب کوبیده | میانگین وزن 5 سیخ خام ( شامل پیاز آب گرفته و گوشت و چربی) |  |  |  |
| 7 | کباب کوبیده | میانگین وزن 5 سیخ پخته |  |  |  |
| 8 | جوجه کباب | میانگین وزن 5 سیخ خام |  |  |  |
| 9 | جوجه کباب | میانگین وزن 5 سیخ پخته |  |  |  |
| 10 | مرغ 4 تکه شده | یک تکه ران متوسط خام آماده طبخ |  |  |  |
| 11 | مرغ 4 تکه شده | یک تکه ران پخته بدون استخوان |  |  |  |
| 12 | مرغ 4 تکه شده | یک تکه سینه متوسط خام آماده طبخ |  |  |  |
| 13 | مرغ 4 تکه شده | یک تکه سینه متوسط پخته بدون استخوان |  |  |  |
| 14 | ماهی | یک عدد ماهی 250 گرمی پخته مطابق آنالیز بدون پوست و استخوان |  |  |  |
| 15 | سبزیجات خورشت قورمه سبزی یا کرفس | تعداد واحد سبزیجات هر پرس خورشت ( هر نصف لیوان cc250 سبزیجات پخته شده معادل یک واحد) |  |  |  |
| 16 | سبزیجات خورشت بادمجان یا کدو | تعداد واحد سبزیجات هر پرس خورشت ( هر نصف لیوان cc250 سبزیجات پخته شده معادل یک واحد) |  |  |  |
| 17 | حبوبات خورشت قیمه | تعداد واحد حبوبات هر پرس خورشت ( هر نصف لیوان cc250 حبوبات پخته شده معادل یک واحد) |  |  |  |
| 18 | سالاد | تعداد واحد سبزیجات هر پرس سالاد (یک لیوان سبزیجات خرد شده خام معادل یک واحد) |  |  |  |

جدول شماره 3- تعیین تعداد سروینگ از هر گروه غذایی بر اساس مقدار آنالیز کم نمک و کم چرب پیوست قرارداد

توضیح: در بیمارستان هایی که امار بیماران دیابتی و کم پروتئین بالا است و غذای جداگانه برای آنها طبخ می شود، مقادیر در این جدول بر اساس آنالیز های غذایی مربوطه تعیین گردد. همچنین می توانید بر حسب نیاز موارد دیگری را به جدول اضافه نمائید.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | مواد غذایی | تعداد واحد یک پرس معمولی | معادل یک واحد |
| نان و غلات | برنج |  |  |
| نان |  |  |
| گوشت | گوشت خورشت |  |  |
| کباب کوبیده |  |  |
| کباب کوبیده مرغ |  |  |
| جوجه کباب |  |  |
| کباب حسینی |  |  |
| ران مرغ |  |  |
| سینه مرغ |  |  |
| ماهی |  |  |
| همبرگر آبپز |  |  |
| کوفته ریزه |  |  |
| تاس کباب |  |  |
| فیله مرغ |  |  |
| شنیسل مرغ |  |  |
| لپه خورشت قیمه |  |  |
| حبوبات خورشت سبزی |  |  |
| سبزیجات | سبزیجات خورشت |  |  |
| کدو و بادمجان و هویج خورشتی |  |  |
| سالاد |  |  |
| لبنیات | ماست |  |  |
| شیر |  |  |
| چربی | روغن برنج |  |  |
| روغن خورشت |  |  |
| میوه جات | میوه |  |  |
| پرکالری | ژله |  |  |
| آبنبات |  |  |

جداول شماره 4- تنظیم رژیم غذایی

جدول شماره 4-1 : محاسبه تعداد واحد های گروه های غذایی برای بیماران غیر کلیوی

کد رژیم غذایی:

انرژی:

کربوهیدرات (درصد و گرم):

پروتئین: (درصد و گرم):

چربی: (درصد و گرم):

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| گروه های غذایی | تعداد واحد | Carb(gr) | Pr(gr) | Fat(gr) | Na |
| گروه شیر |  | =12× | =8× | =5× | =160× |
| گروه سبزی ها |  | =5× | =2× | - | =15× |
| گروه میوه ها |  | =15× | - | - | - |
| گروه قند های ساده |  | =15× | - | - | =15× |
| گروه نان و غلات |  | =15÷ | =3× | - | =80× |
| گروه گوشت |  | =7÷ | =5× | =25× |
| گروه چربی |  | =5÷ | =55× |
| Na= |

جداول شماره 4- تنظیم رژیم غذایی

جدول شماره 4-2 : محاسبه تعداد واحد های گروه های غذایی برای بیماران در مرحله Predialysis

کد رژیم غذایی:

انرژی:

کربوهیدرات (درصد و گرم):

پروتئین: (درصد و گرم):

چربی: (درصد و گرم):

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| گروه های غذایی | تعداد واحد | Pr(gr) | Carb(gr) | Fat(gr) | Na (mg) | K(gr) | P(gr) |
| گروه شیر |  | =4× | =8× | =5× | =80× | =185× | =110× |
| گروه گوشت |  | =7× | - | =4× | =25× | =100× | =65× |
| گروه سبزی ها |  | =1× | =5× | - | =15× | =150×  =270× | =20× |
| گروه میوه ها |  | =5/0× | =15× | - | - | =150×  =270× | =15× |
| گروه نان و غلات |  | =2÷ | =15× | =1× | =80× | =35× | =35× |
| گروه پرکالری |  | =15÷ | - | =15× | =20× | =5× |
| گروه چربی |  | =5÷ | =55× | =10× | =5× |
|  |  |  |

جداول شماره 4- تنظیم رژیم غذایی

جدول شماره 4-3 : محاسبه تعداد واحد های گروه های غذایی برای بیماران همودیالیزی

کد رژیم غذایی:

انرژی:

کربوهیدرات (درصد و گرم):

پروتئین: (درصد و گرم):

چربی: (درصد و گرم):

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| گروه های غذایی | تعداد واحد ها | Carb(gr) | Pr(gr) | Fat(gr) | Na (mg) | K(gr) | P(gr) |
| گروه شیر |  | =8× | =4× | =5× | =80× | =185× | =110× |
| گروه سبزی ها |  | =5× | =1× | - | =15× | =150×  =270× | =20× |
| گروه میوه ها |  | =15× | =5/.× | - | - | =150×  =270× | =15× |
| گروه مواد غذایی پرکالری |  | =15× | - | - | =15× | =20× | =5× |
| گروه نان و غلات |  | =15÷ | =2× | =1× | =80× | =35× | =35× |
| گروه گوشت |  | =7÷ | =4× | =25× | =100× | =65× |
| گروه چربی |  | =5÷ | =55× | =10× | =5× |
|  |  |  |

جدول شماره 5- توزیع تعداد سروینگ گروه های غذایی بین وعده های غذایی جهت رژیم های دیابتی (دیابتی و اورمیک دیابتی)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| نام بیمارستان: | نوع رژیم غذایی: | | | کالری: | | کد رژیم غذایی: | | |
| 0 | شیر و لبنیات | سبزی ها | میوه ها | قند های ساده | نان و غلات | گوشت | چربی | جمع |
| تعداد سروینگ |  |  |  |  |  |  |  |  |
| صبحانه |  |  |  |  |  |  |  |  |
| میان وعده صبح |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ناهار |  |  |  |  |  |  |  |  |
| میان وعده عصر |  |  |  |  |  |  |  |  |
| شام |  |  |  |  |  |  |  |  |
| نیمه شبی |  |  |  |  |  |  |  |  |
| جمع |  |  |  |  |  |  |  |  |

جدول شماره 6- توزیع مقادیر کربوهیدرات بین وعده های غذایی جهت رژیم های دیابتی (دیابتی و اورمیک دیابتی)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| نام بیمارستان: | | | نوع رژیم غذایی: | | | کالری: | | کد رژیم غذایی: | | |
| وعده غذایی | درصد کربوهیدرات | گرم کربوهیدرات | شیر و لبنیات | سبزی ها | میوه ها | قند های ساده | نان و غلات | گوشت | چربی | جمع |
| تعداد سروینگ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| صبحانه |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| میان وعده صبح |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ناهار |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| میان وعده عصر |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| شام |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| نیمه شبی |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| جمع |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

جدول شماره 7- رژیم غذایی

|  |  |
| --- | --- |
| وعده و میان وعده های غذایی | مقادیر تعیین شده جهت سرو غذا |
| صبحانه |  |
| میان وعده صبح |  |
| ناهار |  |
| میان وعده عصر |  |
| شام |  |
| نیمه شبی |  |