

# پیوست رسانه ای نان کامل

## ۱- تحلیل وضعیت و ضرورت

نان به عنوان غذای اصلی در سفره ایرانیان به واسطه دارا بودن طیف وسیعی از ریز مغذی هایی مانند آهن، کلسیم، روی، فسفر، ویتامین های گروه B و فیبر فراوان موجود در سبوس و هم چنین محتوای پروتئینی قابل توجه (گلوتن) و همچنین میزان بالای کربوهیدرات می تواند نقش مهمی در تامین بخشی از ریزمغذی ها و پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن ایفا نماید. براساس مطالعات مصرف غذایی، خانوار های کشور بطور متوسط روزانه حدود 311 گرم نان مصرف می کنند که حدود 51 درصد انرژی و پروتئین روزانه و هم چنین حدود 31 درصد از ریزمغذی ها ی مورد نیاز روزانه بدن را تامین می کند.

براساس نتایج آخرین طرح جامع الگوی مصرف غذای خانوار و وضعیت تغذیه ای کشور در ایران، مصرف سرانه نان معادل 117 کیلو گرم در سال می باشد؛ در حالی که متوسط سرانه نان در جهان حدود 65 کیلوگرم میباشد. مصرف سرانه نان در ایران 37 درصد بیشتر از متوسط سرانه سالانه کشورهای خاورمیانه است.

همچنین بررسی های انجام شده در ایران نشان داده است که مردم ایران نان کامل را کمتر و نان سفید را بیشتر مصرف می کنند. درحالیکه نان کامل نسبت به نان های تهیه شده با آرد سفید از ارزش تغذیه ای بالاتری برخوردار می باشد.

طبق گزارش بار بیماری ها، در سال ۲۰۲۳ مصرف کم غلات کامل، اصلی ترین عامل خطر رژیم غذایی در مرگ زود هنگام در ایران بود و در همان سال بالغ بر ۱۰ هزار مرگ زودرس به دلیل بیماری های قلبی عروقی، دیابت و برخی از سرطان ها منتسب به مصرف کم غلات کامل در ایران بود. عمده غلات مصرفی در ایران نان می باشد که از آرد گندم تهیه می شود.

با توجه به شیوع رو به افزایش چاقی و بیماری های غیرواگیر مرتبط با تغذیه از جمله دیابت، بیماری های قلبی و عروقی، سرطان های دستگاه گوارش بویژه سرطان کولون، یکی از اقدامات مداخله ای مهم در جهت ارتقاء سطح سلامت مردم بهبود کیفیت و سلامت نان در زنجیره گندم، آرد و نان است و در این راستا یکی از اولویت ها ترویج تولید آرد کامل و مصرف نان کامل می باشد که در مقایسه با سایر نان ها میزان بیشتری از ویتامین ها، املاح معدنی و فیبر مورد نیاز بدن را تامین می کند. با کاهش خطر بیماری های قلبی، دیابت نوع ۲، چاقی و برخی سرطان ها بهبود عملکرد روده، کاهش کلسترول LDL و کنترل قند خون و بهبود عملکرد گوارشی، کاهش یبوست و افزایش احساس سیری مرتبط است. همچنین مصرف نان کامل باعث کاهش هزینه های درمان بیماری های قلبی و عروق، دیابت و برخی از سرطان ها شود و صرفه جویی اقتصادی برای مردم و نظام سلامت ایجاد میکند.

حفظ ارزش غذایی نان به عوامل متعددی از جمله کیفیت گندم، نحوه آسیاب نمودن گندم، نحوه نگهداری آرد، روش طبخ، شرایط عرضه و نگهداری بستگی دارد. در کشور ما از سالیان دور، گندم به طور کامل و با روش سنتی آسیاب، تبدیل به آرد کامل با کلیه اجزای گندم می شد. در چند دهه اخیر، با ورود تکنولوژی های جدید تولید آرد به کشور، بخش هایی از گندم که اتفاقاً دارای ارزش غذایی و محتوی فیبر بالا هستند مانند سبوس و جوانه از گندم جدا شده و باعث کاهش ارزش غذایی آرد و به تبع آن نان می شود. آرد کامل آردی است که از تمامی اجزای دانه گندم (اندوسپرم، سبوس و جوانه) پس از پوستگیری اولیه تهیه می شود. آرد کامل می تواند در تولید انواع نان و فرآورده های آردی به کار رود و میزان سبوسگیری آن از ۲٪ تا کمتر از ۶٪ است. پخت نان کامل نیاز به نیروی کار ماهر، نانوای آموزش دیده و فرآیند پخت طولانی دارد و همین باعث می شود که قیمت تمام شده آن، بالاتر از نان های سفید باشد.

فرقی بین رنگ نان کامل و سبوس دار وجود ندارد و اگر کارخانه آرد اصول تولید را رعایت نماید آرد سبوس دار تیره نیست طلانی است. این اصول عبارتند از: ۱- رطوبت آرد کامل نباید بیش از ۱۲ درصد باشد. ۲- در روزی که آرد کامل تولید می شود نباید آرد نول یا ستاره تولید گردد چون برگشت سبوس حاصل از تولید آرد نول و ستاره به آرد سبوس دار یا کامل باعث تیرگی نان و فروپاشی خمیر و نارضایتی مصرف کننده می گردد. بر اساس مطالعات، نان کامل به دلیل حفظ ساختار طبیعی دانه گندم، گزینه ای به مراتب سالم تر و مؤثرتر در پیشگیری از بیماری های غیرواگیر است. نان سبوس دار نیز جایگزین مناسبی می تواند باشد، اما افزودن دستی سبوس بدون کنترل کیفیت، خطرات تغذیه ای جدی دارد. هرچقدر میزان سبوسگیری آرد کمتر باشد میزان فیبر و فیتات آن آرد و نان پخته شده با آن بیشتر است لذا فرایند تخمیر صحیح و اصولی بر کیفیت و سلامت و افزایش ارزش تغذیه ای نان بسیار اهمیت دارد تا فیتات مانع جذب عناصر آهن، روی، کلسیم و منیزیم نشود.

## ۲. تعیین اهداف

تغییر رفتار مردم در جهت مصرف بیشتر نان کامل در مقایسه با نان سفید، هدف نهایی مداخلات می باشد. دستیابی به این هدف مستلزم سیاست گذاری، سرمایه گذاری و مداخله کلیه سازمان های درگیر و مشارکت مردم می باشد. اطلاع رسانی و آگاه سازی عمومی در کنار مداخلات مرتبط با افزایش دسترسی به نان کامل با کیفیت و با قیمت مناسب و بررسی موانع موجود منجر به فرهنگ سازی و تغییر رفتار مورد نظر خواهد شد. این سند با هدف اطلاع رسانی و فرهنگ سازی در مصرف نان کامل تهیه شده است

# پیوست رسانه ای نان کامل

## اهداف کلی:

- ۱- ارتقای آگاهی عموم مردم در خصوص اهمیت مصرف نان کامل
- ۲- افزایش آگاهی مردم و مراکز تولید آرد در مورد استاندارد های آرد کامل
- ۳- افزایش آگاهی مردم و ناوایی ها در خصوص شیوه های استاندارد تهیه نان کامل
- ۴- اطلاع رسانی عمومی در خصوص مراکز ارائه نان کامل در استان و به تفکیک شهرستان ها
- ۵- جلب همکاری سازمانهای درگیر در تهیه و تولید و عرضه آرد و نان کامل با کیفیت و با قیمت مناسب

## ۳. اهداف اختصاصی:

ردیف	هدف کلی	هدف اختصاصی
۱	ارتقای آگاهی عموم مردم در خصوص اهمیت مصرف نان کامل	تهیه ۱ گزارش خبری مکتوب و انتشار در کلیه جراید معتبر استانی در خصوص اهمیت مصرف نان کامل تهیه ۱ گزارش خبری در قالب مصاحبه مردمی در خصوص اطلاع رسانی اهمیت مصرف نان کامل تولید ۱ برنامه گفتگو محور در تلویزیون در خصوص اهمیت مصرف نان کامل تولید ۱ برنامه گفتگو محور در رادیو اهمیت مصرف نان کامل تولید و انتشار ۲ اینفو گرافیک در خصوص اهمیت مصرف نان کامل تولید و انتشار یک موشن گرافیک در خصوص اهمیت مصرف نان کامل تولید و انتشار یک پادکست صوتی در خصوص اهمیت مصرف نان کامل تولید و انتشار یک کلیپ تصویری در خصوص اهمیت مصرف نان کامل تهیه و انتشار ۱۰ پیام کوتاه جهت ارسال پیامک در خصوص اهمیت مصرف نان کامل تهیه و ارسال ۱۰ پیام کوتاه جهت زیر نویس تلویزیون در خصوص اهمیت مصرف نان کامل انجام تبلیغات محیطی در اطلاع رسانی اهمیت مصرف نان کامل شناسایی و استفاده از ظرفیت افراد با نفوذ و اینفلوئنسر ها تشکیل جلسات گفتگو محور با مردم در خصوص اهمیت مصرف نان کامل (خانه مشارکت مردم) رصد و پایش شبکه های اجتماعی جهت شناسایی شایعات و اطلاعات نادرست و پاسخ گویی سریع به ابهامات افکار عمومی مستند سازی کلیه اقدامات انجام شده
۲	افزایش آگاهی مردم و مراکز تولید آرد در مورد استاندارد های آرد کامل	تهیه یک گزارش خبری در قالب مصاحبه با مدیران/کارشناسان کارخانه تولید آرد کامل در خصوص استاندارد های نان کامل تولید و انتشار ۱ اینفو گرافیک در مورد استاندارد های آرد کامل مستند سازی کلیه اقدامات انجام شده
۳	افزایش آگاهی مردم و ناوایی ها در خصوص شیوه های استاندارد تهیه نان کامل	تهیه یک گزارش خبری در قالب مصاحبه با صنف ناوایی ها جهت شیوه های استاندارد تهیه نان کامل تولید و انتشار ۱ اینفو گرافیک در خصوص شیوه استاندارد پخت نان کامل تشکیل جلسات گفتگو محور در نشست های صنف ناوایی ها مستند سازی کلیه اقدامات انجام شده
۴	اطلاع رسانی عمومی در خصوص مراکز ارائه نان کامل در استان و به تفکیک شهرستان ها	تهیه یک گزارش خبری مکتوب در خصوص معرفی مراکز ارائه نان کامل و شیوه نظارت بر آن ها طراحی یک بنر تبلیغاتی جهت اطلاع رسانی مراکز ارائه نان کامل در استان مستند سازی کلیه اقدامات انجام شده
۵	جلب همکاری سازمانهای درگیر در تهیه و تولید و عرضه آرد و نان کامل با کیفیت و با قیمت مناسب	برگزاری یک نشست خبری در خصوص اطلاع رسانی اقدامات انجام شده سازمانهای درگیر در تهیه و تولید و عرضه آرد و نان کامل با کیفیت و با قیمت مناسب انتشار ۵ خبر مرتبط با اقدامات انجام شده در راستای دسترسی به آرد و نان کامل با کیفیت و با قیمت مناسب مستند سازی کلیه اقدامات انجام شده

## ۳. اصول پایه و سیاست ها

**دقت و صحت:** تنها اطلاعات تأیید شده و مبتنی بر شواهد علمی قابل انتشار میباشند.

**شفافیت و مسئولیت پذیری:** گزارش دهی به موقع و روشن به مخاطبین

**حفظ آرامش و امنیت روانی جامعه:** دقت در به کار بستن و استفاده بجا و کارشناسی از واژهها و عبارات به نحوی که اذهان عمومی را دچار تشویش نکند



## پیوست رسانه ای نان کامل

									←		تولید ۱ برنامه گفتگو محور در تلویزیون در خصوص اهمیت مصرف نان کامل
									←		تولید ۱ برنامه گفتگو محور در رادیو اهمیت مصرف نان کامل
									←		تولید و انتشار ۱۲ اینفو گرافیک در خصوص اهمیت مصرف نان کامل
									←		تولید و انتشار یک موشن گرافیک در خصوص اهمیت مصرف نان کامل
									←		تولید و انتشار یک پادکست صوتی در خصوص اهمیت مصرف نان کامل
									←		تولید و انتشار یک کلیپ تصویری در خصوص اهمیت مصرف نان کامل
									←		تهیه و انتشار ۱۰ پیام کوتاه جهت ارسال پیامک در خصوص اهمیت مصرف نان کامل
									←		تهیه و ارسال ۱۰ پیام کوتاه جهت زیر نویس تلویزیون در خصوص اهمیت مصرف نان کامل
									←		تهیه یک گزارش خبری در قالب مصاحبه با مدیران/کارشناسان کارخانه تولید آرد کامل در خصوص استاندارد های نان کامل
									←		تولید و انتشار ۱ اینفو گرافیک در مورد استاندارد های آرد کامل
									←		تهیه یک گزارش خبری در قالب مصاحبه با صنف نانوايي هاجهت شبوه های استاندارد تهیه نان کامل
									←		تولید و انتشار ۱ اینفو گرافیک در خصوص شبوه استاندارد پخت نان کامل
									←		تهیه یک گزارش خبری مکتوب در خصوص معرفی مراکز ارائه نان کامل و شیوه نظارت بر آن ها
									←		طراحی یک بنر تبلیغاتی جهت اطلاع رسانی مراکز ارائه نان کامل در استان
									←		برگزاری یک نشست خبری در خصوص اطلاع رسانی اقدامات انجام شده سازمانهای درگیر در جهت تهیه و تولید و عرضه آرد و نان کامل با کیفیت و با قیمت مناسب
←	←	←	←	←	←	←	←	←	←		تهیه و انتشار ۵ خبر مرتبط با اقدامات انجام شده در راستای دسترسی به آرد و نان کامل با کیفیت و با قیمت مناسب
←	←	←	←	←	←	←	←	←	←	←	مستند سازی کلیه اقدامات انجام شده

### ۸. روند پاسخگویی به شایعات، اخبار جعلی و اطلاعات نادرست

**شناسایی و رصد:** پایش مستمر فضای رسانه ای، شبکه های اجتماعی و گزارش های خبری برای شناسایی شایعات، اخبار جعلی یا اطلاعات نادرست.

**بررسی و ارزیابی:** بررسی و ارزیابی شایعه و تأثیرات آن.

**پاسخدهی:** بررسی ضرورت و کیفیت پاسخدهی با همکاری حوزه های اجرایی

**تأکید بر کانالهای رسمی:** راهنمایی مردم برای دریافت اطلاعات از کانالهای رسمی اطلاع رسانی

### ۹. پیوست بحران

# پیوست رسانه ای نان کامل

## الف- شناسایی کانون‌های بحران (مخاطرات احتمالی)

پیش‌بینی می‌شود در مسیر اجرای این طرح، با سه نوع بحران مقبولیت، کمیت، کیفیت، قیمت مواجه شویم

### ب- تشکیل ستاد پاسخگویی سریع

- سخنگوی واحد: تنها مدیر روابط عمومی حق مصاحبه دارد.

- تولید محتوای مرتبط با موضوعات اعتراضی با استفاده از اساتید دانشکده علوم پزشکی و تغذیه دانشگاه در پاسخ به موضوعات مطرح شده

### ج- پیش‌بینی سناریوهای مواجهه و پاسخ‌های کلیدی

- سناریوی اول: اعتراض به طعم و کیفیت (مثلاً: «نان‌ها گلوگیر یا سفت هستند»)

پاسخ رسانه‌ای: تبیین علمی این مطلب که نان کامل به دلیل فیبر بالا، بافت متفاوت و قدرت سیرکنندگی بیشتری دارد. آموزش روش‌های صحیح نگهداری نان کامل (در قالب اینفوگرافیک).

- سناریوی دوم: شایعه وجود ناخالصی (مثلاً: «رنگ تیره نان به خاطر افزودنی است نه سبوس»)

اقدام رسانه‌ای: تهیه و انتشار گزارش تصویری از فرآیند تولید و توزیع آرد و نان

### - سناریوی سوم: بحران مسمومیت یا گزارش‌های گوارشی

اقدام رسانه‌ای: توقف موقت توزیع، نمونه‌برداری فوری توسط آزمایشگاه و انتشار سریع نتایج آزمایشات برای جلوگیری از انتشار اخبار نادرست

- سناریوی چهارم: بحران تأمین آرد کامل (اختلال در زنجیره تأمین)

اقدام رسانه‌ای: ارسال پیام مرتبط با علت بروز مشکل و اقدامات در حال انجام و گزارش پیگیری‌های انجام شده

استفاده از عبارت به روز رسانی زنجیره تأمین به جای واژه کمبود

### - سناریوی پنجم: بحران اعتراض به قیمت نان کامل

اقدام رسانه‌ای: ارسال پیام مرتبط مثل «نان کامل = کاهش هزینه درمان» و «حمایت پارانه‌ای در حال انجام است»

## د- پروتکل گام‌به‌گام در زمان اوج بحران

۱. رصد (Monitoring): شناسایی اولین پیام اعتراضی در رسانه‌ها

۲. ارزیابی: آیا این یک نظر شخصی است یا یک موج (بیش از ۱۰ پیام همسو)؟

۳. پاسخ: پاسخ‌گویی‌ها حداکثر تا ۲۴ ساعت انجام شود

### ه- تهیه گزارش از اقدامات و نتایج

## ۱۰. ارزیابی و پایش

تهیه گزارش اقدامات بر اساس جدول گانت و درصد موفقیت به همراه مشکلات موجود و پیشنهادات اصلاحی

تهیه گزارش از تعداد بازدید از رسانه‌های منتشر شده

## ۱۱- مسئولیت اجرای سند:

روابط عمومی دانشگاه‌های علوم پزشکی اصفهان، یزد، کاشان، شهرکرد (قطب هفت کشور)

## ۱۲- منابع:

شیوه‌نامه اجرایی آرد و نان کامل و نظارت بر آن، دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی

پویش ملی اطلاع‌رسانی تغذیه سالم، نان و سلامت، دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

اردیبهشت ۱۴۰۵