

**طرح جامع مطالعات الگوی مصرف مواد غذایی خانوار و وضعیت تغذیه ای کشور**  
**(گزارش ملی، سال ۸۱-۱۳۷۹)**

**مجریان طرح: دکتر ناصر کلانتری، معصومه غفارپور**

**همکاران اصلی:** آناهیتا هوشیارراد، هایده کیانفر، دالی بنداریان زاده، دکتر مرتضی عبداللهی،  
مینا اسماعیلی، مریم امینی، منیره دادخواه پیرآغاچ، تلما ذوقی

**همکاران:** ناهید سالارکیا، عارفه نقیبی، هرمزد هرمزدیاری، علی پایکار، میترا ابتهی، زهرا فرسیابی،  
مجید آقا ماری نجف آبادی، محمد مهدی شکوری محمودآبادی

**مشاور آماری:** دکتر کاظم محمد

## سایر همکاران:

مژگان آتش بند، زهرا اباصلتی، ایرج ابراهیمی، بهروز احراری قره قشلاقی، حامد اردشیر، ناهید اردشیرزاده، فرید اردیخانی، محمد آزادی نصرآبادی، جهانبخش اسدی پایین لموکی، مریم اسلامی امیرآبادی، میترا اسم خانی، کتابون اصغری، معصومه افصحی، نصرت امیری زاده، فیروز امینی، فریبا بابایی بالدرلو، حسن باقری، مریم باقری، رسول بر تیمار، منصوره برنجی، مریم بهشتی زواره ای، امیرحسین پایدار، محمود پرستنده خیال، سحر پوراصغری، سید علی اعظم تاج گردون، شهلا تعاونی، شیرین تفت آشیان، فرزانه تقوی اکرامی، فریبا جامی، علی جمال نیک، زهره حاج میرصادقی، پروین حاجی محمدی، سعیده حاجی نجف، پرینا حصیریان، مسعود حقانی، علی اکبر حق ویسی، شبنم خسروی نیا، سحر خودکار، محمدرضا خوش فطرت، نخله خوش لسان، حمیرا داوود پور، مهدیه دهش، حمیرا دهقانی، غزاله دیلمی معزی، آرزو رجبی، سهیلا رضاپور فیروزی، لیلا رضازاده، منصور رضایی، پروین رنگاور، علی روزبهانی، رضا زارع ده آبادی، فاطمه زارعی، مریم زارعی، شهربانو زنگانه، احمد ساعدی صومعه علیا، سیروس سالاری، رضا سبحانی، زهرا سلطانی رضوانده، ندا سلک، یوسف سلطانی قدیم، فرشید سلیمی، آرش سیادت، سیدابوالقاسم سیدی، فرخنده سیف الهی، مریم شلیله، مرضیه شناور، محمد اسماعیل شهاب الدین، محبوبه صادقی بید مشکی، جلال صادقی زاده یزدی، بهمن صالحی، حمید صبور، حسین صفری، سعید صفی اله، افسون صیدالی، وحید ضیاءخرازی زاده، رزیتا ضیائی،

انسیه طارمیان، فرانک طاهری، داریوش طرهانی، مهتری طریقتی، مهکامه عاشورپور، عصمت عباسی، لیلا عباسی، فریبا عبدالمنافی، کتابون عبدالله زاده خوش اخلاق، بهاره عسگری، ربابه عطرکار روشن، فرناز عظیم رعیت، فرشته علائیان، نسرین علیزاده، داوود علی مردانی، فریبا غلام علی نژاد، بهاره غیائی، اکبر فاضل تبار ملکشاه، عزت الله فاضلی مقدم، فریده فتحی، احمد فخرآبادی، ابوالفضل فدوی، بهمن فروزنده، عاطفه فولادی مقدم، محمد حسن قدس الهی، الهام کاووسی، آرزو کاوه ای، مریم کرم بیگی، خدیجه کردی، کتابون کرووریان، مهرزاد کشاورز، علی کشاورز صفری، عنایت اله کلیچ، نعمان گرگانی، فردا گشتاسب پورچاکر اوغلو، موسی گودرزی، شایسته گوهرانی، فرهاد لشکربلوکی، زینب لطفی، شرمین محرابی، مریم محمد صالح، بیتا محمد علی زنگنه، کتابون محمدی، چومان محمود، طیب مدرسی، میتراالسادات مدرسی، اندیشه مرادی، زینب مرتضوی، ابراهیم مستانی، آمنه مصیبی دهکردی، گشتاسب ملک پور، فاطمه ملک نژاد یزدی، رضا منصوربخت، مریم مهارت، لیلا میرفیضی، زهرا نصراله زاده، زهرا نصیری کرباسدهی، معصومه نظر، سکینه نوری سعید لو، محمدعلی نعمت الهی، مریم نقی پور، مینا نوروزحقی نوبیجاری، مهدی نوروزخانی، دنا نوروزی نژاد، عبدالرحمن نیک خلق، الهام نیکخواه، بهار نیکزاد لاریجانی، منیره هدایتی ارفع، مریم بیگم هژبری، عاطفه السادات همت آزاد، مرضیه وکیلی، سعیده ولایی، نسرین یادگاری.

● طرح تجزیه و تحلیل، روش های محاسبه و طراحی گزارش: آناهیتا هوشیارراد، دکتر مرتضی عبداللهی

● نرم افزار: فرهاد رضانی

● تایپ: فرحناز قنبرزاده، کبری راستگو

● با سپاس از دل آرام قدسی و مرجان باژن برای همکاری در ویرایش و آماده سازی نهایی گزارش

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مرکز چاپ و انتشارات موسسه عالی آموزش و پژوهش مدیریت و برنامه ریزی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

تاریخ انتشار: پاییز ۱۳۸۳

نوبت چاپ: اول

نشانی: انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، تهران، شهرک قدس (غرب)، بلوار شهید فرحزادی، خیابان ارغوان غربی، پلاک ۴۶، کد پستی

۱۹۸۱۶۱۹۵۷۳، صندوق پستی ۴۷۴۱-۱۹۳۹۵.

<http://www.nnftri.ac.ir>

## پیشگفتار

در قرن حاضر بویژه در چند دهه گذشته تامین حداقل نیازهای افراد جامعه، کانون توجه مجامع بین المللی را تشکیل داده است. با امضاء میثاق جهانی، ۱۸۹ کشور دنیا عزم ملی خود را در جهت دستیابی به اهداف توسعه هزاره (Millennium Development Goals: MDG) اعلام کرده اند. کاهش فقر و گرسنگی و ارتقاء سلامت جامعه از اهداف اصلی توسعه هزاره است، لذا متخصصان برنامه ریزی توسعه، بر لحاظ کردن امنیت غذایی و سیاست های غذایی به عنوان محور اصلی در برنامه های توسعه ملی، تاکید می کنند.

سیستم های کارآمد و علمی جمع آوری داده ها، به عنوان ابزار کلیدی تولید اطلاعات مورد نیاز برای تصمیم گیری، سیاست گذاری و شناسایی چالش های تحقق اهداف توسعه ملی، محسوب می شوند. مجموعه داده های الگوی مصرف مواد غذایی، از جمله مهمترین ابزار سیستم اطلاعاتی چند بخشی است که به عنوان راهنمای عملی حرکت در راستای امنیت غذایی و تامین رفاه و سلامت جامعه در سطح ملی و محلی مطرح است.

تولید و عرضه غذا و امکان دسترسی تمام آحاد جامعه ایران به غذای کافی، مطلوب و سالم، و برخورداری از سلامت تغذیه ای از برنامه های توسعه ملی جمهوری اسلامی ایران است. در این راستا، دولت موظف به تدوین برنامه الگوهای مصرف، بویژه الگوی مصرف مواد غذایی، باهدف ایجاد هماهنگی میان الگوی تولید، عرضه و مصرف در راستای تامین نیازهای تغذیه ای و سلامت جامعه شده است. این امر نشان دهنده ضرورت انجام مطالعات الگوی مصرف مواد غذایی برای دسترسی به اطلاعات به روز و جامع در ابعاد مختلف غذا و تغذیه است.

انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور تنها موسسه علمی - پژوهشی در کشور است که در زمینه بررسی الگوی مصرف مواد غذایی در جامعه ایرانی و ارزیابی کفایت تغذیه ای در رژیم غذایی، دارای تجربه طولانی و رسالت قانونی است. در منطقه نیز، ایران تنها کشوری است که بررسی الگوی مصرف مواد غذایی در سطح خانوار را در طول ۴۰ سال گذشته برای سومین بار انجام داده است. این موسسه با در اختیار داشتن نیروی انسانی متخصص جهت انجام بررسی مصرف مواد غذایی و امکان انجام هماهنگی لازم جهت استفاده از زیرساخت های محلی و دارا بودن رسالت قانونی مصرح، تامین کننده مجموعه داده های الگوی مصرف مواد غذایی به روز با روایی و پایایی قابل قبول است.

با توجه به نقش کلیدی داده های الگوی مصرف مواد غذایی در برنامه ریزی ملی، و فقدان اطلاعات به روز در این حیطة، طرح جامع مطالعات الگوی مصرف مواد غذایی خانوار و وضعیت تغذیه ای در استان های کشور در سال های ۸۱-۱۳۷۹ توسط این انستیتو طراحی و اجرا شد. در این مطالعه حجم نمونه به گونه ای برآورد شده است که نتایج، قابلیت تعمیم در سطح استان را دارد. به منظور تعیین کفایت دسترسی مردم به مواد غذایی در طول سال در سطح کشور، و به حداقل رساندن اثر فصل، مطالعه حاضر به تفکیک ۴ فصل در تمام استان های کشور انجام شد و یافته ها، قابلیت تعمیم به کل کشور برای ۴ فصل را دارد. داده های این مطالعه به روش مستقیم تعیین الگوی مصرف مواد غذایی در خانوار جمع آوری شده است و برآوردی از سرانه واقعی مصرف و هزینه مواد غذایی در خانوارهای ایران است.

نتایج این بررسی کاربردهای متعددی دارد که از آن میان می توان به موارد زیر اشاره کرد: تعیین وضعیت الگوی مصرف مواد غذایی و ارزش تغذیه ای آن، ارزیابی کفایت تغذیه ای و تعیین و شناخت دریافت ناکافی مواد مغذی، تعیین روند تغییرات الگوی غذای مصرفی، شناخت عوامل خطر رژیمی مرتبط با بیماری ها، طراحی و تدوین و به روز نمودن راهنماهای غذایی و سبد غذایی مطلوب و ارائه توصیه های غذایی در سطح ملی، طراحی و تدوین و هدایت سیاست های کلان و برنامه ریزی تولید و عرضه مواد غذایی، راهنمای دستیابی به امنیت غذایی و ارزیابی سیاست ها و برنامه های اجرایی در زمینه غذا و تغذیه.

یافته های این مطالعه به صورت یک گزارش جامع از تصویر الگوی مصرف مواد غذایی و کفایت تغذیه ای در کل کشور و نیز گزارش های استانی و مجموعه پیوست ها تدوین شده است.

بر خود لازم می دانم از جناب آقای دکتر عبداللهی، مدیر محترم گروه تحقیقات تغذیه و همکاران آن گروه، و سایر همکاران خود در واحدهای پشتیبانی انستیتو برای انجام این کار بزرگ سپاسگزاری نمایم. همچنین از دفتر بهبود تغذیه و شبکه های بهداشت و درمان تمام استان های کشور برای همکاری در اجرای عملیات میدانی این طرح سپاسگزارم.

دکتر ناصر کلانتری

رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور

## فهرست

۹.....	تشکیل تیم های بررسی مصرف	۱.....	مقدمه
۹.....	توجیه و آموزش پرسشگران، هماهنگ کننده ها و رابطین	۵.....	روش و مواد
۹.....	شناسایی خانوارهای مورد بررسی	۷.....	اهداف طرح
۹.....	روش جمع آوری داده ها	۷.....	هدف کلی
۱۰.....	آماده سازی پرسشنامه ها برای ورود داده ها به کامپیوتر	۷.....	نوع تحقیق
۱۱.....	روش تجزیه و تحلیل آماری	۸.....	تکنیک جمع آوری داده ها
۱۱.....	مدیریت داده ها	۸.....	ابزار تحقیق
۱۱.....	طراحی و تدوین برنامه نرم افزاری	۸.....	جامعه مورد بررسی
۱۲.....	بانکهای اطلاعاتی پایه	۸.....	نمونه مورد بررسی
۱۳.....	یافته ها	۸.....	روش نمونه گیری
۷۳.....	منابع	۸.....	حجم نمونه
۷۴.....	سیاسگزاری	۹.....	روش اجرای تحقیق

## فهرست جدول ها

- جدول ۱- خلاصه اطلاعات مربوط به خانوارهای مورد بررسی (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹) ..... ۱۶
- جدول ۲- توزیع اعضای خانوارهای مورد بررسی بر حسب سن و جنس (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹) ..... ۱۷
- جدول ۳- توزیع سرپرستان خانوارهای مورد بررسی بر حسب شغل (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹) ..... ۱۸
- جدول ۴- توزیع سرپرستان خانوارهای مورد بررسی بر حسب میزان سواد (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹) ..... ۱۹
- جدول ۵- میانگین و خطای معیار مواد غذایی مصرفی به صورت ناخالص سرانه گرم در روز (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹) ..... ۲۰
- جدول ۶- میانگین و خطای معیار مواد غذایی مصرفی به صورت خالص سرانه گرم در روز (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹) ..... ۲۴
- جدول ۷- میانگین نیاز سرانه، میانگین و چارک های دریافت سرانه انرژی و مواد مغذی در روز (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹) ..... ۲۸
- جدول ۸- درصد شرکت گروه های مختلف غذایی در تامین انرژی و مواد مغذی در مناطق شهری (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹) ..... ۲۹
- جدول ۹- درصد شرکت گروه های مختلف غذایی در تامین انرژی و مواد مغذی در مناطق روستایی (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹) ..... ۳۳
- جدول ۱۰- درصد شرکت گروه های مختلف غذایی در تامین انرژی و مواد مغذی (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹) ..... ۳۷
- جدول ۱۱- توزیع خانوارها بر حسب درصد دریافت انرژی و مواد مغذی نسبت به نیاز (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹) ..... ۴۱

## فهرست نمودارها

- نمودار ۱- وزن و سهم گروه های مختلف غذایی در سبد غذای مصرفی خانوارها (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹)..... ۴۳
- نمودار ۲- سهم درشت مغذی ها در تامین انرژی (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹) . ..... ۴۴
- نمودار ۳- میانگین دریافت انرژی، پروتئین و ریز مغذی ها نسبت به نیاز درکل کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹) ..... ۴۵
- نمودار ۴- سهم گروه های مختلف غذایی در سبد غذای مصرفی خانوارها در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)..... ۴۶
- نمودار ۵- سهم درشت مغذی ها در تامین انرژی در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)..... ۴۷
- نمودار ۶- میانگین گروه نان و غلات مصرفی سرانه گرم در روز در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)..... ۴۸
- نمودار ۷- میانگین گروه سبزی های مصرفی سرانه گرم در روز در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)..... ۴۹
- نمودار ۸- میانگین گروه میوه های مصرفی سرانه گرم در روز در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)..... ۵۰
- نمودار ۹- میانگین گروه گوشت های مصرفی سرانه گرم در روز در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)..... ۵۱
- نمودار ۱۰- میانگین گروه لبنیات مصرفی سرانه گرم در روز در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)..... ۵۲
- نمودار ۱۱- میانگین گروه چربی و روغن های مصرفی سرانه گرم در روز در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)..... ۵۳
- نمودار ۱۲- میانگین گروه مواد قندی مصرفی سرانه گرم در روز در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)..... ۵۴
- نمودار ۱۳- میانگین دریافت انرژی نسبت به نیاز در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)..... ۵۵
- نمودار ۱۴- میانگین دریافت پروتئین نسبت به نیاز در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)..... ۵۶
- نمودار ۱۵- میانگین دریافت کلسیم نسبت به نیاز در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)..... ۵۷
- نمودار ۱۶- میانگین دریافت آهن نسبت به نیاز در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)..... ۵۸

- ۵۹..... نمودار ۱۷- میانگین دریافت ویتامین A نسبت به نیاز در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)
- ۶۰..... نمودار ۱۸- میانگین دریافت ریبوفلاوین نسبت به نیاز در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)
- ۶۱..... نمودار ۱۹- سهم گروه های مختلف غذایی در تامین انرژی در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)
- ۶۲..... نمودار ۲۰- سهم گروه های مختلف غذایی در تامین پروتئین در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)
- ۶۳..... نمودار ۲۱- سهم گروه های مختلف غذایی در تامین کلسیم در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)
- ۶۴..... نمودار ۲۲- سهم گروه های مختلف غذایی در تامین آهن در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)
- ۶۵..... نمودار ۲۳- سهم گروه های مختلف غذایی در تامین ویتامین A در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)
- ۶۶..... نمودار ۲۴- سهم گروه های مختلف غذایی در تامین ریبوفلاوین در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)
- ۶۷..... نمودار ۲۵- توزیع خانوارها برحسب درصد دریافت انرژی نسبت به نیاز در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)
- ۶۸..... نمودار ۲۶- توزیع خانوارها برحسب درصد دریافت پروتئین نسبت به نیاز در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)
- ۶۹..... نمودار ۲۷- توزیع خانوارها برحسب درصد دریافت کلسیم نسبت به نیاز در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)
- ۷۰..... نمودار ۲۸- توزیع خانوارها برحسب درصد دریافت آهن نسبت به نیاز در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)
- ۷۱..... نمودار ۲۹- توزیع خانوارها برحسب درصد دریافت ویتامین A نسبت به نیاز در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)
- ۷۲..... نمودار ۳۰- توزیع خانوارها برحسب درصد دریافت ریبوفلاوین نسبت به نیاز در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)

## فهرست پیوست ها\*

- پیوست ۱: کد استان و حجم نمونه ..... ۳
- پیوست ۲: پرسشنامه طرح جامع مطالعات الگوی مصرف مواد غذایی خانوار و وضعیت تغذیه ای در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹) ..... ۵
- پیوست ۳: کد مشاغل و تحصیلات ..... ۳۵
- پیوست ۴: کد مواد غذایی ..... ۳۷
- پیوست ۵: کد جدول ترکیبات مواد غذایی ..... ۱۵۱
- پیوست ۶: محاسبه نیاز به انرژی و پروتئین و جدول مقادیر توصیه شده روزانه (۲۰۰۱) FAO/WHO برای ویتامین ها و مواد معدنی ..... ۱۹۳

---

\*مجموعه پیوست ها به دلیل حجم بالا در مجلدی جداگانه منتشر شده در دسترس می باشد.

مقدمه

غذا و تغذیه یکی از ابعاد اساسی زندگی، سلامت و رفاه جامعه است. از دیدگاه توسعه ملی، عدالت اجتماعی و رشد اقتصادی، تامین غذای کافی، کمیت و کیفیت الگوی غذای مصرفی و سلامت تغذیه ای افراد جامعه، محور اصلی و تعیین کننده در بستر حرکت انسان محوری است و سوء تغذیه نیروی بازدارنده مؤثر بر فرآیند توسعه ملی محسوب می شود. در دهه گذشته مسئله غذا و تغذیه به درجه ای از اهمیت رسید که در دسامبر ۱۹۹۲ سازمان جهانی بهداشت و سازمان خواربار و کشاورزی، مشترکاً "کنفرانس بین المللی تغذیه را برگزار کردند. در این کنفرانس دستیابی به امنیت غذا و تغذیه یکی از محورهای اصلی توسعه ملی شناخته شد و کلیه کشورهای شرکت کننده متعهد شدند که برنامه ملی غذا و تغذیه را تدوین و اجرا نمایند (۱).

برنامه ریزی اصولی در زمینه غذا و تغذیه، راه حل اصلی دستیابی به امنیت غذایی، اصلاح و بهبود وضعیت تغذیه و رهایی از گرسنگی و سوء تغذیه در سطح ملی است. توجه به ابعاد گوناگون مسئله غذا و تغذیه و تعیین وضعیت دریافت غذا و ارزش تغذیه ای الگوهای غذایی معمول و ارزیابی روند تغییرات، شناخت عوامل مؤثر در آسیب پذیری تغذیه ای افراد جامعه، اعمال سیاست های متفاوت در بخش کشاورزی، صنایع، شیلات، بازرگانی و سایر نهادها و سازمان های مرتبط با غذا بر تقاضا و الگوی مصرف، نقطه شروع تدوین، تحلیل و ارزیابی سیاست های غذایی در سطح کلان و شالوده برنامه های آموزش تغذیه و ارائه توصیه های تغذیه ای در سطح جامعه است. در این راستا دسترسی به اطلاعات جامع و به روز در ابعاد گوناگون مسئله غذا و تغذیه حائز اهمیت است و مطالعات الگوی مصرف مواد غذایی نقش مهمی در تحقیقات تغذیه، سلامت و برنامه ریزی توسعه ملی دارد.

انجام مطالعات الگوی مصرف مواد غذایی در ایران توسط انستیتو تحقیقات تغذیه، مرکز آمار، وزارت کشاورزی، بانک مرکزی، وزارت اقتصاد و دارایی، و سایر نهادهای مرتبط با مسئله غذا و تغذیه، بیش از ۳۰ سال سابقه داشته و از سال ۱۳۵۰ حرکت هایی در جهت برنامه ریزی تغذیه آغاز شده و تاکنون نیز ادامه یافته است.

مطالعات جامع در سطح ملی در زمینه الگوی مصرف مواد غذایی در ایران، به روش غیر مستقیم شامل ارزیابی وضعیت تغذیه ای کشور طی سالهای ۸۰-۱۳۶۸ با استفاده از تراز نامه غذایی توسط مرکز مطالعات برنامه ریزی و اقتصاد کشاورزی (۲) و برآورد الگوی غذای مصرفی براساس اطلاعات هزینه خوراک خانوار توسط مرکز آمار ایران است. بررسی الگوی غذای مصرفی خانوارها به روش مستقیم، برای نخستین بار در سال ۱۳۴۲ توسط انستیتو خواربار و تغذیه ایران به روش ثبت و توزین پنج روزه (۳) و طرح جامع مطالعات مصرف مواد غذایی و تغذیه در کشور (سالهای ۷۴-۱۳۶۹) بر روی ۵۵۴۳ خانوار شهری و روستایی با استفاده از روش توأمان ۲۴ ساعت یاد آمد خوراک و توزینی سه روزه انجام شد (۴). جمع بندی و ارزیابی بررسی های انجام شده نشان می دهد که الگوی مصرف مواد غذایی و تغذیه در ایران از کیفیت مطلوبی برخوردار نیست. روند تغییرات ایجاد شده در الگوی غذای مصرفی در جهت افزایش مصرف قند و شکر، روغن و چربی و مصرف ناکافی سبزی و میوه، شیرو لبنیات و گوشت است. از طرف دیگر روند افزایشی شیوع چاقی و بیماری های مزمن مرتبط با رژیم غذایی، هم زمان با مشکلات ناشی از کمبود انرژی و پروتئین، آهن و سایر ریزمغذی های دریافتی، حاکی از آن است که عدم تعادل در الگوی غذای مصرفی به عنوان یک عامل خطر سلامت تغذیه ای افراد جامعه ایرانی حائز اهمیت بوده و

مستلزم تدوین سیاست‌ها و برنامه ریزی اصولی در زمینه غذا و تغذیه است. تدوین برنامه الگوهای مصرف، بویژه الگوی مصرف مواد غذایی در برنامه‌های اول و دوم توسعه جمهوری اسلامی ایران، جزء اولویتهای کشور بوده و دولت به انجام این مهم موظف شده است. در برنامه سوم توسعه ملی نیز برنامه ریزی غذا و تغذیه از جمله محورهای اصلی و کلیدی مطرح شده بود. تدوین و تحلیل سیاست‌ها و برنامه ریزی اصولی غذا و تغذیه مستلزم دسترسی به اطلاعات به روز در زمینه الگوی غذای مصرفی است. انسیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور تنها مؤسسه علمی و پژوهشی در کشور است که در زمینه بررسی الگوی مصرف مواد غذایی جامعه ایرانی و

تعیین ارزش تغذیه‌ای و ارزیابی الگوی غذایی دارای تجربه طولانی و رسالت علمی و قانونی است. با توجه به اهمیت موضوع و فقدان اطلاعات جدید در زمینه الگوی مصرف مواد غذایی جامعه ایرانی، این تحقیق توسط انسیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور و با هدف تعیین الگوی مصرف مواد غذایی خانوار و وضعیت تغذیه‌ای در استان‌های کشور در سال‌های ۸۱-۱۳۷۹ انجام شد. امید است نتایج این بررسی راهنمایی برای سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان غذا و تغذیه باشد تا براساس نیاز واقعی جامعه، خط مشی مناسبی برای حل مشکلات اتخاذ نمایند.

**روش و مواد**

## اهداف طرح

### هدف کلی

- تعیین الگوی مصرف مواد غذایی خانوار و وضعیت تغذیه ای در کل کشور به تفکیک مناطق شهری و روستایی سال ۱۳۷۹-۸۱.

### اهداف اختصاصی

- تعیین میانگین سرانه مصرف مواد غذایی به صورت ناخالص در خانوار در سطح ملی و مناطق شهری و روستایی.
- تعیین میانگین سرانه مصرف مواد غذایی به صورت خالص در خانوار در سطح ملی و مناطق شهری و روستایی.
- تعیین میانگین سرانه دریافت انرژی، درشت مغذی ها و ریز مغذی ها (کلسیم، آهن، ویتامین A، تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین و ویتامین C) در خانوار در سطح ملی و مناطق شهری و روستایی.
- تعیین میانگین سرانه نیاز انرژی، پروتئین و ریزمغذی ها (کلسیم، آهن، ویتامین A، تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین و ویتامین C) در خانوار در سطح ملی و مناطق شهری و روستایی.

- مقایسه میانگین سرانه دریافت با مقدار توصیه شده روزانه انرژی، پروتئین و ریز مغذی ها (کلسیم، آهن، ویتامین A، تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین و ویتامین C) در خانوار در سطح ملی و مناطق شهری و روستایی.
- تعیین سهم گروه های مختلف غذایی در تامین انرژی، درشت مغذی ها و ریز مغذی ها (کلسیم، آهن، ویتامین A، تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین و ویتامین C) در خانوار در سطح ملی و مناطق شهری و روستایی.
- تعیین توزیع فراوانی خانوارها بر اساس دریافت انرژی، پروتئین، و ریز مغذی ها (کلسیم، آهن، ویتامین A، تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین و ویتامین C) در سطح ملی و مناطق شهری و روستایی.
- تعیین توزیع فراوانی شاخص های دموگرافیک و اجتماعی - اقتصادی خانوار.

### نوع تحقیق

این مطالعه از نوع مشاهده ای مقطعی (Cross-Sectional) و شامل هر دو جزء توصیفی و تحلیلی است.

## تکنیک جمع آوری داده ها

داده های این بررسی با تکنیک های مصاحبه (interview) و مشاهده (observation) جمع آوری گردید.

## ابزار تحقیق

- ۱- فرم اطلاعاتی شامل شناسنامه اطلاعاتی، داده های دموگرافیک، تن سنجی و اجتماعی - اقتصادی خانوار، مشخصات محل سکونت و تسهیلات مسکن و لوازم زندگی خانوار، جدول توزین اقلام عمده و پرسشنامه ۲۴ ساعت یادآمد خوراک ۳ روزه.
- ۲- ترازوی یک کفه ای توزین مواد غذایی (Soehnle) با دقت ۵ گرم و ظرفیت وزنی ۱۰ کیلوگرم با وزنه شاهد ۵۰ گرمی.
- ۳- ترازوی دیجیتال توزین انسان (Seca) با دقت ۱۰۰ گرم و با وزنه شاهد ۵ کیلوگرمی.
- ۴- متر نواری با دقت ۰/۱ سانتی متر و گونیا جهت اندازه گیری قد.

## جامعه مورد بررسی

جامعه مورد بررسی در این مطالعه را خانوارهای شهری و روستایی ساکن کل کشور تشکیل داده اند.

## نمونه مورد بررسی

خانوارهای شهری و روستایی که در نمونه گیری، جزء نمونه های استان قرار گرفتند.

## روش نمونه گیری

نمونه گیری و انتخاب خانوارها در این بررسی به روش سیستماتیک خوشه ای توسط مرکز آمار ایران انجام شد. پس از تعیین سرخوشه های شهری و روستایی، بر اساس فهرست بلوک های خانوار موجود، کلیه خانوارهای ساکن در آن بلوک فهرست برداری و خانوارهای نمونه، از بین آنها انتخاب شدند.

## حجم نمونه

حجم نمونه به صورتی محاسبه شده که اولاً در کل کشور دارای خوددوونی بوده (با تقریب) و ثانياً دارای قابلیت تعمیم استانی نیز باشد. نظر به اینکه «دریافت سرانه انرژی در روز» با انحراف معیار تقریبی ۲۵۰ کیلوکالری و حداکثر خطای قابل قبول (با ۹۵ درصد اطمینان) معادل ۵۰ کیلوکالری، به عنوان «صفت تعیین کننده» مفروض شده است، لذا براساس رابطه  $N = \frac{Z_{1-\alpha/2}^2 \sigma^2}{d^2}$ ، حداقل حجم نمونه در هر استان به تعداد ۹۶ خانوار برآورد شد که با توجه به همبستگی داخل خوشه، با حدود ۱۳ درصد رشد (برای خوشه های ۳ خانوار) به حداقل ۱۰۸ خانوار افزایش داده شد. لازم به ذکر است که به دلیل حجم بیشتر نمونه در استان های پر جمعیت تر، خوشه های نمونه با بزرگی تا ۶ خانوار نیز منظور شدند. بدین ترتیب، نسبت نمونه گیری در کل، معادل ۰/۵ در هزار با حداقل ۱۰۸ خانوار در هر استان بدست آمد. حجم نمونه این بررسی به تفکیک ۲۸ استان کشور در پیوست ۱ آورده شده است.

## روش اجرای تحقیق

داده های مربوط به الگوی مصرف مواد غذایی در کل کشور در فاصله زمستان ۱۳۷۹ تا پاییز ۱۳۸۱ با روش یکسان به تفکیک چهار فصل در مناطق شهری و روستایی جمع آوری شد.

پس از انجام هماهنگی های لازم با وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و دفتر بهبود تغذیه جامعه، وزارت کشور و نیروی انتظامی، مجوزهای لازم جهت اجرای طرح اخذ گردید.

## تشکیل تیم های بررسی مصرف

از مراجع ذیربط در هر استان خواسته شد که بر حسب نیاز، یک تیم استانی را تشکیل دهند. کارشناسان تغذیه در هر استان، در تیمی متشکل از تعدادی پرسشگر (کارشناسان تغذیه شاغل در شبکه بهداشت) و یک هماهنگ کننده قرار گرفتند. هماهنگ کننده استانی وظیفه هماهنگی و برقراری ارتباط بین استان و ناظر ستادی را بر عهده داشت. برای هر استان یک رابط و یک ناظر ستادی از تهران در نظر گرفته شد. رابطین، حضور و نظارت مستمر در تمامی مراحل بررسی، کنترل و بازبینی روزانه پرسشنامه ها و انتقال مشکلات و مسائل موجود به ناظر ستادی را به عهده داشتند. ناظرین ستادی مسئول نظارت و بازبینی داده های جمع آوری شده، رفع مشکلات و ایجاد هماهنگی های لازم بین استان و ستاد (تهران) بودند.

## توجیه و آموزش پرسشگران، هماهنگ کننده ها و رابطین

ابتدا دستورالعمل چگونگی تکمیل فرم های اطلاعاتی به منظور تدریس در کارگاه آموزشی تهیه شد و پس از معرفی اعضای تیم استانی توسط مراجع استان، از آنان برای شرکت در کارگاه آموزشی در تهران دعوت بعمل آمد. بر این اساس سه کارگاه آموزشی دو هفته ای شامل دو مرحله نظری و عملی در محل انستیتو برگزار شد. طی این دوره های آموزشی تمامی افراد شرکت کننده در طرح با اهداف تحقیق، چگونگی تکمیل فرم های اطلاعاتی و وظایف محوله آشنا شدند.

## شناسایی خانوارهای مورد بررسی

شناسایی و فهرست برداری از هر خانوار قبل از مراجعه تیم پرسشگری به منزل خانوارهای مورد بررسی انجام می شد. پس از انتخاب خانوارهای نمونه و توجیه سرپرست خانوار، موافقت لازم برای انجام تحقیق جلب می شد.

## روش جمع آوری داده ها

### جمع آوری داده های دموگرافیک و اجتماعی - اقتصادی

در اولین مراجعه، مشخصات کلی خانوار نظیر بعد خانوار، سن، جنس، سطح سواد و وضعیت اشتغال افراد خانوار، مدت اقامت در محل بررسی و برخی مشخصات محل سکونت و تسهیلات و لوازم زندگی توسط پرسشگران پرسیده و در فرم های اطلاعاتی مربوطه (پیوست ۲) ثبت می شد.

## جمع آوری داده های تن سنجی

در طی سه روز مراجعه و یا در مرحله لکه گیری، وزن و قد تمامی افراد خانوار اندازه گیری و در فرم اطلاعاتی (پیوست ۲) ثبت می شود.

وزن با ترازوی دیجیتالی (Seca) قابل حمل با دقت ۱۰۰ گرم، با حداقل پوشش و بدون کفش اندازه گیری شد. هر فرد ۲ بار توزین شده میانگین دو اندازه گیری به عنوان وزن نهایی ثبت شد. توزین کودکان زیر دو سال در آغوش مادر و با توزین مضاعف انجام گرفت. قبل از توزین اعضای هر خانوار صحت کار ترازو با وزنه شاهد (۵ kg) کنترل می شد.

قد توسط متر نواری با دقت ۰/۱ سانتی متر اندازه گیری شد. نمونه ها بدون کفش و با پاهای بهم چسبیده در حالی که زانوها، لگن، شانه و پشت سر آنها در امتداد یک خط عمود قرار داشت، سر راست و بازوها به طور آزاد در طرفین بودند، پشت به دیوار ایستاده و پس از تماس شدن گونیا با فرق سر، اندازه قد تعیین شد. قد کودکان زیر ۲ سال به طور خوابیده اندازه گیری می شد.

## جمع آوری داده های الگوی مصرف مواد غذایی

داده های الگوی مصرف مواد غذایی با استفاده از پرسشنامه های ۲۴ ساعته یادآمد خوراک (پیوست ۲) در سه روز متوالی جمع آوری شد. این پرسشنامه ها به روش توأمان خاطره ای - توزینی در سه روز متوالی توسط کارشناسان تغذیه تکمیل شد. نوع، مقدار و قیمت مواد غذایی مصرفی و تعداد افراد حاضر در سفره خانوار به تفکیک وعده های صبحانه، میان وعده صبح، ناهار، عصرانه، شام و بعد از شام از فرد مسئول تهیه و پخت غذا در منزل پرسیده و ثبت شد. مواد غذایی با استفاده از ترازوی یک کفه ای

(Soehnle) با دقت ۵ گرم و ظرفیت وزنی ۱۰ کیلوگرم وزن شد. صحت کار ترازو در فواصل اندازه گیری با وزنه شاهد (۵۰ gr) کنترل می شد. در مورد مواد غذایی اصلی تامین کننده انرژی، شامل قند و شکر، روغن و چربی، مخزن این اقلام، و در مورد نان، سفره نان در سه روز مراجعه هر روز توزین و ثبت شده است و مقدار مصرفی برای این اقلام غذایی، هم بر اساس روش یادآمد ۳ روزه و هم توزین مستقیم ۲ روزه گزارش شده است. از آنجا که مقدار مصرف برخی اقلام غذایی براساس پیمانه های متداول خانگی گزارش می گردید، وزن پیمانه های هر خانوار نیز اندازه گیری و در جدول پیمانه ها (پیوست ۲) ثبت شد.

## آماده سازی پرسشنامه ها برای ورود داده ها به

### کامپیوتر

#### بازبینی و رفع اشکال از پرسشنامه ها در محل

کلیه پرسشنامه ها در محل بررسی توسط پرسشگران و با نظارت رابطین استان کنترل و بازبینی می شد. براساس آموزش های داده شده و دستورالعمل تعیین شده کد گذاری بخش های تحصیلات، مشاغل و مواد غذایی در محل انجام می گرفت. سپس پرسشنامه ها مجدداً توسط ناظر ستادی بازبینی و پس از تأیید به مرکز تحویل داده می شد.

#### بازبینی و کنترل کیفی پرسشنامه ها در مرکز

بعد از اتمام عملیات میدانی و جمع آوری کلیه داده ها به منظور آماده نمودن پرسشنامه ها جهت ورود به کامپیوتر و به حداقل رساندن خطا، کلیه

پرسشنامه ها در محل انستیتو توسط کارشناسان فنی در ۵ گروه کاری (کنترل مشخصات عمومی و فرم داده های دموگرافیک و تسهیلات مسکن، داده های بخش الگوی مصرف مواد غذایی، محاسبه و کنترل سهم غذای باقیمانده، کدگذاری غذاهای ترکیبی و مخلوط و کنترل کد مواد غذایی) بازبینی و در موارد لزوم اصلاح شد.

## روش تجزیه و تحلیل آماری

داده های جمع آوری شده پس از کنترل کیفی وارد دستگاه شده با استفاده از نرم افزارهای SPSS.۱۷/۵ و MSEXCEL, MSACCESS پردازش و آنالیز شد. داده های توصیفی در مورد متغیرهای کمی به صورت میانگین، میانه و خطای معیار و در مورد متغیرهای کیفی به صورت جدول فراوانی ارائه شده است.

## مدیریت داده ها

### طراحی و تدوین برنامه نرم افزاری

برنامه نرم افزاری ویژه ای در محیط MSACCESS برای ورود، تجزیه و تحلیل و پردازش داده ها، گزارش گیری و ارائه جدول های خروجی با توجه به اهداف طرح، چارچوب پرسشنامه و جدول های توخالی، طراحی و تدوین شد. برنامه نرم افزاری تدوین شده شامل سه بخش اصلی است:

- جدول های پایه
- بخش پرسشنامه
- گزارش گیری و ارائه جدول های خروجی

### جدول های پایه مورد استفاده

جدول های کد بندی شامل:

- کد مشخصات تقسیمات کشوری استان ها (پیوست ۱)
- کد مشاغل و تحصیلات (پیوست ۳)
- کد مواد غذایی (پیوست ۴)

### بخش پرسشنامه

بخش پرسشنامه برنامه نرم افزاری براساس چارچوب پرسشنامه طراحی شده برای عملیات میدانی و با هدف به حداقل رساندن امکان اشتباه و سهولت ورود داده ها طراحی شد و شامل بخش ورود داده ها، بازبینی و اصلاح مجدد، حذف و ذخیره داده ها است.

### گزارش گیری و ارائه جدول های خروجی

ورود داده ها: به دلیل حجم بالای داده ها و به منظور به حداقل رساندن امکان خطا در هنگام ورود داده ها، ورود داده ها به صورت ۲ بار ورود داده ها (Double Entry)، توسط شرکت های مجزا انجام شد.

تهیه و ارائه گزارش:

- بازبینی و تمیز کردن داده های وارد شده.
- کنترل و بازبینی مرحله به مرحله نحوه کارکرد برنامه نرم افزاری در بخش گزارش گیری و ارائه جدول های خروجی، به منظور حصول اطمینان از صحت عملکرد برنامه.
- ارائه گزارش.

## بانکهای اطلاعاتی پایه

### جدول ترکیبات مواد غذایی

در جدول ترکیبات مواد غذایی ایرانی (۵) ارزش تغذیه ای ۱۷ ماده مغذی برای ۲۴۴ ماده غذایی تعیین شده است. با توجه به تغییر الگوی مصرف و ورود اقلام غذایی جدید به بازار مصرف و محدود بودن داده های موجود، به منظور تعیین ارزش تغذیه ای مواد غذایی مصرفی گزارش شده، با استفاده از منابع معتبر و مراجع جهانی (۷-۵) معادل سازی و تعدیل انجام گرفت و ارزش تغذیه ای مواد غذایی مشابه انتخاب و به جدول اضافه شد. جدول نهایی مورد استفاده شامل ارزش تغذیه ای ۷۰۰ ماده غذایی است. اقلام غذایی مصرفی گزارش شده در این طرح بر اساس انتخاب بهترین معادل موجود در جدول ترکیبات مواد غذایی تعیین شد (پیوست ۵).

به دلیل آنکه نان قوت غالب جامعه ایران را تشکیل می دهد و سهم مهمی از آهن و کلسیم دریافتی از طریق نان تأمین می شود، میزان این دو ریز مغذی در پنج نوع نان غالب مصرفی با روش مستقیم آنالیز شیمیایی، اندازه گیری شد. میزان های اندازه گیری شده آهن در جدول جایگزین، اما در مورد کلسیم با توجه به اختلاف کم از اعداد قبلی استفاده شد.

برای محاسبه نیاز ویتامین های گروه B و ویتامین C، برای مواد غذایی پخته، در صورت لزوم ضریب پخت (۸) اعمال شده است.

### جدول مقادیر توصیه شده روزانه انرژی و مواد مغذی

محاسبه نیاز انرژی: نیاز انرژی در گروه های سنی و جنسی مختلف با استفاده از آخرین توصیه FAO/WHO مربوط به سال ۱۹۸۵ (بازبینی شده به سال ۱۹۸۹) محاسبه گردید (۹). به این ترتیب در گروه سنی کمتر از ۱۰ سال میزان نیاز انرژی از طریق ضرب کردن کیلوگرم وزن بدن در ضریب انرژی و برای بقیه گروه های سنی پس از محاسبه متابولیسم پایه (BMR) براساس کیلوگرم وزن بدن و سپس اعمال ضرایب و فعالیت بدنی (PAL) به صورت جداگانه برای نوجوانان و برای بزرگسالان با توجه به نوع شغل و به تفکیک سن و جنس محاسبه شد (پیوست ۶).

محاسبه نیاز پروتئین: نیاز پروتئین در گروه های سنی و جنسی مختلف با استفاده از آخرین توصیه FAO/WHO مربوط به سال ۱۹۸۵ (بازبینی شده به سال ۱۹۸۹) محاسبه گردید (۹). بدین ترتیب در ابتدا مقدار نیاز پایه به پروتئین رفرانس (پروتئین تخم مرغ، شیر، گوشت و ماهی) در گروه های سنی و جنسی مختلف ملاک عمل قرار گرفت. پس از آن با اعمال ضریب مربوط به قابلیت هضم پروتئین در رژیم غذایی ایرانی، برای کلیه گروه های سنی (با استفاده از اطلاعات مربوط به درصد تأمین پروتئین از منابع غذایی مختلف بدست آمده از داده های بررسی مصرف سالهای ۷۴-۱۳۶۹) و اعمال ضریب مربوط به امتیاز اسید آمینه برای سنین تا قبل از ۱۸ سالگی، میزان نیاز پروتئین به تفکیک سن و جنس محاسبه گردید (پیوست ۶).

محاسبه نیاز ویتامین ها و مواد معدنی: نیاز ویتامین ها و مواد معدنی با استفاده از آخرین ویراست جدول نیاز FAO/WHO، مربوط به سال ۲۰۰۱ (۱۰) برای گروه های سنی و جنسی مختلف تعیین گردید (پیوست ۶).

## جدول ها

یافته های بدست آمده بر اساس اهداف طرح در ۴ بخش اطلاعات اجتماعی- دموگرافیک، الگوی مصرف مواد غذایی و ارزش تغذیه ای الگوی غذای مصرفی، مقایسه مقدار دریافت انرژی و مواد مغذی با مقدار توصیه شده و ارزیابی وضعیت توزیع خانوارها از نظر تأمین انرژی و ریز مغذی ها در سطح ملی در جدول های ۱ تا ۱۱ ارائه شده است.

## نمودارها

یافته های بدست آمده بر اساس اهداف طرح در ۴ بخش سهم گروه های مختلف مواد غذایی در سبد مصرفی، ترکیب کیفی و کمی الگوی غذایی، سهم گروه های غذایی در تأمین انرژی، پروتئین و ریز مغذی ها و ارزش تغذیه ای الگوی غذای مصرفی و وضعیت توزیع خانوارها از نظر تأمین انرژی و ریز مغذی ها به تفکیک استان و مناطق شهری و روستایی کشور در نمودارهای ۱ تا ۳۰ ارائه شده است.

جدول ۱- خلاصه اطلاعات مربوط به خانوارهای مورد بررسی (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹)

منطقه	تعداد خانوار	تعداد افراد	بعد خانوار	نان آور	محصل	زن باردار	زن شیرده	زن سرپرست	کودک زیر سه سال
	تعداد	نسبت*	تعداد	نسبت*	تعداد	نسبت*	تعداد	نسبت*	تعداد
شهری	۴۶۶۲	۲۲۳۷۱	۴/۸	۶۹۳۱	۱/۵	۶۸۷۰	۱/۵	۱۵۹	۰
روستایی	۲۴۹۶	۱۳۵۵۳	۵/۴	۴۳۳۸	۱/۷	۳۸۹۷	۱/۶	۱۲۷	۰/۱
جمع	۷۱۵۸	۳۵۹۲۴	۵/۰	۱۱۲۶۹	۱/۶	۱۰۷۶۷	۱/۵	۲۸۶	۰

\*این نسبت حاصل تقسیم تعداد ارائه شده بر تعداد خانوار می باشد.

جدول ۲- توزیع اعضای خانوارهای مورد بررسی بر حسب سن و جنس (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹)

سن(سال)	شهری				روستایی				کل			
	مرد		زن		مرد		زن		مرد	زن		
	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد		
≥ ۵۰	۶۲	۰/۵	۷۴	۰/۷	۵۰	۰/۷	۷۷	۱/۱	۱۱۲	۰/۶	۱۵۱	۰/۸
۵-۱	۸۱	۰/۷	۷۲	۰/۷	۶۴	۱/۰	۴۶	۰/۷	۱۴۵	۰/۸	۱۱۸	۰/۷
۱-۳	۳۲۰	۲/۸	۲۹۲	۲/۶	۲۲۳	۳/۳	۲۴۰	۳/۵	۵۴۳	۳/۰	۵۳۲	۳/۰
۴-۶	۵۰۸	۴/۵	۴۶۲	۴/۲	۳۹۵	۵/۹	۳۵۷	۵/۲	۹۰۳	۵/۰	۸۱۹	۴/۶
۷-۹	۶۰۵	۵/۴	۵۶۲	۵/۱	۴۸۱	۷/۲	۴۶۱	۶/۷	۱۰۸۶	۶/۰	۱۰۲۳	۵/۷
۱۰-۱۸	۲۷۷۰	۲۴/۵	۲۷۷۴	۲۵/۰	۱۸۲۷	۲۷/۳	۱۸۶۴	۲۷/۲	۴۵۹۷	۲۵/۵	۴۶۳۸	۲۵/۹
۱۹-۵۰	۵۴۱۱	۴۷/۹	۵۶۰۴	۵۰/۶	۲۸۰۷	۴۱/۹	۳۱۳۱	۴۵/۷	۸۲۱۸	۴۵/۷	۸۷۳۵	۴۸/۷
۵۱-۶۵	۹۹۵	۸/۸	۸۳۲	۷/۵	۴۶۵	۶/۹	۴۴۱	۶/۴	۱۴۶۰	۸/۱	۱۲۷۳	۷/۱
۶۵≤	۵۴۳	۴/۸	۴۰۴	۳/۶	۳۸۹	۵/۸	۲۳۵	۳/۴	۹۳۲	۵/۲	۶۳۹	۳/۶
جمع	۱۱۲۹۵	۱۰۰	۱۱۰۷۶	۱۰۰	۶۷۰۱	۱۰۰	۶۸۵۲	۱۰۰	۱۷۹۹۶	۱۰۰	۱۷۹۲۸	۱۰۰

جدول ۳- توزیع سرپرستان خانوارهای مورد بررسی بر حسب شغل (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹)

شغل	شهری						روستایی						کل	
	مرد			زن			مرد			زن			کل	
	تعداد	درصد	زن	تعداد	درصد	مرد	تعداد	درصد	زن	تعداد	درصد	مرد	تعداد	درصد
کارگر	۹۳۱	۲۱/۲	۱۸	۵۱۰	۲۱/۴	۵	۴/۳	۱۴۴۱	۲۱/۳	۲۳	۵/۸			
کشاورز	۱۲۲	۲/۸	۴	۸۷۴	۳۶/۷	۱۶	۱۳/۸	۹۹۶	۱۴/۷	۲۰	۵/۱			
دامدار	۲۴	۰/۵	۱	۹۶	۴/۰	۳	۲/۶	۱۲۰	۱/۸	۴	۱/۰			
راننده	۴۳۲	۹/۹	۰	۱۹۴	۸/۲	۰	۰	۶۲۶	۹/۳	۰	۰			
مغازه دار	۶۷۹	۱۵/۵	۴	۱۵۹	۶/۷	۲	۱/۷	۸۳۸	۱۲/۴	۶	۱/۵			
شاغل مستقل	۳۲۴	۷/۴	۱۹	۱۱۳	۴/۷	۷	۶/۰	۴۳۷	۶/۵	۲۶	۶/۶			
کارفرما	۱۲۲	۲/۸	۲	۱۶	۰/۷	۰	۰	۱۳۸	۲/۰	۲	۰/۵			
کارمند	۷۹۷	۱۸/۲	۴	۱۶۶	۷/۰	۳	۲/۶	۹۶۳	۱۴/۲	۷	۱/۸			
معلم	۱۵۴	۳/۵	۷	۵۳	۲/۲	۰	۰	۲۰۷	۳/۱	۷	۱/۸			
نظامی	۱۰۲	۲/۳	۰	۲۴	۱/۰	۰	۰	۱۲۶	۱/۹	۰	۰			
سایر	۵۹	۱/۳	۲	۹	۰/۴	۰	۰	۶۸	۱/۰	۲	۰/۵			
نامشخص*	۶۳۶	۱۴/۵	۲۱۹	۱۶۶	۷/۰	۸۰	۶۹/۰	۸۰۲	۱۱/۹	۲۹۹	۷۵/۵			
جمع	۴۳۸۲	۱۰۰	۲۸۰	۲۳۸۰	۱۰۰	۱۱۶	۱۰۰	۶۷۶۲	۱۰۰	۳۹۶	۱۰۰			

\* شامل خانه دار هم می شود.

جدول ۴- توزیع سرپرستان خانوارهای مورد بررسی بر حسب میزان سواد (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹)

سواد	شهری		روستایی		کل	
	مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن
	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد
بی سواد	۶۲۳	۱۴/۲	۱۲۸	۴۵/۷	۷۶۷	۳۲/۲
با سواد بدون مدرک	۳۰۲	۶/۹	۳۸	۱۳/۶	۲۴۲	۱۰/۲
کمتر از پنجم ابتدایی	۲۱۱	۴/۸	۱۲	۴/۳	۲۰۳	۸/۵
پنجم ابتدایی تا کمتر از سوم راهنمایی	۱۰۸۸	۲۴/۹	۵۴	۱۹/۳	۶۶۴	۲۷/۹
سوم راهنمایی تا کمتر از دیپلم	۷۴۸	۱۷/۱	۲۲	۷/۹	۲۶۶	۱۱/۲
دیپلم متوسطه تا کمتر از لیسانس	۱۰۲۱	۲۳/۳	۲۳	۸/۲	۱۹۰	۸/۰
لیسانس و بالاتر	۳۷۶	۸/۶	۳	۱/۱	۴۰	۱/۷
نامشخص	۱۳	۰/۳	۰	۰	۸	۰/۳
جمع	۴۳۸۲	۱۰۰	۲۸۰	۱۰۰	۲۳۸۰	۱۰۰

جدول ۵- میانگین و خطای معیار مواد غذایی مصرفی به صورت ناخالص سرانه گرم در روز (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹)

میانگین	خطای معیار	روستا		شهر		میانگین	خطای معیار
		میانگین	خطای معیار	میانگین	خطای معیار		
۴۱۳	۲/۱	۵۱۸	۳/۵	۴۵۰	۱/۹	نان و غلات	
۲۸۶	۲/۰	۳۸۲	۳/۶	۳۲۰	۱/۹	نان	
۱۰۷	۱/۰	۱۱۵	۱/۸	۱۱۰	۱ >	برنج	
۱۴	۱ >	۱۳	۱ >	۱۴	۱ >	ماکارونی	
۶	۱ >	۷	۱ >	۶	۱ >	سایر غلات	
۱۸	۱ >	۲۰	۱ >	۱۹	۱ >	حبوبات	
۵	۱ >	۵	۱ >	۵	۱ >	عدس	
۵	۱ >	۵	۱ >	۵	۱ >	انواع لوبیا	
۳	۱ >	۳	۱ >	۳	۱ >	په	
۳	۱ >	۴	۱ >	۳	۱ >	نخود	
۲	۱ >	۳	۱ >	۲	۱ >	سایر حبوبات	
۱ >	۱ >	۱ >	۱ >	۱ >	۱ >	کنسرو حبوبات	
۳۰۲	۲/۵	۲۵۴	۳/۱	۲۸۶	۲/۰	سبزی ها	
۶۴	۱ >	۷۵	۱/۴	۶۸	۱ >	سبب زمینی	
۳۲	۱ >	۳۰	۱ >	۳۲	۱ >	پیاز	
۸	۱ >	۴	۱ >	۷	۱ >	سبزی ریشه‌ای	
۶۸	۱/۱	۳۹	۱/۲	۵۸	۱ >	سبزی برگی	
۱۲۹	۱/۷	۱۰۵	۲/۳	۱۲۱	۱/۴	سبزی غیربرگی	
۱ >	۱ >	۱ >	۱ >	۱ >	۱ >	سبزی خشک	

ادامه جدول ۵- میانگین و خطای معیار مواد غذایی مصرفی به صورت ناخالص سرانه گرم در روز (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹)

میانگین	شهر		روستا		کل	
	خطای معیار	میانگین	خطای معیار	میانگین	خطای معیار	میانگین
کنسرو سبزی	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶
میوه ها	۳/۴	۱۵۵	۴/۲	۲۰۲	۲/۷	۲۲۶
مرکبات	۱/۵	۳۷	۱/۹	۴۵	۱/۲	۵۰
سایر میوه های درختی	۱/۸	۶۲	۲/۱	۸۲	۱/۴	۹۲
میوه های جالیزی	۲/۶	۵۷	۳/۲	۷۴	۲/۰	۸۴
انواع کمپوت	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶
گوشت ها	۱/۱	۶۹	۱/۴	۸۱	۱۶	۸۷
گوسفند / بره	۱۶	۱۶	۱۶	۱۹	۱۶	۲۱
گاو / گوساله	۱۶	۸	۱۶	۱۱	۱۶	۱۲
سایر گوشت قرمز	۱۶	۱	۱۶	۲	۱۶	۲
مرغ	۱۶	۲۸	۱/۰	۳۲	۱۶	۳۴
گوشت سایر پرندگان	۱۶	۱	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶
ماهی	۱۶	۸	۱۶	۷	۱۶	۷
سایر فراورده های دریایی	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶
امعاء و احشاء	۱۶	۲	۱۶	۳	۱۶	۴
گوشت فرآیند شده	۱۶	۳	۱۶	۴	۱۶	۵
کنسرو انواع گوشت	۱۶	۱	۱۶	۲	۱۶	۲
تخم پرندگان	۱۶	۲۲	۱۶	۲۴	۱۶	۲۴
تخم مرغ	۱۶	۲۲	۱۶	۲۳	۱۶	۲۴
تخم سایر پرندگان	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶

ادامه جدول ۵- میانگین و خطای معیار مواد غذایی مصرفی به صورت ناخالص سرانه گرم در روز (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹)

خطای معیار	کل		روستا		شهر		
	میانگین	خطای معیار	میانگین	خطای معیار	میانگین	خطای معیار	
۱/۵	۱۳۹	۲/۷	۱۳۴	۱/۸	۱۴۲	لبنیات	
۱>	۳۸	۱/۲	۲۸	۱/۱	۴۳	شیر	
۱>	۷۳	۱/۷	۷۵	۱/۱	۷۲	ماست	
۱>	۱۵	۱>	۱۳	۱>	۱۶	پنیر	
۱>	۹	۱/۳	۱۳	۱>	۶	دوغ	
۱>	۲	۱>	۱	۱>	۳	بستی	
۱>	۲	۱>	۲	۱>	۲	سایر لبنیات	
۱>	۴۶	۱>	۴۶	۱>	۴۵	<b>چربی و روغن ها</b>	
۱>	۳۷	۱>	۴۰	۱>	۳۶	روغن نباتی جامد	
۱>	۳	۱>	۱	۱>	۳	روغن نباتی مایع	
۱>	۳	۱>	۲	۱>	۴	کره	
۱>	۱	۱>	۱>	۱>	۱	خامه و سرشیر	
۱>	۱	۱>	۱	۱>	۱	سایر چربی ها	
۱>	۵۹	۱>	۶۹	۱>	۵۴	<b>مواد قندی</b>	
۱>	۵۱	۱>	۶۰	۱>	۴۶	قند و شکر	
۱>	۵	۱>	۵	۱>	۵	مربا و عسل	
۱>	۴	۱>	۴	۱>	۳	سایر ترکیبات قندی	
۱>	۸	۱>	۵	۱>	۹	<b>شیرینی ها</b>	
۱>	۱	۱>	۱>	۱>	۲	شیرینی خشک	
۱>	۴	۱>	۲	۱>	۵	کیک و شیرینی تر	
۱>	۲	۱>	۲	۱>	۲	بیسکوئیت ها	

ادامه جدول ۵- میانگین و خطای معیار مواد غذایی مصرفی به صورت ناخالص سرانه گرم در روز (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹)

میانگین	شهر		روستا		کل		
	خطای معیار	میانگین	خطای معیار	میانگین	خطای معیار	میانگین	
۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	سایر شیری ها
۶	۱۶	۱۶	۱۶	۵	۱۶	۱۶	<b>خشکبار و مغزها</b>
۴	۱۶	۱۶	۱۶	۳	۱۶	۱۶	مغزها
۲	۱۶	۱۶	۱۶	۱	۱۶	۱۶	سایر خشکبار
۳۶	۱/۲	۱۶	۱۶	۲۰	۱۶	۱۶	<b>نوشیدنی ها</b>
۲۳	۱۶	۱۶	۱۶	۱۳	۱۶	۱۶	نوشابه های گازدار
۲	۱۶	۱۶	۱۶	۱	۱۶	۱۶	آب میوه های صنعتی
۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	آب میوه تازه
۵	۱۶	۱۶	۱۶	۵	۱۶	۱۶	سایر نوشیدنی ها
۳۹	۱۶	۱۶	۱۶	۳۱	۱۶	۱۶	<b>سایر مواد</b>
۱۰	۱۶	۱۶	۱۶	۹	۱۶	۱۶	انواع رب
۸	۱۶	۱۶	۱۶	۴	۱۶	۱۶	چاشنی ها
۵	۱۶	۱۶	۱۶	۳	۱۶	۱۶	غذاهای آماده
۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۴	۱۶	۱۶	غیره

جدول ۶- میانگین و خطای معیار مواد غذایی مصرفی به صورت خالص سرانه گرم در روز (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹)

خطای معیار	کل		روستا		شهر		
	میانگین	خطای معیار	میانگین	خطای معیار	میانگین	خطای معیار	
۱/۹	۴۵۰	۳/۵	۵۱۸	۲/۱	۴۱۳	۲/۱	نان و غلات
۱/۹	۳۲۰	۳/۶	۳۸۲	۲/۰	۲۸۶	۲/۰	نان
۱>	۱۱۰	۱/۸	۱۱۵	۱/۰	۱۰۷	۱/۰	برنج
۱>	۱۴	۱>	۱۳	۱>	۱۴	۱>	ماکارونی
۱>	۶	۱>	۷	۱>	۶	۱>	سایر غلات
۱>	۱۹	۱>	۲۰	۱>	۱۸	۱>	<b>حبوبات</b>
۱>	۵	۱>	۵	۱>	۵	۱>	عدس
۱>	۵	۱>	۵	۱>	۵	۱>	انواع لوبیا
۱>	۳	۱>	۳	۱>	۳	۱>	لپه
۱>	۳	۱>	۴	۱>	۳	۱>	نخود
۱>	۲	۱>	۳	۱>	۲	۱>	سایر حبوبات
۱>	۱>	۱>	۱>	۱>	۱>	۱>	کنسرو حبوبات
۱/۵	۲۲۹	۲/۶	۲۱۰	۱/۹	۲۳۹	۱/۹	<b>سبزی ها</b>
۱>	۵۸	۱/۲	۶۴	۱>	۵۵	۱>	سیب زمینی
۱>	۲۸	۱>	۲۷	۱>	۲۹	۱>	پیاز
۱>	۶	۱>	۴	۱>	۷	۱>	سبزی ریشه‌ای
۱>	۳۵	۱>	۲۴	۱>	۴۱	۱>	سبزی برگ‌گی
۱/۱	۱۰۲	۲/۰	۹۱	۱/۴	۱۰۷	۱/۴	سبزی غیربرگی
۱>	۱>	۱>	۱>	۱>	۱>	۱>	سبزی خشک

ادامه جدول ۶- میانگین و خطای معیار مواد غذایی مصرفی به صورت خالص سرانه گرم در روز (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹)

خطای معیار	کل		روستا		شهر		
	میانگین	خطای معیار	میانگین	خطای معیار	میانگین	خطای معیار	
۱>	۱>	۱>	۱>	۱>	۱>	۱>	کنسرو سبزی
۱/۸	۱۴۲	۲/۸	۱۰۸	۲/۳	۱۶۰		<b>میوه ها</b>
۱>	۳۲	۱/۳	۲۶	۱/۱	۳۵		مرکبات
۱/۲	۶۸	۱/۷	۵۱	۱/۵	۷۷		سایر میوه های درختی
۱/۱	۴۱	۱/۸	۳۱	۱/۵	۴۶		میوه های جالیزی
۱>	۱>	۱>	۱>	۱>	۱>		انواع کمپوت
۱>	۶۴	۱>	۵۲	۱>	۷۰		<b>گوشت ها</b>
۱>	۱۷	۱>	۱۴	۱>	۱۹		گوسفند / بره
۱>	۱۰	۱>	۸	۱>	۱۱		گاو / گوساله
۱>	۲	۱>	۱	۱>	۲		سایر گوشت قرمز
۱>	۲۰	۱>	۱۶	۱>	۲۱		مرغ
۱>	۱>	۱>	۱>	۱>	۱>		گوشت سایر پرندگان
۱>	۶	۱>	۶	۱>	۵		ماهی
۱>	۱>	۱>	۱>	۱>	۱>		سایر فرآورده های دریایی
۱>	۳	۱>	۲	۱>	۳		امعاء و احشاء
۱>	۴	۱>	۳	۱>	۵		گوشت فرآیند شده
۱>	۲	۱>	۱	۱>	۲		کنسرو انواع گوشت
۱>	۲۱	۱>	۱۹	۱>	۲۲		<b>تخم پرندگان</b>
۱>	۲۱	۱>	۱۹	۱>	۲۲		تخم مرغ
۱>	۱>	۱>	۱>	۱>	۱>		تخم سایر پرندگان

ادامه جدول ۶- میانگین و خطای معیار مواد غذایی مصرفی به صورت خالص سرانه گرم در روز (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹)

	شهر		روستا		کل	
	میانگین	خطای معیار	میانگین	خطای معیار	میانگین	خطای معیار
لبنیات	۱۴۲	۱/۸	۱۳۴	۲/۷	۱۳۹	۱/۵
شیر	۴۳	۱/۱	۲۸	۱/۲	۳۸	۱>
ماست	۷۲	۱/۱	۷۵	۱/۷	۷۳	۱>
پنیر	۱۶	۱>	۱۳	۱>	۱۵	۱>
دوغ	۶	۱>	۱۳	۱/۳	۹	۱>
بستی	۳	۱>	۱	۱>	۲	۱>
سایر لبنیات	۲	۱>	۲	۱>	۲	۱>
<b>چربی و روغن‌ها</b>	۴۵	۱>	۴۶	۱>	۴۶	۱>
روغن نباتی جامد	۳۶	۱>	۴۰	۱>	۳۷	۱>
روغن نباتی مایع	۳	۱>	۱	۱>	۳	۱>
کره	۴	۱>	۲	۱>	۳	۱>
خامه و سرشیر	۱	۱>	۱>	۱>	۱	۱>
سایر چربی‌ها	۱	۱>	۱	۱>	۱	۱>
<b>مواد قندی</b>	۵۴	۱>	۶۹	۱>	۵۹	۱>
قند و شکر	۴۶	۱>	۶۰	۱>	۵۱	۱>
مربا و عسل	۵	۱>	۵	۱>	۵	۱>
سایر ترکیبات قندی	۳	۱>	۴	۱>	۴	۱>
<b>شیرینی‌ها</b>	۹	۱>	۵	۱>	۸	۱>
شیرینی خشک	۲	۱>	۱>	۱>	۱	۱>
کیک و شیرینی تر	۵	۱>	۲	۱>	۴	۱>
بیسکوئیت‌ها	۲	۱>	۲	۱>	۲	۱>

ادامه جدول ۶- میانگین و خطای معیار مواد غذایی مصرفی به صورت خالص سرانه گرم در روز (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹)

میانگین	خطای معیار	روستا		شهر		
		میانگین	خطای معیار	خطای معیار	میانگین	
۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	سایر شیرینی ها
۴	۱۶	۱۶	۳	۱۶	۴	<b>خشکبار و مغزها</b>
۲	۱۶	۱۶	۲	۱۶	۲	مغزها
۲	۱۶	۱۶	۱	۱۶	۲	سایر خشکبار
۲۴	۱۶	۱۶	۲۰	۱۶	۲۴	<b>نوشیدنی ها</b>
۲۳	۱۶	۱۶	۱۴	۱۶	۲۳	نوشابه های گازدار
۲	۱۶	۱۶	۱	۱۶	۲	آب میوه های صنعتی
۴	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۴	آب میوه تازه
۵	۱۶	۱۶	۵	۱۶	۵	سایر نوشیدنی ها
۳۹	۱۶	۱۶	۳۱	۱۶	۳۹	<b>سایر مواد</b>
۱۰	۱۶	۱۶	۹	۱۶	۱۰	انواع رب
۸	۱۶	۱۶	۴	۱۶	۸	چاشنی ها
۵	۱۶	۱۶	۳	۱۶	۵	غذاهای آماده
۱۶	۱۶	۱۶	۱۴	۱۶	۱۶	غیره

جدول ۷- میانگین نیاز سرانه، میانگین و چارک های دریافت سرانه انرژی و مواد مغذی در روز (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹)

ماده مغذی	شهری			روستایی			کل		
	میانگین نیاز	میانگین دریافت	میان دریافت	میانگین نیاز	میانگین دریافت	میان دریافت	میانگین نیاز	میانگین دریافت	میان دریافت
انرژی	۲۳۹۷	۲۵۴۱	۲۴۶۸	۲۲۹۳	۲۸۱۵	۲۷۳۴	۲۳۶۱	۲۶۳۶	۲۵۶۳
پروتئین	۵۹	۷۱	۶۸	۵۴	۷۶	۷۳	۵۷	۷۳	۷۰
کلسیم	۱۰۴۰	۶۰۲	۵۵۸	۷۳۲	۵۷۸	۵۳۲	۱۰۳۶	۵۹۴	۵۵۰
آهن	۱۹	۱۵	۱۴	۱۷	۱۶	۱۵	۱۹	۱۵	۱۴
ویتامین A	۵۳۹	۷۷۸	۵۲۸	۸۹۴	۵۳۸	۳۷۳	۵۳۸	۶۹۷	۴۶۶
تیامین	۱/۱	۱/۵۵	۱/۴۸	۱/۱۸	۱/۸۶	۱/۷۵	۱/۰۹	۱/۶۵	۱/۵۷
ریبوفلاوین	۱/۱۳	۰/۹۸	۰/۹۰	۱/۱۷	۰/۹۰	۰/۸۴	۱/۱۲	۰/۹۵	۰/۸۸
نیاسین	۱۴	۲۰	۱۹	۲۳	۲۳	۲۲	۱۴	۲۱	۲۰
ویتامین C	۴۳	۶۸	۵۶	۸۹	۵۰	۳۸	۴۳	۶۲	۴۹

واحد انرژی و مواد مغذی: انرژی: کیلوکالری - پروتئین: گرم - ویتامین A: میکروگرم (RE) - کلسیم، آهن، تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین و ویتامین C: میلی گرم

جدول ۸- درصد شرکت گروه های مختلف غذایی در تامین انرژی و مواد مغذی در مناطق شهری (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹)

انرژی	پروتئین	چربی	کربوهیدرات	کلسیم	آهن	ویتامین A	تیامین	ریبوفلاوین	نیاسین	ویتامین C	فیبر	
۴۹/۷	۵۰/۴	۴/۵	۶۷/۴	۳۰/۱	۵۰/۸	۰	۶۵/۹	۱۸/۴	۶۶/۸	۰	۴۲/۶	نان و غلات
۳۱/۹	۳۶/۱	۳/۰	۴۲/۳	۲۷/۰	۴۱/۷	۰	۶۰/۷	۱۴/۵	۵۹/۳	۰	۳۳/۰	نان
۱۴/۹	۱۰/۸	۱/۱	۲۱/۲	۱/۵	۶/۸	۰	۳/۸	۲/۷	۶/۰	۰	۷/۶	برنج
۲/۰	۲/۶	۰/۳	۲/۷	۰/۷	۱/۴	۰	۰/۶	۰/۶	۰/۸	۰	۰/۴	ماکارونی
۰/۸	۰/۹	۰/۱	۱/۱	۰/۹	۰/۹	۰	۰/۸	۰/۶	۰/۷	۰	۱/۶	سایر غلات
۲/۵	۵/۷	۰/۸	۲/۷	۴/۵	۸/۴	۰/۱	۵/۶	۴/۸	۲/۱	۰/۳	۹/۰	حبوبات
۰/۷	۱/۶	۰/۱	۰/۸	۲/۰	۳/۵	۰	۱/۳	۱/۸	۰/۶	۰	۱/۶	عدس
۰/۷	۱/۶	۰/۲	۰/۸	۱/۱	۲/۶	۰	۱/۸	۱/۱	۰/۶	۰/۲	۴/۵	انواع لوبیا
۰/۴	۰/۸	۰/۲	۰/۴	۰/۴	۱/۱	۰	۱/۴	۰/۹	۰/۴	۰	۰/۵	لپه
۰/۴	۰/۷	۰/۲	۰/۴	۰/۵	۰/۴	۰	۰/۶	۰/۵	۰/۴	۰	۰/۸	نخود
۰/۳	۰/۹	۰/۱	۰/۳	۰/۵	۰/۹	۰	۰/۵	۰/۵	۰/۲	۰/۱	۱/۵	سایر حبوبات
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰/۱	کنسرو حبوبات
۴/۲	۶/۳	۱/۷	۵/۲	۱۴/۷	۱۳/۱	۴۷/۵	۹/۳	۱۲/۹	۸/۱	۴۷/۱	۲۵/۱	سبزی ها
۱/۹	۲/۱	۰/۲	۲/۶	۰/۸	۱/۶	۰/۳	۳/۰	۲/۰	۳/۶	۶/۵	۲/۳	سیب زمینی
۰/۴	۰/۵	۰/۱	۰/۶	۱/۱	۰/۵	۰	۰/۷	۰/۵	۰/۲	۲/۳	۴/۷	پیاز
۰/۱	۰/۱	۰	۰/۲	۰/۵	۰/۳	۹/۶	۰/۴	۰/۳	۰/۳	۰/۸	۱/۴	سبزی ریشه ای
۰/۶	۱/۸	۰/۶	۰/۵	۹/۱	۶/۶	۲۷/۵	۱/۷	۵/۳	۱/۳	۲۰/۶	۵/۳	سبزی برگی
۱/۰	۱/۷	۰/۷	۱/۳	۲/۵	۳/۷	۹/۸	۳/۳	۴/۲	۲/۷	۱۶/۸	۱۱/۰	سبزی غیربرگی
۰	۰/۱	۰	۰	۰/۸	۰/۴	۰/۳	۰/۲	۰/۴	۰/۱	۰	۰/۳	سبزی خشک
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰/۱	کنسرو سبزی

ادامه جدول ۸- درصد شرکت گروه های مختلف غذایی در تامین انرژی و مواد مغذی در مناطق شهری (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹)

انرژی	پروتئین	چربی	کربوهیدرات	کلسیم	آهن	ویتامین A	تیامین	ریبوفلاوین	نیاسین	ویتامین C	فیبر	
۳/۵	۱/۴	۰/۱۶	۵/۲	۶/۵	۶/۴	۹/۴	۶/۶	۴/۵	۳/۳	۳/۳	۱۰/۴	میوه ها
۰/۶	۰/۳	۰/۱	۰/۹	۳/۵	۱/۲	۴/۱	۱/۷	۱/۰	۰/۷	۱۵/۸	۱/۵	مرکبات
۲/۳	۰/۱۸	۰/۴	۳/۴	۲/۴	۴/۶	۱/۲	۳/۴	۲/۶	۱/۵	۵/۹	۷/۰	سایر میوه های درختی
۰/۶	۰/۴	۰/۱	۰/۹	۰/۵	۰/۵	۴/۱	۱/۵	۰/۹	۱/۱	۹/۵	۱/۸	میوه های جالیزی
۰	۰	۰	۰	۰	۰/۱	۰	۰	۰	۰	۰	۰/۱	انواع کمپوت
۵/۹	۱۷/۲	۱۴/۴	۰	۱/۷	۷/۸	۷/۸	۲/۸	۱۰/۴	۱۲/۴	۱/۶	۰	گوشت ها
۱/۹	۴/۵	۵/۳	۰	۰/۴	۲/۱	۰	۰/۶	۳/۱	۳/۰	۰	۰	گوسفند / بره
۱/۱	۲/۶	۳/۱	۰	۰/۳	۱/۴	۰	۰/۲	۱/۳	۱/۲	۰	۰	گاو / گوساله
۰/۲	۰/۵	۰/۵	۰	۰/۱	۰/۳	۰	۰/۱	۰/۳	۰/۳	۰	۰	سایر گوشت قرمز
۱/۴	۵/۶	۲/۸	۰	۰/۴	۱/۸	۴/۶	۰/۵	۲/۵	۴/۰	۱/۱	۰	مرغ
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	گوشت سایر پرندگان
۰/۳	۱/۵	۰/۲	۰	۰/۲	۰/۳	۰/۴	۱/۰	۰/۵	۱/۷	۰/۱	۰	ماهی
۰	۰/۱	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	سایر فرآورده های دریایی
۰/۲	۰/۶	۰/۳	۰	۰/۱	۰/۹	۲/۷	۰/۲	۱/۷	۰/۵	۰/۴	۰	امعاء و احشاء
۰/۶	۱/۰	۱/۹	۰	۰/۱	۰/۷	۰	۰/۲	۰/۷	۰/۴	۰	۰	گوشت فرآیند شده
۰/۲	۰/۸	۰/۳	۰	۰	۰/۲	۰/۱	۰/۱	۰/۳	۱/۳	۰	۰	کنسرو انواع گوشت
۱/۳	۳/۹	۳/۳	۰/۱	۲/۰	۲/۳	۸/۹	۰/۹	۹/۴	۰/۱	۰	۰	تخم پرندگان
۱/۳	۳/۹	۳/۲	۰/۱	۲/۰	۲/۲	۸/۸	۰/۹	۹/۳	۰/۱	۰	۰	تخم مرغ
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰/۱	۰	۰/۱	۰	۰	۰	تخم سایر پرندگان
۵/۱	۱۰/۷	۱۰/۷	۲/۱	۳۴/۴	۱/۲	۱۳/۷	۴/۳	۲۸/۸	۱/۳	۱/۵	۰/۱	لبنیات
۱/۱	۲/۱	۱/۷	۰/۶	۷/۴	۰/۲	۲/۶	۱/۰	۶/۷	۰/۳	۰/۳	۰	شیر
۱/۹	۴/۴	۳/۰	۱/۱	۱۶/۴	۰/۳	۳/۸	۱/۹	۱۲/۶	۰/۴	۱/۲	۰	ماست
۱/۷	۳/۳	۵/۳	۰/۱	۹/۳	۰/۶	۶/۶	۱/۱	۸/۲	۰/۵	۰	۰	پنیر

ادامه جدول ۸- درصد شرکت گروه های مختلف غذایی در تامین انرژی و مواد مغذی در مناطق شهری (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹)

انرژی	پروتئین	چربی	کربوهیدرات	کلسیم	آهن	ویتامین A	تیامین	ریبوفلاوین	نیاسین	ویتامین C	فیبر	
۰	۰/۱	۰/۱	۰	۰/۱۵	۰	۰	۰/۱	۰/۱۴	۰	۰	۰	دوغ
۰/۳	۰/۱۲	۰/۱۵	۰/۱۲	۰/۱۶	۰	۰/۱۶	۰/۱	۰/۱۵	۰	۰	۰	بستی
۰/۱	۰/۱۵	۰/۱	۰	۰/۱۳	۰	۰	۰/۱	۰/۱۴	۰	۰	۰	سایر لبنیات
۱۵/۱	۰/۱	۵۷/۷	۰	۰/۱۳	۰/۱	۴/۶	۰	۰/۳	۰	۰	۰	چربی و روغن ها
۱۲/۳	۰	۴۷/۵	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	روغن نباتی جامد
۱/۲	۰	۴/۵	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	روغن نباتی مایع
۱/۰	۰	۳/۸	۰	۰/۱۲	۰	۳/۳	۰	۰/۱	۰	۰	۰	کره
۰/۲	۰	۰/۱۶	۰	۰/۱۲	۰	۰/۱۷	۰	۰/۲	۰	۰	۰	خامه و سرشیر
۰/۴	۰	۱/۳	۰	۰	۰	۰/۱۶	۰	۰	۰	۰	۰	سایر چربی ها
۸/۱	۰/۲	۰/۴	۱۲/۷	۰/۱۵	۰/۱۶	۰	۰/۲	۱/۱	۰/۱	۰/۷	۰/۷	مواد قندی
۷/۰	۰	۰	۱۱/۱	۰/۱	۰/۱۲	۰	۰	۰/۷	۰	۰	۰	قند و شکر
۰/۶	۰	۰	۰/۹	۰/۱۲	۰/۱۲	۰	۰	۰/۱	۰	۰/۷	۰/۴	مربا و عسل
۰/۶	۰/۱	۰/۴	۰/۷	۰/۱۲	۰/۱۲	۰	۰/۲	۰/۳	۰/۱	۰	۰/۳	سایر ترکیبات قندی
۱/۴	۰/۸	۱/۹	۱/۴	۱/۱	۰/۸	۰/۳	۱/۱	۱/۸	۰/۸	۰/۱	۰/۸	شیرینی ها
۰/۳	۰/۲	۰/۴	۰/۳	۰	۰	۰	۰/۱	۰/۲	۰	۰	۰/۲	شیرینی خشک
۰/۷	۰/۴	۰/۸	۰/۷	۰/۷	۰/۱۵	۰/۳	۰/۸	۱/۴	۰/۱۶	۰/۱	۰/۱۵	کیک و شیرینی تر
۰/۴	۰/۲	۰/۱۶	۰/۴	۰/۱۵	۰/۱۲	۰	۰/۱	۰/۳	۰/۲	۰	۰/۲	بیسکوئیت ها
۰/۱	۰	۰/۱	۰	۰	۰/۱	۰	۰/۱	۰	۰	۰	۰	سایر شیرینی ها
۰/۸	۰/۷	۱/۷	۰/۴	۰/۱۶	۰/۹	۰/۲	۰/۷	۰/۷	۰/۷	۰/۴	۱/۵	خشکبار و مغزها
۰/۶	۰/۱۶	۱/۷	۰/۱	۰/۴	۰/۱۶	۰/۱	۰/۱۶	۰/۱۵	۰/۱۶	۰/۱	۰/۱۹	مغزها
۰/۲	۰/۱	۰	۰/۳	۰/۱۲	۰/۱۲	۰/۲	۰/۲	۰/۲	۰/۱	۰/۲	۰/۱۶	سایر خشکبار
۰/۹	۱/۲	۰/۲	۱/۴	۱/۵	۳/۸	۰/۱۶	۰/۳	۳/۴	۱/۶	۲/۶	۳/۳	نوشیدنی ها
۰/۴	۰	۰	۰/۱۶	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	نوشابه های گازدار

ادامه جدول ۸- درصد شرکت گروه های مختلف غذایی در تامین انرژی و مواد مغذی در مناطق شهری (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹)

انرژی	پروتئین	چربی	کربوهیدرات	کلسیم	آهن	ویتامین A	تیامین	ریبوفلاوین	نیاسین	ویتامین C	فیبر	
۰	۰	۰	۰/۱	۰	۰	۰/۱	۰	۰	۰	۰/۴	۰	آب میوه های صنعتی
۰	۰	۰	۰/۱	۰/۱	۰/۱	۰/۴	۰/۱	۰/۱	۰/۱	۰/۹	۰/۱	آب میوه تازه
۰/۱۵	۱/۲	۰/۱	۰/۷	۱/۴	۳/۷	۰/۱	۰/۱	۲/۳	۱/۵	۱/۳	۳/۲	سایر نوشیدنی ها
۱/۵	۱/۴	۲/۱	۱/۳	۲/۰	۳/۹	۶/۷	۲/۳	۳/۶	۲/۷	۱۴/۴	۶/۳	سایر مواد
۰/۴	۰/۱۶	۰/۱	۰/۱۵	۰/۷	۱/۵	۵/۷	۱/۱	۲/۲	۱/۹	۹/۲	۳/۹	انواع رب
۰/۱	۰	۰	۰/۱	۰/۱	۰/۲	۰/۲	۰/۲	۰/۱	۰	۰/۱۸	۰/۷	چاشنی ها
۰/۱۳	۰/۱۴	۰/۱۵	۰/۱	۰/۱	۰/۴	۰/۱	۰/۲	۰/۳	۰/۲	۰/۱	۰	غذاهای آماده
۰/۱۸	۰/۱۴	۱/۵	۰/۱۶	۱/۱	۱/۷	۰/۷	۰/۱۸	۰/۹	۰/۱۶	۴/۴	۱/۷	غیره

جدول ۹- درصد شرکت گروه های مختلف غذایی در تامین انرژی و مواد مغذی در مناطق روستایی (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹)

فیبر	ویتامین C	نیاسین	ریبوفلاوین	تیامین	ویتامین A	آهن	کلسیم	کربوهیدرات	چربی	پروتئین	انرژی	
۵۲/۸	۰	۷۵/۳	۳۵/۰	۷۴/۳	۰/۱	۶۰/۴	۴۱/۰	۷۱/۳	۶/۱	۵۹/۶	۵۵/۷	نان و غلات
۴۲/۳	۰	۶۸/۲	۲۰/۵	۶۹/۳	۰/۱	۵۱/۳	۳۷/۴	۴۸/۵	۴/۵	۴۵/۳	۳۸/۵	نان
۸/۴	۰	۵/۷	۳/۲	۳/۷	۰	۶/۹	۱/۸	۱۹/۵	۱/۳	۱۱/۱	۱۴/۶	برنج
۰/۴	۰	۰/۷	۰/۶	۰/۴	۰	۱/۲	۰/۷	۲/۲	۰/۲	۲/۲	۱/۷	ماکارونی
۱/۷	۰	۰/۷	۰/۷	۰/۸	۰	۱/۱	۱/۱	۱/۱	۰/۱	۱/۰	۰/۹	سایر غلات
۸/۷	۰/۴	۱/۹	۵/۳	۴/۹	۰/۱	۸/۰	۵/۱	۲/۴	۰/۹	۵/۸	۲/۴	حبوبات
۱/۶	۰	۰/۶	۲/۰	۱/۲	۰	۳/۳	۲/۱	۰/۷	۰/۱	۱/۶	۰/۶	عدس
۳/۴	۰/۲	۰/۴	۱/۰	۱/۳	۰/۱	۲/۰	۰/۹	۰/۶	۰/۲	۱/۳	۰/۵	انواع لویا
۰/۴	۰	۰/۳	۰/۹	۱/۱	۰	۰/۹	۰/۴	۰/۴	۰/۲	۰/۷	۰/۳	لپه
۱/۱	۰	۰/۵	۰/۸	۰/۷	۰	۰/۵	۰/۸	۰/۵	۰/۳	۱/۰	۰/۵	نخود
۱/۹	۰/۱	۰/۲	۰/۶	۰/۵	۰/۱	۱/۱	۰/۷	۰/۳	۰/۲	۱/۱	۰/۳	سایر حبوبات
۰/۲	۰/۱	۰	۰/۱	۰/۱	۰	۰/۱	۰/۱	۰	۰	۰/۱	۰	کنسرو حبوبات
۱۹/۷	۴۹/۸	۶/۷	۱۱/۲	۷/۵	۳۷/۵	۹/۶	۱۱/۲	۴/۵	۱/۴	۵/۳	۳/۷	سبزی ها
۲/۶	۱۰/۷	۳/۶	۲/۶	۳/۰	۰/۶	۱/۷	۱/۰	۲/۶	۰/۳	۲/۳	۲/۱	سیب زمینی
۴/۱	۳/۴	۰/۲	۰/۶	۰/۵	۰/۲	۰/۴	۱/۱	۰/۵	۰/۱	۰/۴	۰/۴	پیاز
۰/۶	۰/۸	۰/۱	۰/۲	۰/۲	۴/۰	۰/۲	۰/۴	۰/۱	۰	۰/۱	۰/۱	سبزی ریشه‌ای
۳/۲	۱۵/۰	۰/۷	۳/۵	۱/۰	۲۰/۱	۳/۹	۵/۹	۰/۲	۰/۳	۱/۰	۰/۳	سبزی برگ‌گی
۸/۷	۱۹/۶	۲/۰	۳/۸	۲/۶	۱۲/۰	۲/۹	۲/۰	۰/۹	۰/۶	۱/۳	۰/۸	سبزی غیربرگی
۰/۴	۰/۱	۰/۱	۰/۵	۰/۲	۰/۵	۰/۵	۰/۹	۰	۰	۰/۱	۰	سبزی خشک
۰/۱	۰/۱	۰	۰	۰	۰/۱	۰	۰	۰	۰	۰	۰	کنسرو سبزی

ادامه جدول ۹- درصد شرکت گروه های مختلف غذایی در تامین انرژی و مواد مغذی در مناطق روستایی (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹)

انرژی	پروتئین	چربی	کربوهیدرات	کلسیم	آهن	ویتامین A	تیامین	ریبوفلاوین	نیاسین	ویتامین C	فیبر	
۲/۳	۰/۱۹	۰/۴	۳/۳	۴/۸	۴/۳	۸/۱	۴/۲	۳/۵	۲/۱	۲۳/۱	۷/۳	میوه ها
۰/۴	۰/۱۲	۰/۱	۰/۶	۲/۷	۰/۸	۴/۴	۱/۱	۰/۸	۰/۵	۱۲/۴	۱/۱	مرکبات
۱/۶	۰/۱۵	۰/۲	۲/۲	۱/۸	۳/۲	۱/۰	۲/۱	۲/۰	۱/۰	۴/۱	۵/۱	سایر میوه های درختی
۰/۳	۰/۱۲	۰/۱	۰/۵	۰/۴	۰/۳	۲/۷	۰/۹	۰/۷	۰/۶	۶/۷	۱/۱	میوه های جالیزی
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	انواع کمپوت
۴/۰	۱۲/۱	۱۰/۹	۰	۱/۳	۵/۵	۹/۲	۲/۱	۸/۵	۸/۲	۱/۸	۰	گوشت ها
۱/۳	۳/۲	۴/۱	۰	۰/۳	۱/۵	۰	۰/۴	۲/۵	۲/۰	۰	۰	گوسفند / بره
۰/۷	۱/۶	۲/۳	۰	۰/۲	۰/۹	۰	۰/۱	۰/۹	۰/۶	۰	۰	گاو / گوساله
۰	۰/۳	۰/۱	۰	۰	۰/۲	۰	۰	۰/۳	۰/۱	۰	۰	سایر گوشت قرمز
۱/۰	۳/۸	۲/۵	۰	۰/۳	۱/۴	۶/۰	۰/۳	۲/۲	۲/۴	۱/۲	۰	مرغ
۰/۱	۰/۱	۰/۲	۰	۰	۰/۱	۰/۱	۰	۰/۱	۰/۱	۰/۱	۰	گوشت سایر پرندگان
۰/۳	۱/۶	۰/۳	۰	۰/۳	۰/۴	۰/۷	۱/۰	۰/۶	۱/۸	۰/۳	۰	ماهی
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	سایر فرآورده های دریایی
۰/۱	۰/۴	۰/۲	۰	۰	۰/۶	۲/۳	۰/۱	۱/۲	۰/۳	۰/۴	۰	امعاء و احشاء
۰/۳	۰/۱۵	۱/۰	۰	۰/۱	۰/۳	۰	۰/۱	۰/۴	۰/۲	۰	۰	گوشت فرآیند شده
۰/۱	۰/۱۵	۰/۲	۰	۰	۰/۱	۰/۱	۰	۰/۲	۰/۷	۰	۰	کنسرو انواع گوشت
۱/۱	۳/۴	۳/۰	۰/۱	۱/۹	۲/۰	۱۱/۱	۰/۷	۹/۱	۰/۱	۰	۰	تخم پرندگان
۱/۱	۳/۳	۲/۹	۰/۱	۱/۹	۱۰/۹	۱۰/۹	۰/۷	۹/۰	۰/۱	۰	۰	تخم مرغ
۰	۰	۰/۱	۰	۰	۰/۲	۰/۲	۰	۰/۱	۰	۰	۰	تخم سایر پرندگان
۴/۲	۹/۳	۱۰/۹	۱/۴	۲۸/۸	۱/۱	۱۸/۱	۳/۱	۲۶/۱	۱/۰	۳/۶	۰	لبنیات
۰/۶	۱/۳	۱/۵	۰/۳	۵/۰	۰/۱	۲/۴	۰/۶	۴/۶	۰/۱	۱/۲	۰	شیر
۱/۹	۴/۳	۴/۳	۰/۹	۱۶/۵	۰/۳	۷/۱	۱/۷	۱۳/۹	۰/۵	۲/۴	۰	ماست
۱/۳	۲/۶	۴/۴	۰/۱	۵/۵	۰/۶	۸/۳	۰/۵	۵/۷	۰/۳	۰	۰	پنیر



ادامه جدول ۹- درصد شرکت گروه های مختلف غذایی در تامین انرژی و مواد مغذی در مناطق روستایی (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹)

انرژی	پروتئین	چربی	کربوهیدرات	کلسیم	آهن	ویتامین A	تیامین	ریبوفلاوین	نیاسین	ویتامین C	فیبر	
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰/۴	۰	آب میوه های صنعتی
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰/۱	۰	۰	۰	۰/۲	۰	آب میوه تازه
۰/۱۵	۱/۳	۰/۲	۰/۶	۱/۷	۴/۰	۰/۱	۰/۱	۴/۱	۱/۵	۱/۰	۳/۵	سایر نوشیدنی ها
۱/۰	۱/۱	۱/۱	۱/۰	۲/۱	۳/۱	۹/۳	۱/۸	۳/۶	۲/۲	۱۸/۱	۵/۴	سایر مواد
۰/۳	۰/۱۵	۰/۱	۰/۱۵	۰/۷	۱/۴	۷/۹	۱/۰	۲/۴	۱/۶	۱۲/۶	۳/۷	انواع رب
۰	۰	۰	۰	۰/۱	۰/۱	۰/۱	۰/۱	۰/۱	۰	۰/۶	۰/۳	چاشنی ها
۰/۱	۰/۲	۰/۲	۰/۱	۰/۱	۰/۲	۰/۱	۰/۱	۰/۲	۰/۱	۰	۰	غذاهای آماده
۰/۱۵	۰/۳	۰/۸	۰/۴	۱/۱	۱/۴	۱/۱	۰/۶	۰/۹	۰/۵	۴/۸	۱/۴	غیره

جدول ۱۰- درصد شرکت گروه های مختلف غذایی در تامین انرژی و مواد مغذی (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹)

انرژی	پروتئین	چربی	کربوهیدرات	کلسیم	آهن	ویتامین A	نیامین	ریبوفلاوین	نیاسین	ویتامین C	فیبر
۵۱/۸	۵۳/۶	۵/۰	۶۸/۷	۳۳/۹	۵۴/۲	۰/۱	۶۸/۸	۲۰/۷	۶۹/۸	۰	۴۶/۲
۳۴/۲	۳۹/۳	۳/۵	۴۴/۵	۳۰/۶	۴۵/۰	۰	۶۳/۷	۱۶/۶	۶۲/۴	۰	۳۶/۲
۱۴/۸	۱۰/۹	۱/۱	۲۰/۶	۱/۶	۶/۸	۰	۳/۸	۲/۹	۵/۹	۰	۷/۹
۱/۹	۲/۴	۰/۲	۲/۵	۰/۷	۱/۳	۰	۰/۵	۰/۶	۰/۸	۰	۰/۴
۰/۸	۰/۹	۰/۱	۱/۱	۱/۰	۱/۰	۰	۰/۸	۰/۶	۰/۷	۰	۱/۷
۰/۸	۰/۹	۰/۱	۱/۱	۱/۰	۱/۰	۰	۰/۸	۰/۶	۰/۷	۰	۱/۷
۲/۴	۵/۷	۰/۹	۲/۶	۴/۷	۸/۳	۰/۱	۵/۳	۵/۰	۲/۰	۰/۳	۸/۹
۰/۷	۱/۶	۰/۱	۰/۷	۲/۰	۳/۴	۰	۱/۳	۱/۹	۰/۶	۰	۱/۶
۰/۷	۱/۵	۰/۲	۰/۷	۱/۰	۲/۴	۰	۱/۷	۱/۰	۰/۵	۰/۲	۴/۱
۰/۴	۰/۸	۰/۲	۰/۴	۰/۴	۱/۰	۰	۱/۳	۰/۹	۰/۳	۰	۰/۵
۰/۴	۰/۸	۰/۳	۰/۴	۰/۶	۰/۴	۰	۰/۶	۰/۶	۰/۴	۰	۰/۹
۰/۳	۰/۹	۰/۱	۰/۳	۰/۶	۱/۰	۰	۰/۵	۰/۵	۰/۲	۰/۱	۱/۷
۰	۰	۰	۰	۰	۰/۱	۰	۰	۰/۱	۰	۰	۰/۲
۴/۰	۶/۰	۱/۶	۵/۰	۱۳/۵	۱۱/۹	۴۴/۰	۸/۷	۱۲/۳	۷/۶	۴۸/۱	۲۳/۲
۲/۰	۲/۲	۰/۳	۲/۶	۰/۹	۱/۶	۰/۴	۳/۰	۲/۲	۳/۶	۸/۰	۲/۴
۰/۴	۰/۵	۰/۱	۰/۶	۱/۱	۰/۴	۰/۱	۰/۶	۰/۵	۰/۲	۲/۷	۴/۵
۰/۱	۰/۱	۰	۰/۲	۰/۴	۰/۳	۷/۶	۰/۳	۰/۳	۰/۲	۰/۸	۱/۲
۰/۵	۱/۵	۰/۵	۰/۴	۸/۰	۵/۷	۲۴/۹	۱/۵	۴/۷	۱/۱	۱۸/۶	۴/۶
۱/۰	۱/۵	۰/۷	۱/۲	۲/۳	۳/۴	۱۰/۶	۳/۱	۴/۰	۲/۴	۱۷/۸	۱۰/۲
۰	۰/۱	۰	۰	۰/۸	۰/۴	۰/۴	۰/۲	۰/۵	۰/۱	۰/۱	۰/۳
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰/۱	۰	۰	۰	۰/۱	۰/۱

ادامه جدول ۱۰- درصد شرکت گروه های مختلف غذایی در تامین انرژی و مواد مغذی (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹)

انرژی	پروتئین	چربی	کربوهیدرات	کلسیم	آهن	ویتامین A	تیامین	ریبوفلاوین	نیاسین	ویتامین C	فیبر	
۳/۱	۱/۳	۰/۵	۴/۶	۵/۹	۵/۷	۹/۰	۵/۸	۴/۲	۲/۹	۲۸/۵	۹/۳	میوه ها
۰/۵	۰/۳	۰/۱	۰/۸	۳/۲	۱/۱	۴/۲	۱/۵	۰/۹	۰/۶	۱۴/۶	۱/۳	مرکبات
۲/۰	۰/۷	۰/۳	۳/۰	۲/۲	۴/۱	۱/۱	۳/۰	۲/۴	۱/۳	۵/۳	۶/۳	سایر میوه های درختی
۰/۵	۰/۳	۰/۱	۰/۸	۰/۵	۰/۵	۳/۶	۱/۳	۰/۹	۰/۹	۸/۵	۱/۶	میوه های جالیزی
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	۰/۱	انواع کمپوت
۵/۲	۱۵/۴	۱۳/۲	.	۱/۶	۷/۰	۸/۳	۲/۵	۹/۷	۱۰/۹	۱/۷	.	گوشت ها
۱/۷	۴/۰	۴/۹	.	۰/۴	۱/۹	.	۰/۶	۲/۹	۲/۶	.	.	گوسفند / بره
۱/۰	۲/۲	۲/۸	.	۰/۳	۱/۲	.	۰/۲	۱/۱	۱/۰	.	.	گااو / گوساله
۰/۲	۰/۴	۰/۴	.	.	۰/۳	.	.	۰/۳	۰/۲	.	.	سایر گوشت قرمز
۱/۳	۵/۰	۲/۷	.	۰/۴	۱/۷	۵/۱	۰/۵	۲/۴	۳/۵	۱/۱	.	مرغ
.	۰/۱	۰/۱	.	.	۰/۱	.	.	۰/۱	.	.	.	گوشت سایر پرندگان
۰/۳	۱/۵	۰/۲	.	۰/۲	۰/۳	۰/۵	۱/۰	۰/۶	۱/۷	۰/۱	.	ماهی
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	سایر فرآورده های دریایی
۰/۱	۰/۶	۰/۲	.	.	۰/۸	۲/۶	۰/۱	۱/۵	۰/۴	۰/۴	.	امعاء و احشاء
۰/۵	۰/۹	۱/۶	.	۰/۱	۰/۵	.	۰/۱	۰/۶	۰/۳	.	.	گوشت فرآیند شده
۰/۱	۰/۷	۰/۲	.	.	۰/۲	۰/۱	.	۰/۲	۱/۱	.	.	کنسرو انواع گوشت
۱/۲	۳/۷	۳/۲	۰/۱	۲/۰	۲/۲	۹/۷	۰/۸	۹/۳	۰/۱	.	.	تخم پرندگان
۱/۲	۳/۷	۳/۱	۰/۱	۱/۹	۲/۱	۹/۵	۰/۸	۹/۲	۰/۱	.	.	تخم مرغ
.	.	.	.	.	۰/۱	۰/۲	.	۰/۱	.	.	.	تخم سایر پرندگان
۴/۸	۱۰/۲	۱۰/۸	۱/۸	۳۲/۵	۱/۲	۱۵/۲	۳/۹	۲۷/۸	۱/۲	۲/۲	.	لبنیات
۰/۹	۱/۸	۱/۷	۰/۵	۶/۵	۰/۲	۲/۶	۰/۹	۶/۰	۰/۳	۰/۶	.	شیر
۱/۹	۴/۴	۳/۵	۱/۰	۱۶/۴	۰/۳	۵/۰	۱/۸	۱۳/۰	۰/۴	۱/۶	.	ماست
۱/۶	۳/۱	۵/۰	۰/۱	۸/۰	۰/۶	۷/۲	۰/۹	۷/۳	۰/۴	.	.	پنیر

ادامه جدول ۱۰- درصد شرکت گروه های مختلف غذایی در تامین انرژی و مواد مغذی (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹)

انرژی	پروتئین	چربی	کربوهیدرات	کلسیم	آهن	ویتامین A	تیامین	ریبوفلاوین	نیاسین	ویتامین C	فیبر	
۰	۰/۲	۰/۱	۰	۰/۷	۰	۰	۰/۱	۰/۶	۰	۰	۰	دوغ
۰/۲	۰/۱	۰/۴	۰/۱	۰/۵	۰	۰/۵	۰/۱	۰/۴	۰	۰	۰	بستی
۰/۱	۰/۶	۰/۱	۰	۰/۳	۰	۰	۰/۱	۰/۵	۰	۰	۰	سایر لبنیات
۱۴/۸	۰/۱	۵۹/۳	۰	۰/۳	۰	۵/۰	۰	۰/۳	۰	۰	۰	چربی و روغن ها
۱۲/۵	۰	۵۰/۴	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	روغن نباتی جامد
۰/۹	۰	۳/۵	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	روغن نباتی مایع
۰/۹	۰	۳/۴	۰	۰/۱	۰	۳/۲	۰	۰/۱	۰	۰	۰	کره
۰/۱	۰	۰/۵	۰	۰/۲	۰	۰/۷	۰	۰/۲	۰	۰	۰	خامه و سرشیر
۰/۴	۰	۱/۵	۰	۰	۰	۱/۱	۰	۰	۰	۰	۰	سایر چربی ها
۸/۵	۰/۲	۰/۴	۱۳/۲	۰/۵	۰/۶	۰	۰/۲	۱/۲	۰/۱	۰/۸	۰/۷	مواد قندی
۷/۴	۰	۰	۱۱/۶	۰/۱	۰/۲	۰	۰	۰/۹	۰	۰	۰	قند و شکر
۰/۵	۰	۰	۰/۹	۰/۲	۰/۲	۰	۰	۰/۱	۰	۰/۸	۰/۴	مریاب و عسل
۰/۶	۰/۱	۰/۴	۰/۷	۰/۲	۰/۲	۰	۰/۲	۰/۲	۰/۱	۰	۰/۳	سایر ترکیبات قندی
۱/۲	۰/۷	۱/۶	۱/۲	۱/۰	۰/۷	۰/۳	۰/۹	۱/۶	۰/۷	۰	۰/۷	شیرینی ها
۰/۲	۰/۱	۰/۳	۰/۲	۰	۰	۰	۰/۱	۰/۱	۰	۰	۰/۱	شیرینی خشک
۰/۶	۰/۳	۰/۷	۰/۶	۰/۶	۰/۴	۰/۳	۰/۶	۱/۱	۰/۴	۰	۰/۴	کیک و شیرینی تر
۰/۴	۰/۲	۰/۵	۰/۳	۰/۴	۰/۲	۰	۰/۱	۰/۳	۰/۲	۰	۰/۲	بیسکویت ها
۰/۱	۰	۰/۱	۰	۰	۰/۱	۰	۰/۱	۰	۰	۰	۰	سایر شیرینی ها
۰/۷	۰/۷	۱/۶	۰/۴	۰/۶	۰/۸	۰/۲	۰/۶	۰/۷	۰/۷	۰/۴	۱/۵	خشکبار و مغزها
۰/۵	۰/۶	۱/۶	۰/۱	۰/۴	۰/۶	۰/۱	۰/۵	۰/۵	۰/۶	۰/۲	۰/۹	مغزها
۰/۲	۰/۱	۰/۱	۰/۲	۰/۲	۰/۲	۰/۲	۰/۱	۰/۲	۰/۱	۰/۲	۰/۶	سایر خشکبار
۰/۹	۱/۲	۰/۲	۱/۳	۱/۶	۳/۹	۰/۵	۰/۲	۳/۷	۱/۶	۲/۲	۳/۴	نوشیدنی ها
۰/۳	۰	۰	۰/۵	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	نوشابه های گازدار

ادامه جدول ۱۰- درصد شرکت گروه های مختلف غذایی در تامین انرژی و مواد مغذی (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹)

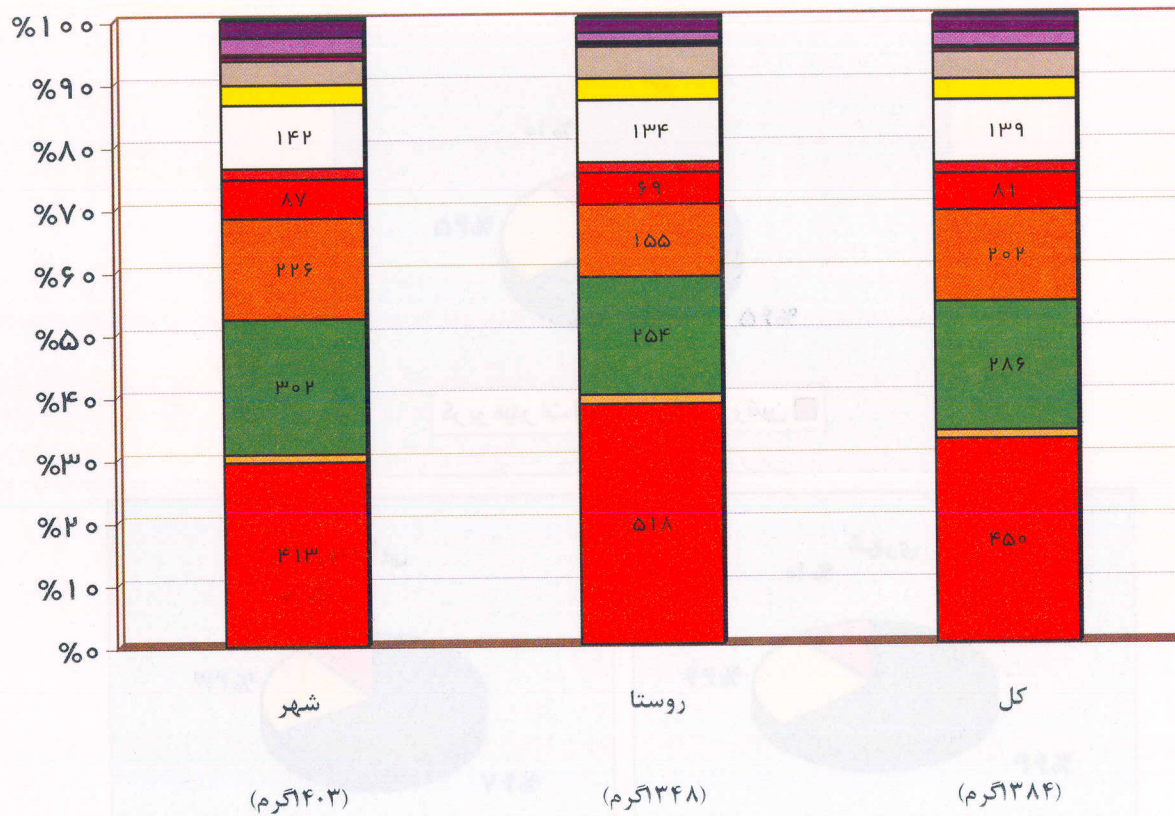
انرژی	پروتئین	چربی	کربوهیدرات	کلسیم	آهن	ویتامین A	تیامین	ریبوفلاوین	نیاسین	ویتامین C	فیبر	
۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰/۴	۰	آب میوه های صنعتی
۰	۰	۰	۰/۱	۰	۰	۰/۳	۰/۱	۰/۱	۰	۰/۶	۰/۱	آب میوه تازه
۰/۵	۱/۲	۰/۲	۰/۷	۱/۵	۳/۸	۰/۱	۰/۱	۳/۶	۱/۵	۱/۲	۳/۳	سایر نوشیدنی ها
۱/۳	۱/۳	۱/۸	۱/۲	۲/۰	۳/۶	۷/۶	۲/۱	۳/۶	۲/۵	۱۵/۷	۶/۰	سایر مواد
۰/۳	۰/۵	۰/۱	۰/۵	۰/۷	۱/۵	۶/۵	۱/۱	۲/۳	۱/۸	۱۰/۳	۳/۸	انواع رب
۰/۱	۰	۰	۰/۱	۰/۱	۰/۲	۰/۲	۰/۱	۰/۱	۰	۰/۸	۰/۵	چاشنی ها
۰/۲	۰/۳	۰/۴	۰/۱	۰/۱	۰/۳	۰/۱	۰/۲	۰/۳	۰/۱	۰/۱	۰	غذاهای آماده
۰/۷	۰/۳	۱/۳	۰/۵	۱/۱	۱/۶	۰/۸	۰/۷	۰/۹	۰/۶	۴/۵	۱/۶	غیره

۵۱۰ ۲۱۰ ۷۱۷ ۳۰۱

جدول ۱۱- توزیع خانوارها بر حسب درصد دریافت انرژی و مواد مغذی نسبت به نیاز (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹)

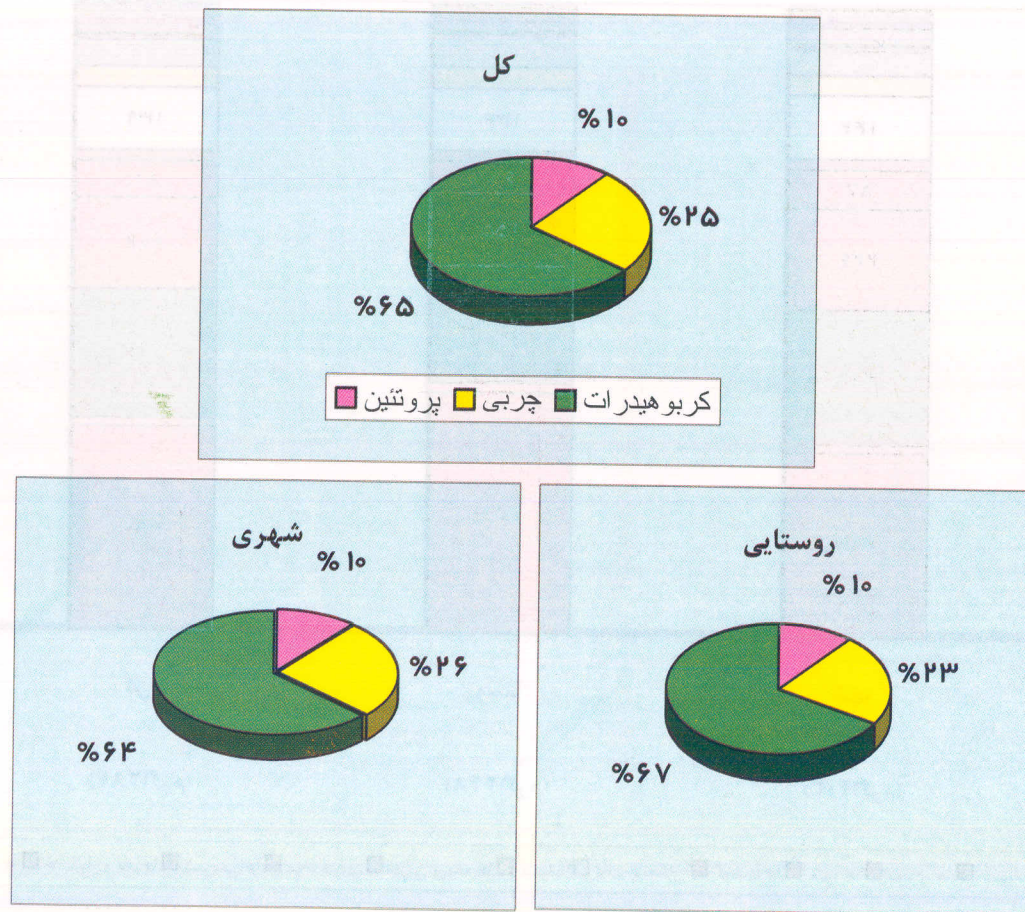
	کمتر از ۷۰٪		۷۰-۸۰٪		۸۰-۹۰٪		۹۰-۱۱۰٪		۱۱۰-۱۲۰٪		بیش از ۱۲۰٪	
	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد
انرژی	۵/۰	۳۶۰	۷/۵	۷۵۲	۱۰/۵	۲۰۲۴	۲۸/۳	۹۳۳	۱۳/۰	۲۵۵۰	۲۵/۶	۲۵۵۰
پروتئین	۳/۴	۲۴۲	۴/۳	۴۴۵	۶/۲	۱۴۷۴	۲۰/۶	۸۳۹	۱۱/۷	۳۸۵۱	۵۳/۸	۳۸۵۱
کلسیم	۷۵/۵	۵۴۰۱	۹/۳	۴۱۳	۵/۸	۴۳۶	۶/۱	۸۸	۱/۲	۱۵۴	۲/۲	۱۵۴
آهن	۴۳/۹	۳۱۴۱	۱۴/۰	۸۸۰	۱۲/۳	۱۱۱۳	۱۵/۵	۳۳۹	۴/۷	۶۸۴	۹/۶	۶۸۴
ویتامین A	۴۱/۷	۲۹۸۷	۷/۰	۴۲۶	۶/۰	۶۷۹	۹/۵	۲۶۳	۳/۷	۲۲۹۹	۳۲/۱	۲۲۹۹
تیامین	۲/۸	۲۰۳	۲/۵	۲۷۹	۳/۹	۸۴۱	۱۱/۷	۵۴۶	۷/۶	۵۱۱۲	۷۱/۴	۵۱۱۲
ریبوفلاوین	۳۹/۱	۲۸۰۰	۱۴/۹	۷۸۳	۱۰/۹	۱۲۳۰	۱۷/۲	۳۸۰	۵/۳	۸۹۷	۱۲/۵	۸۹۷
نیاسین	۳/۲	۲۳۱	۳/۶	۳۴۹	۴/۹	۱۰۵۲	۱۴/۷	۶۶۱	۹/۰	۴۶۲۴	۶۴/۶	۴۶۲۴
ویتامین C	۳۰/۹	۲۲۱۱	۵/۶	۳۸۷	۵/۴	۷۱۵	۱۰	۳۰۷	۴/۳	۳۱۴۰	۴۳/۹	۳۱۴۰

نمودار ۱- وزن و سهم گروه های مختلف غذایی در سبد غذای مصرفی خانوارها (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹)

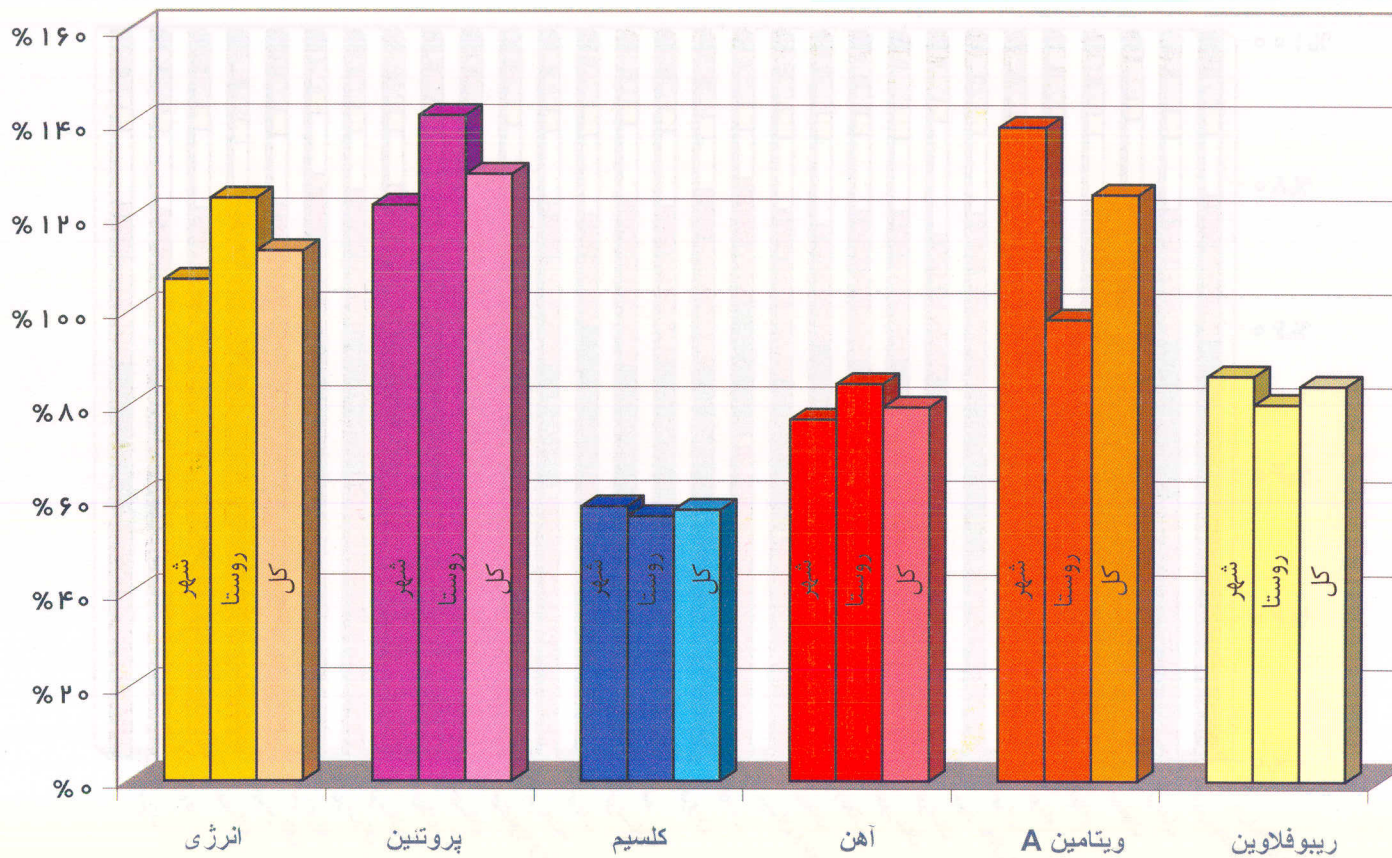


سایر مواد نوشیدنی ها خشکبار و مغزها شیرینی ها مواد قندی چربی و روغن ها لبنیات تخم پرندگان گوشت ها میوه ها سبزی ها حبوبات نان و غلات

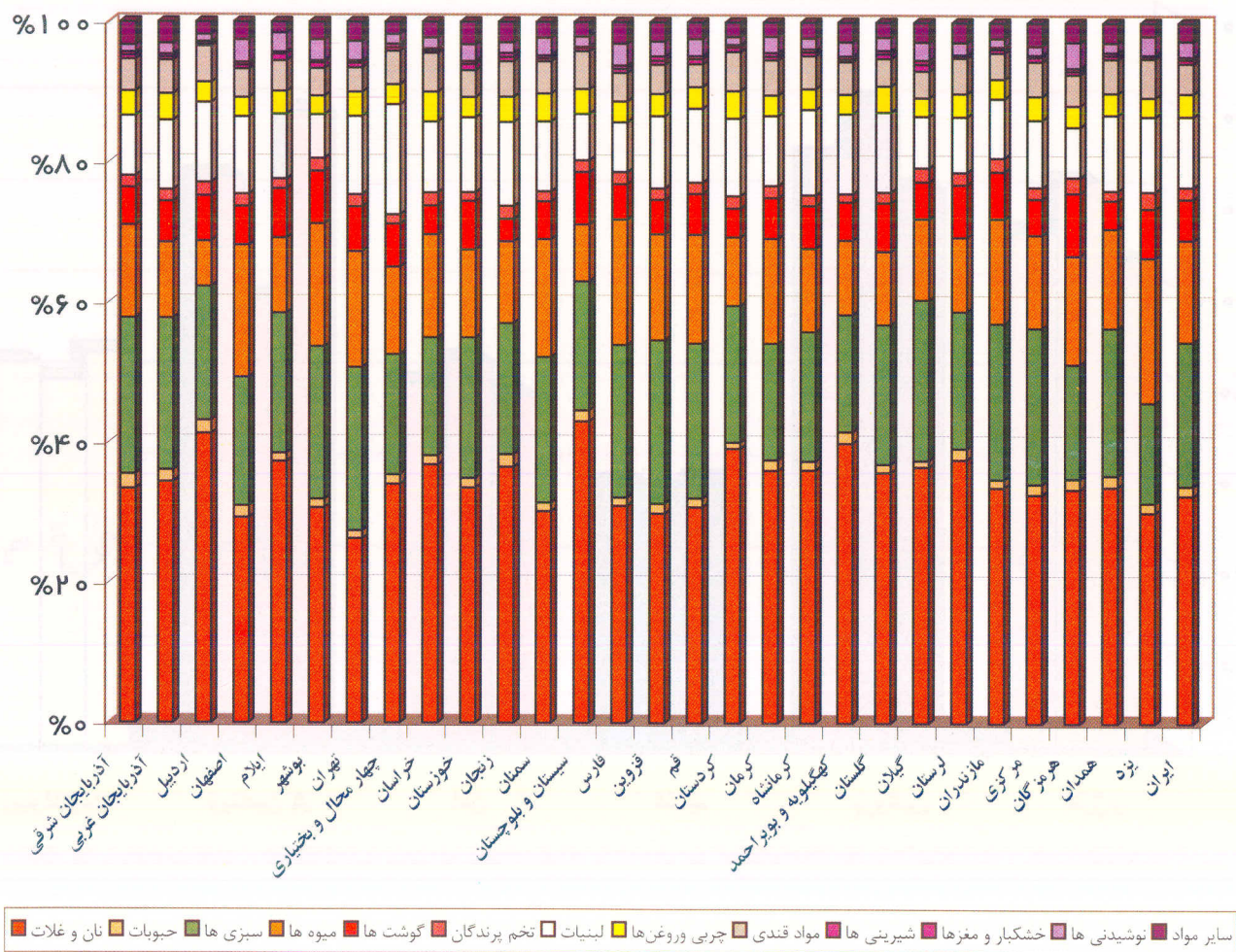
نمودار ۲- سهم درشت مغذی ها در تامین انرژی (کل کشور سال ۸۱-۱۳۷۹)



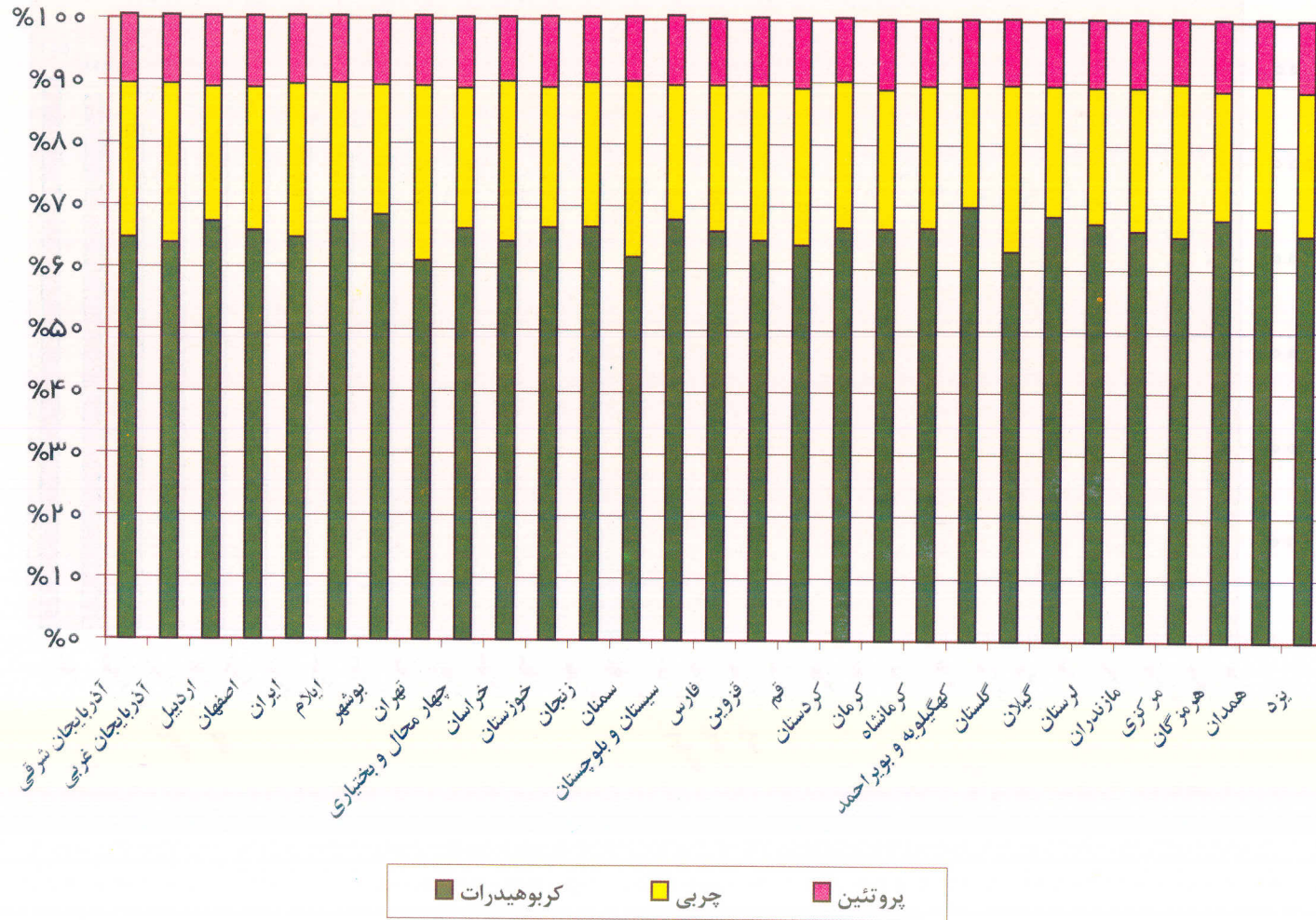
نمودار ۳- میانگین دریافت انرژی، پروتئین و ریز مغذی ها نسبت به نیاز در کل کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)



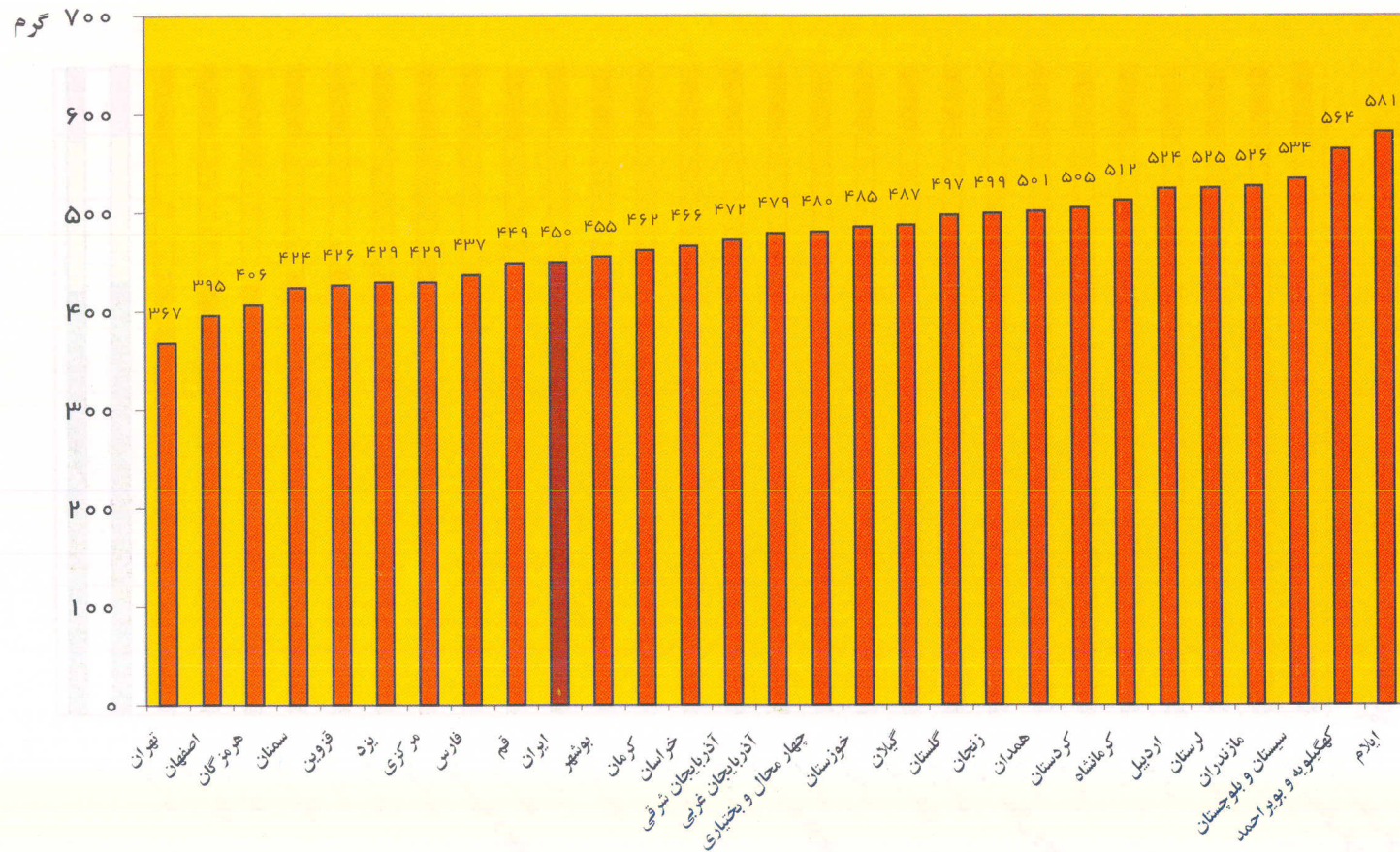
نمودار ۴- سهم گروه های مختلف غذایی در سبد غذای مصرفی خانوارها در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)



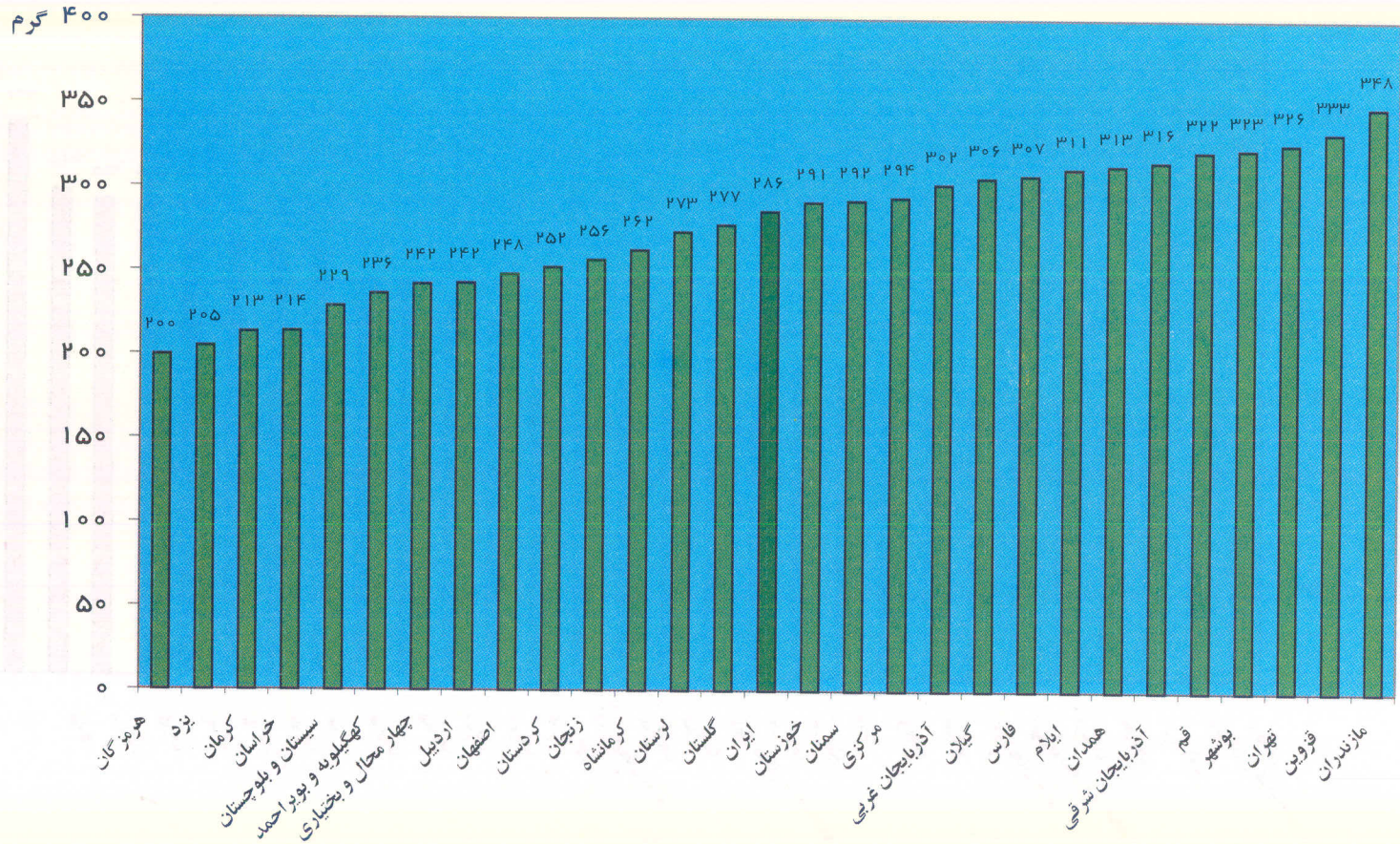
نمودار ۵- سهم درشت مغذی ها در تامین انرژی در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)



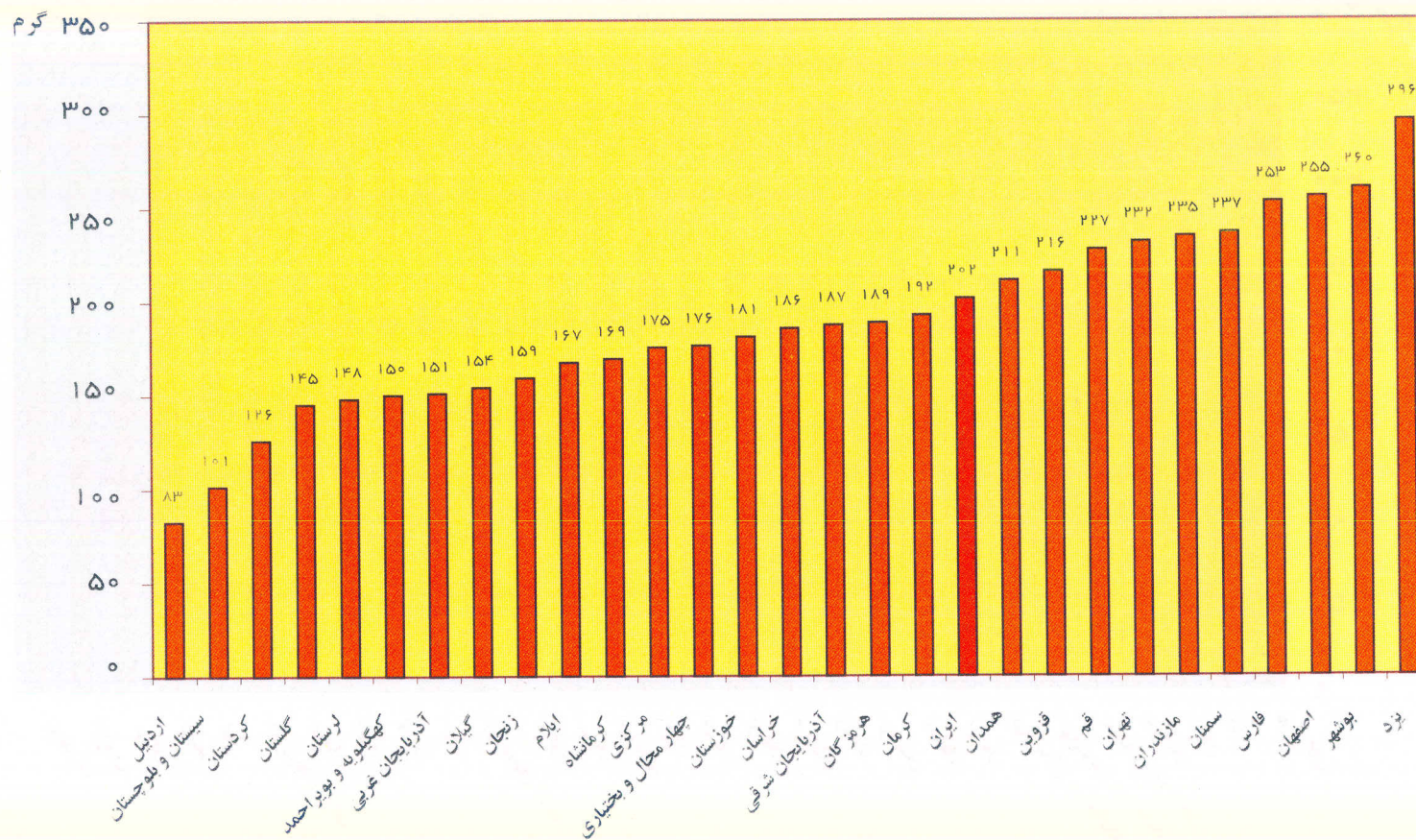
نمودار ۶- میانگین گروه نان و غلات مصرفی سرانه گرم در روز در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)



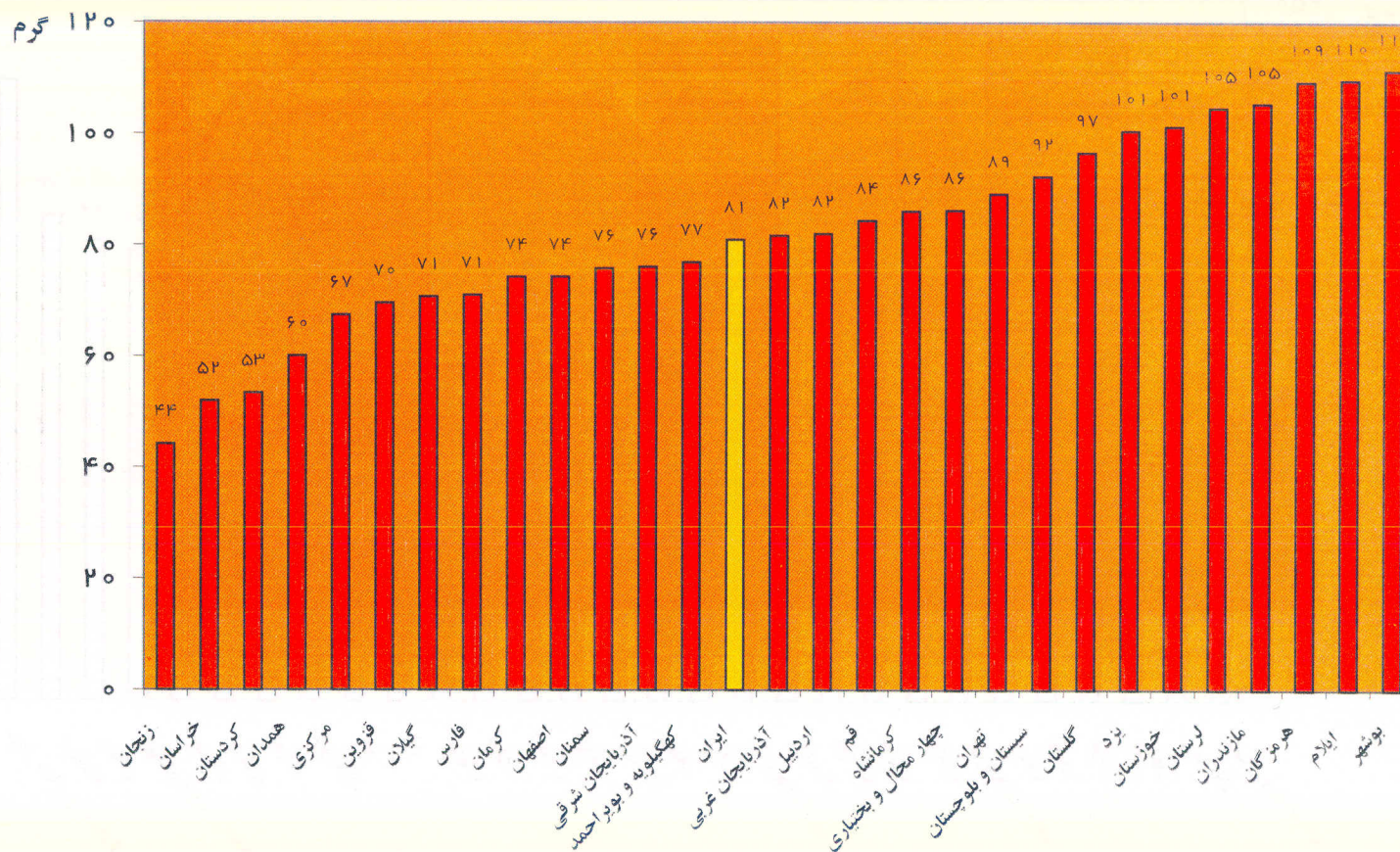
نمودار ۷- میانگین گروه سبزی های مصرفی سرانه گرم در روز در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)



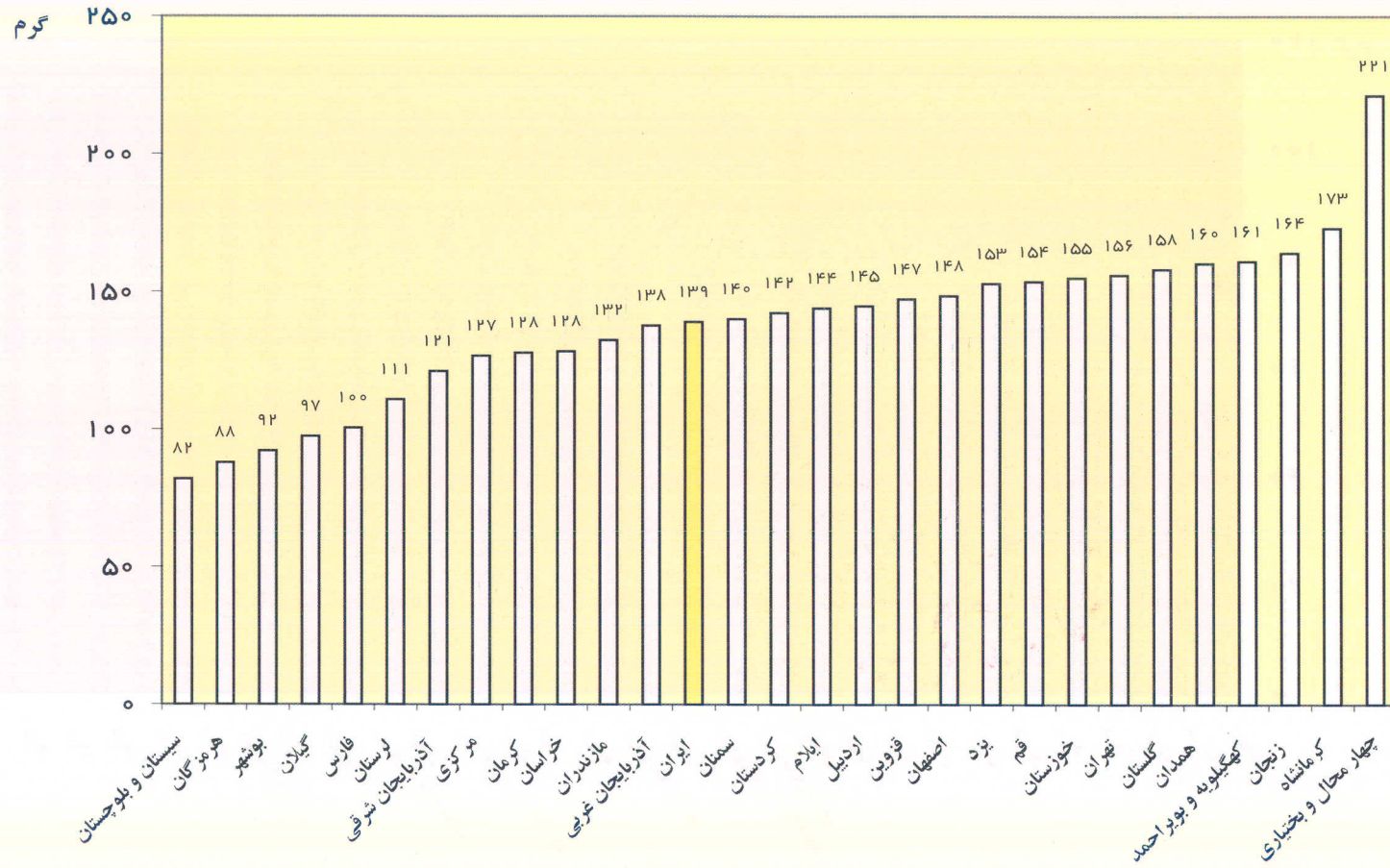
نمودار ۸- میانگین گروه میوه های مصرفی سرانه گرم در روز در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)



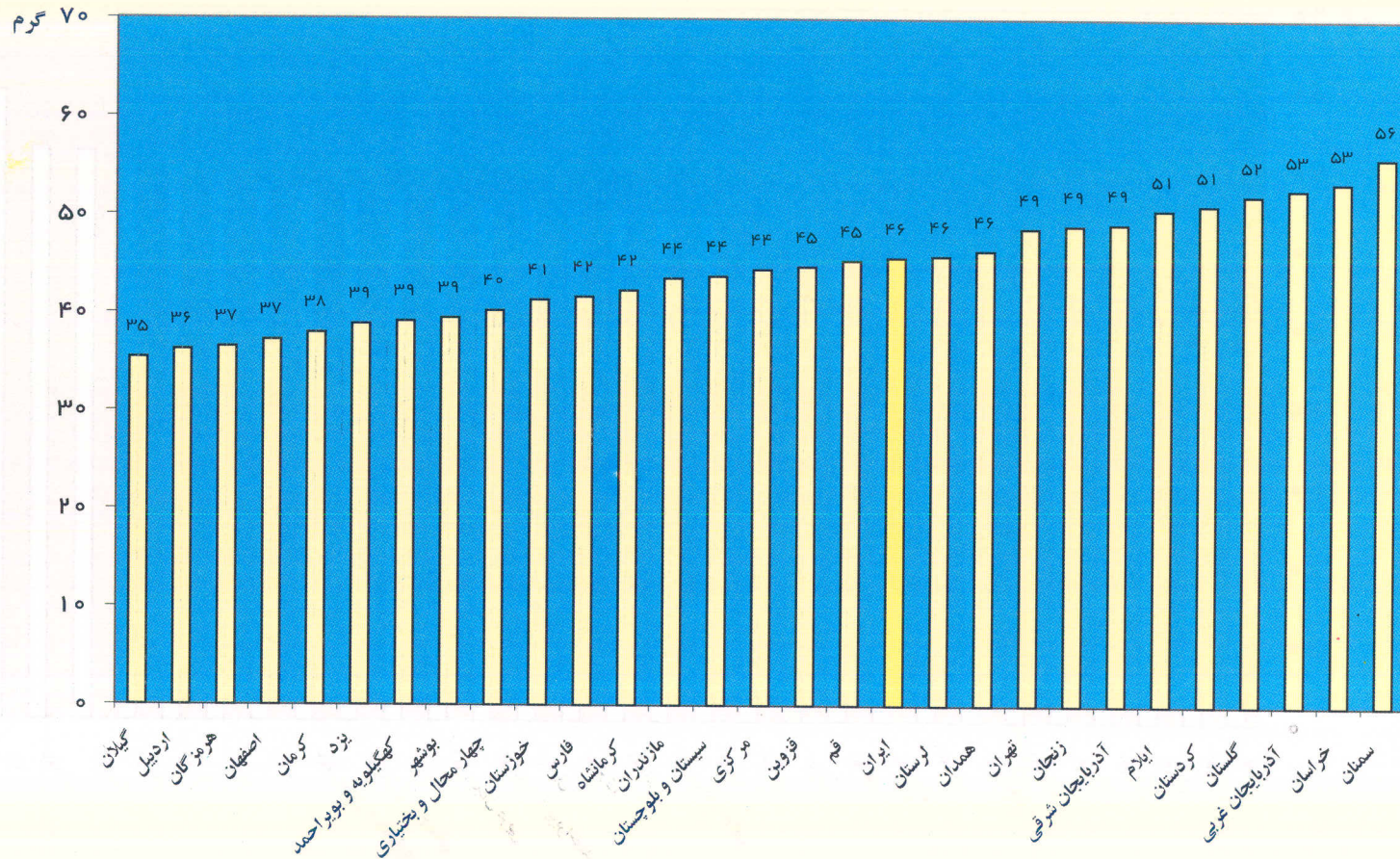
نمودار ۹- میانگین گروه گوشت های مصرفی سرانه گرم در روز در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)



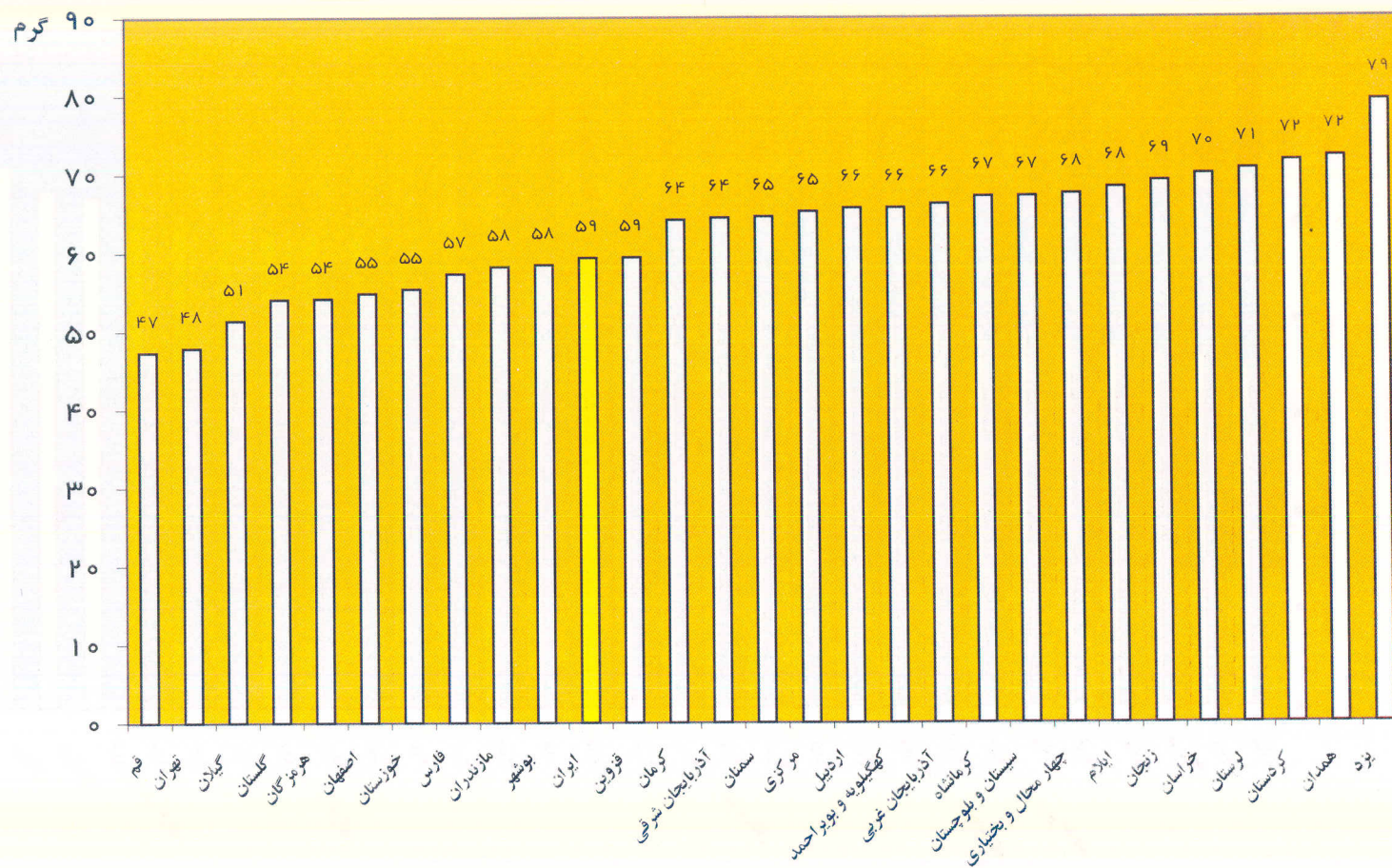
نمودار ۱۰- میانگین گروه لبنیات مصرفی سرانه گرم در روز در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)



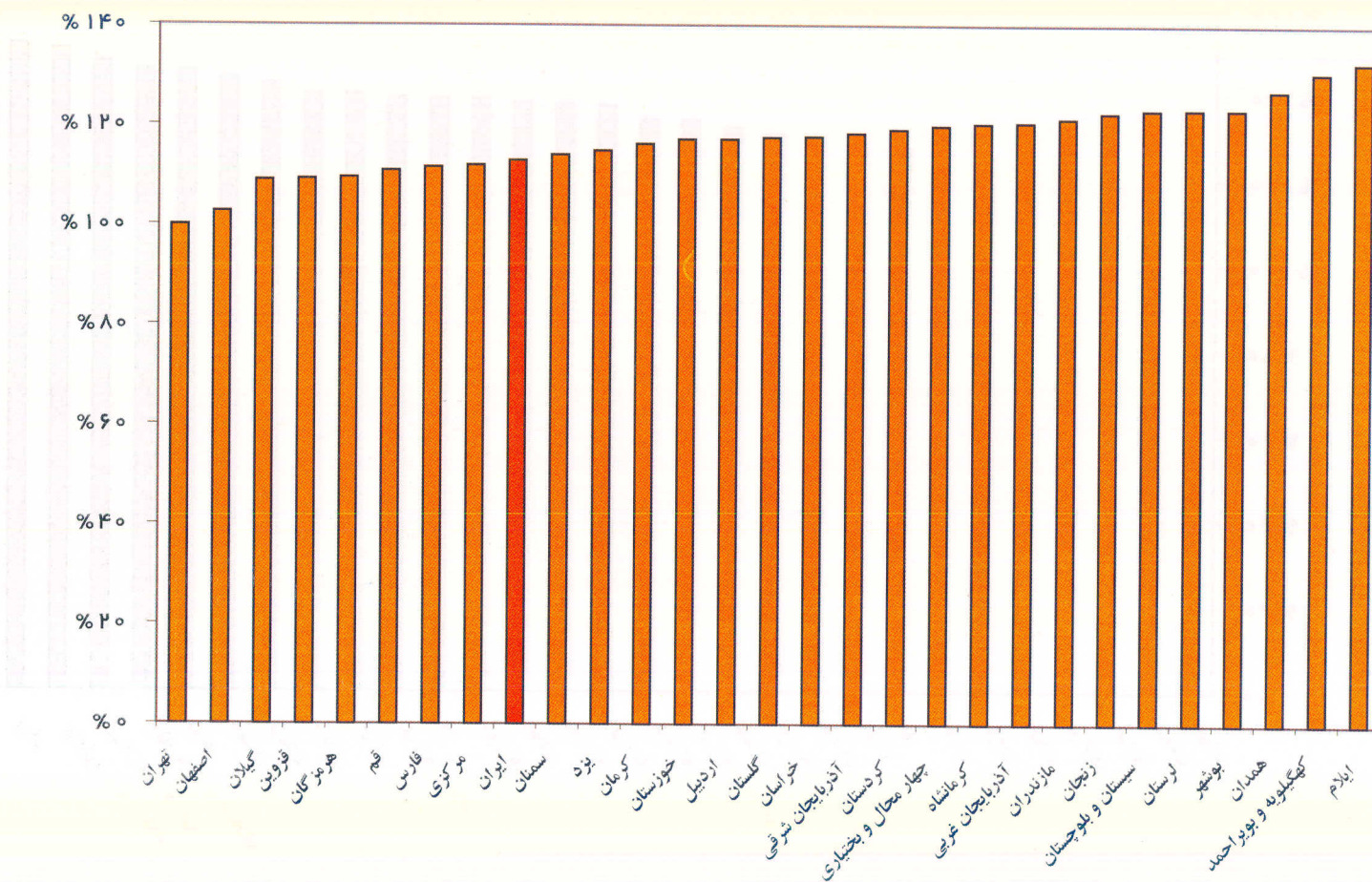
نمودار ۱۱- میانگین گروه چربی و روغن های مصرفی سرانه گرم در روز در استان های کشور (سال ۱۳۷۹-۸۱)



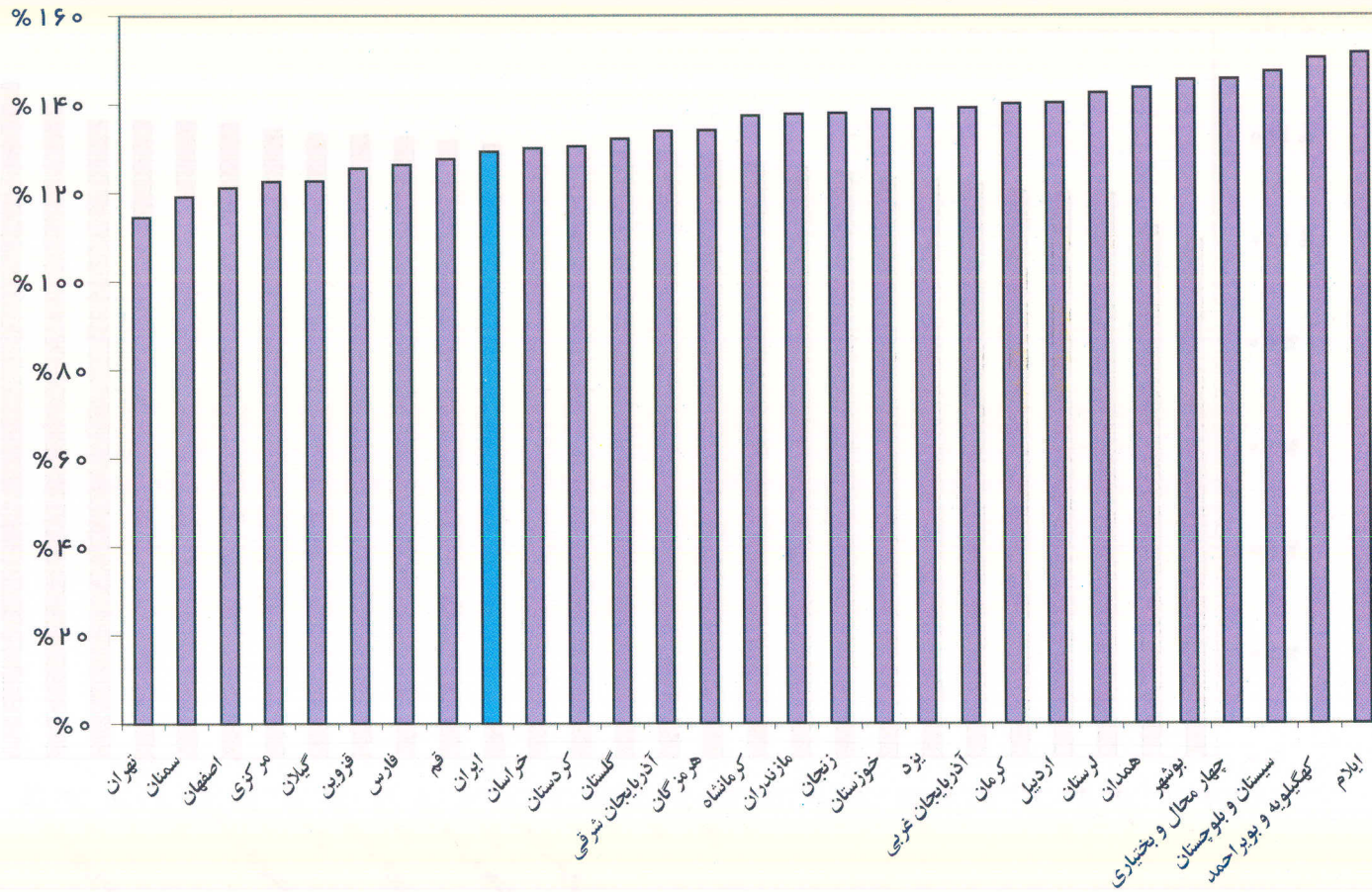
نمودار ۱۲- میانگین گروه مواد قندی مصرفی سرانه گرم در روز در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)



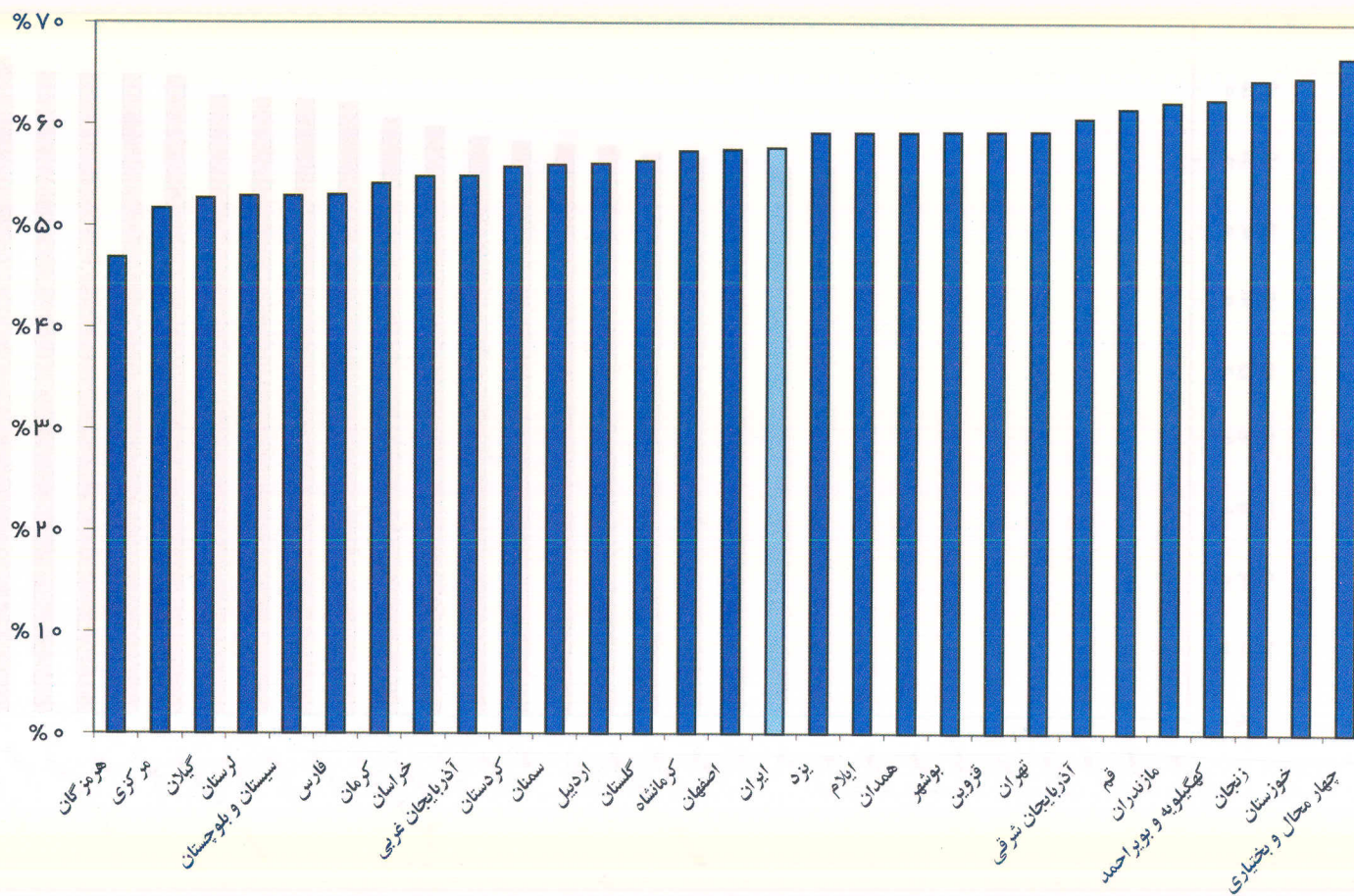
نمودار ۱۳- میانگین دریافت انرژی نسبت به نیاز در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)



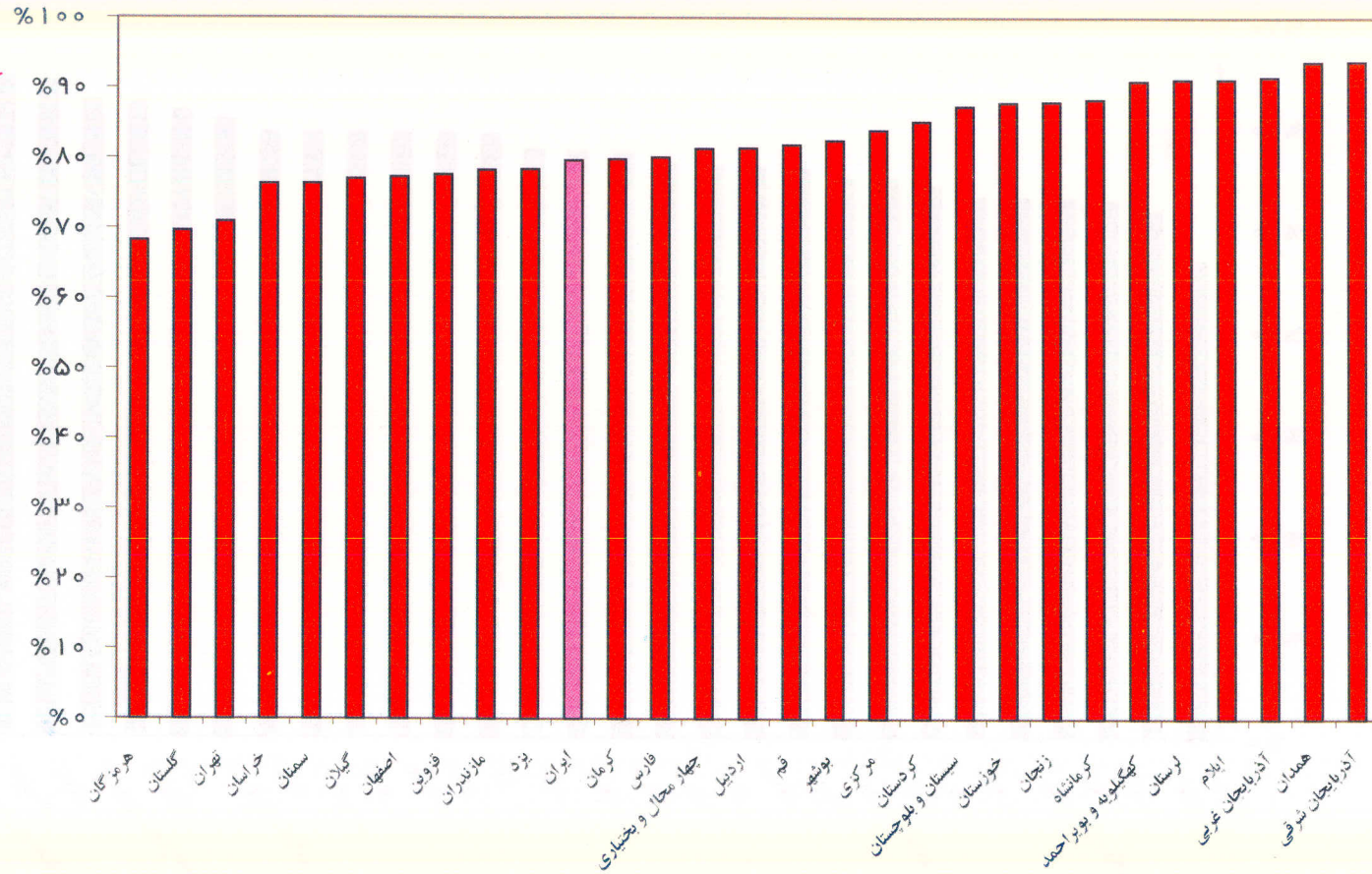
نمودار ۱۴- میانگین دریافت پروتئین نسبت به نیاز در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)



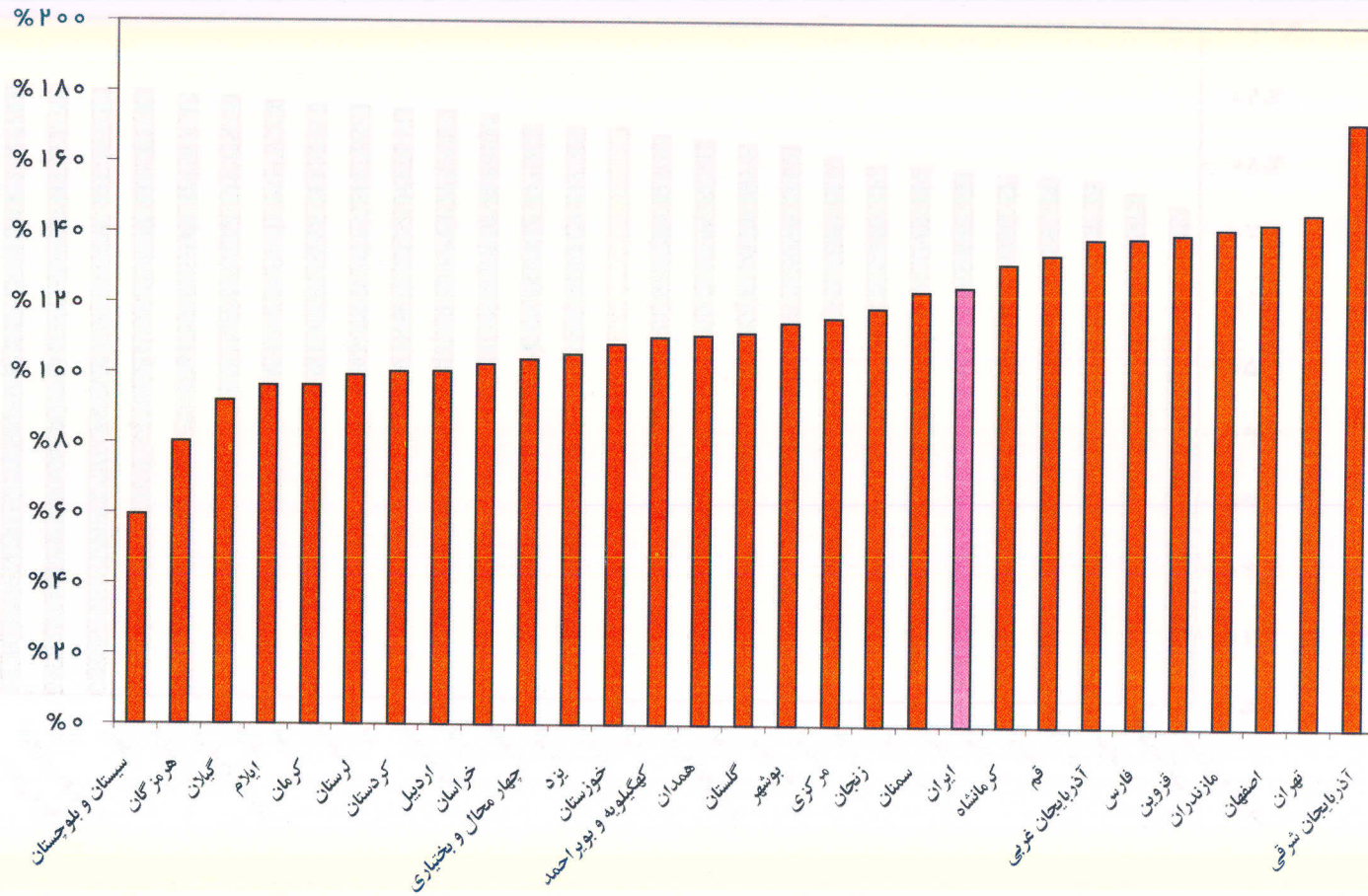
نمودار ۱۵- میانگین دریافت کلسیم نسبت به نیاز در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)



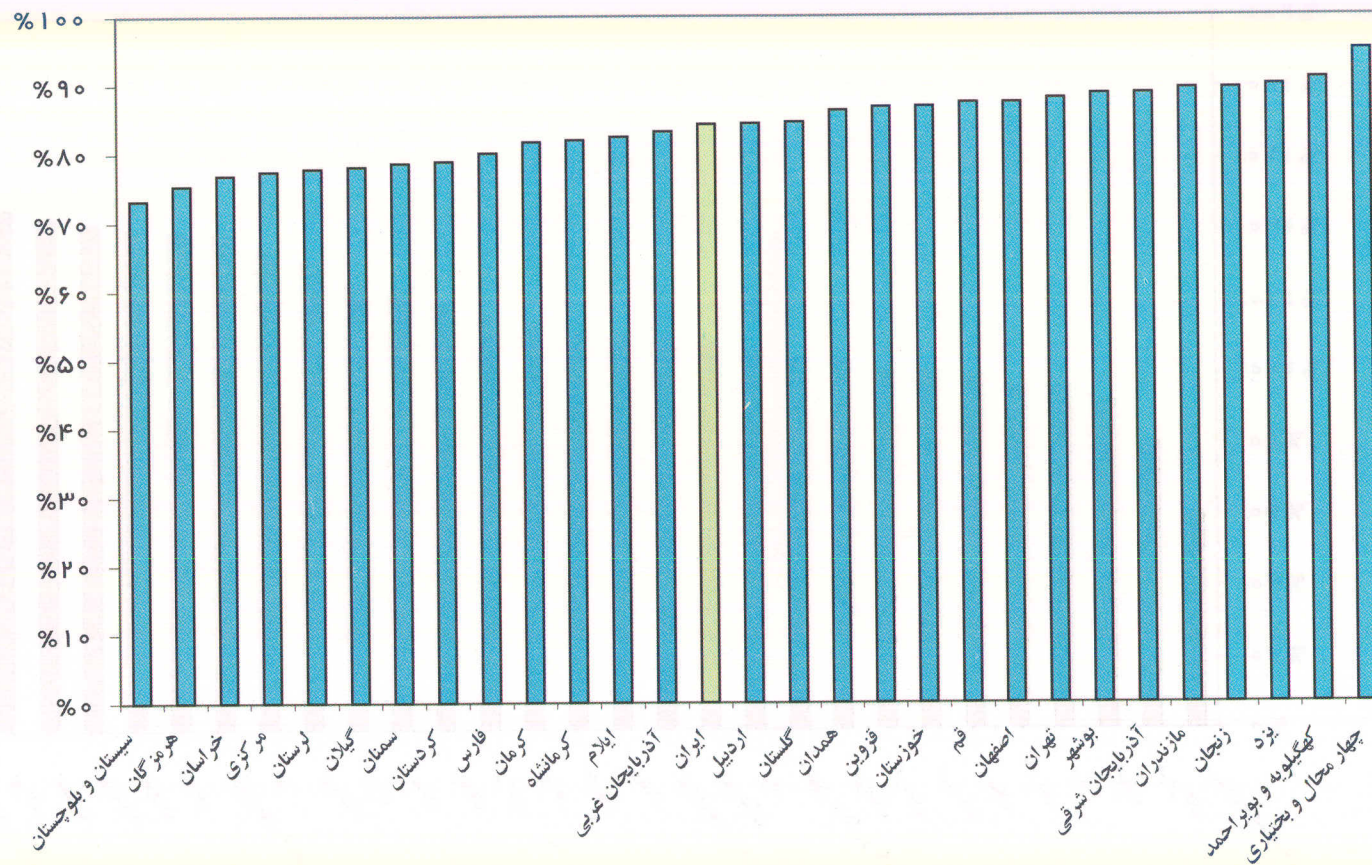
نمودار ۱۶- میانگین دریافت آهن نسبت به نیاز در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)



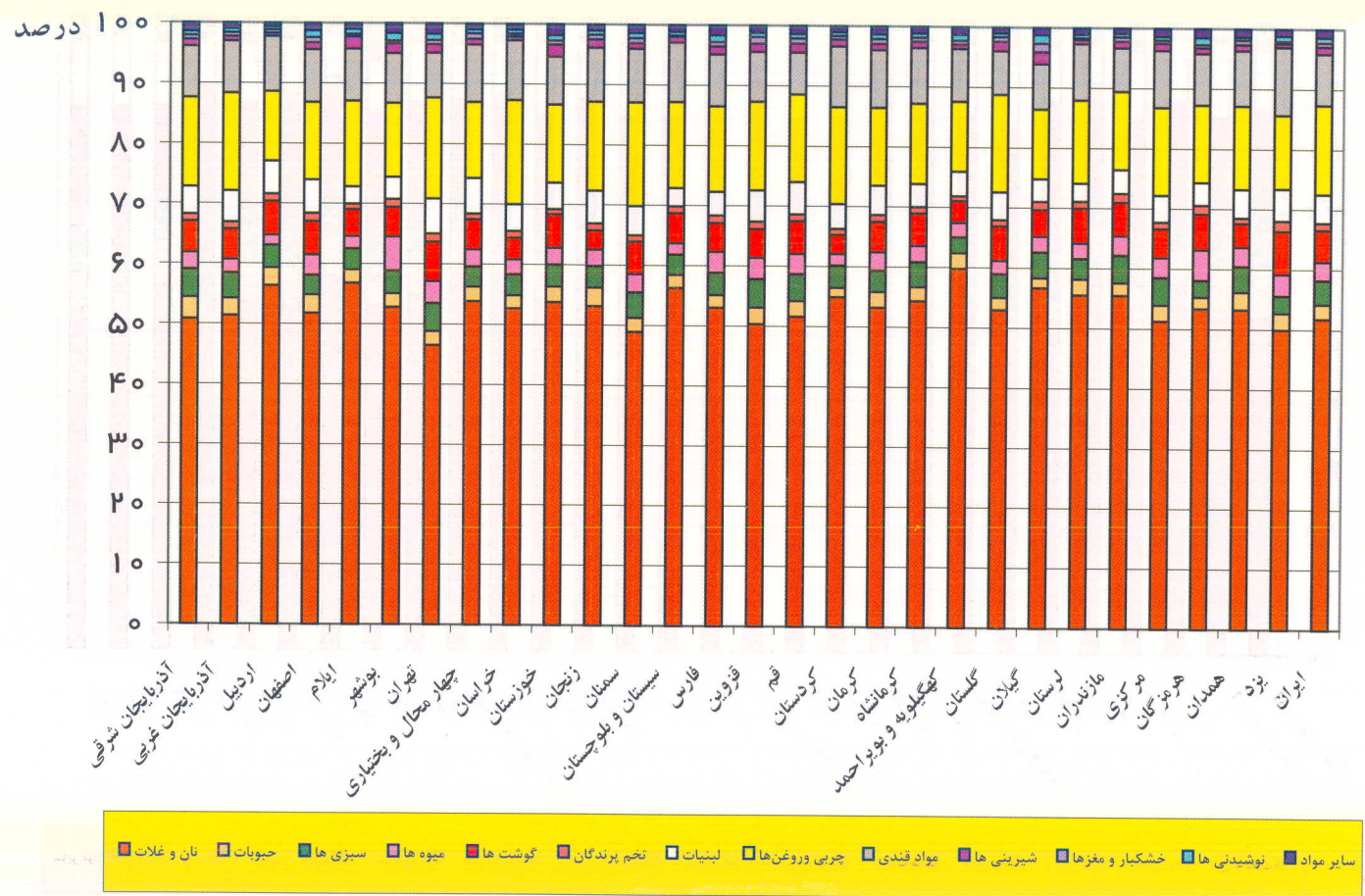
نمودار ۱۷- میانگین دریافت ویتامین A نسبت به نیاز در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)



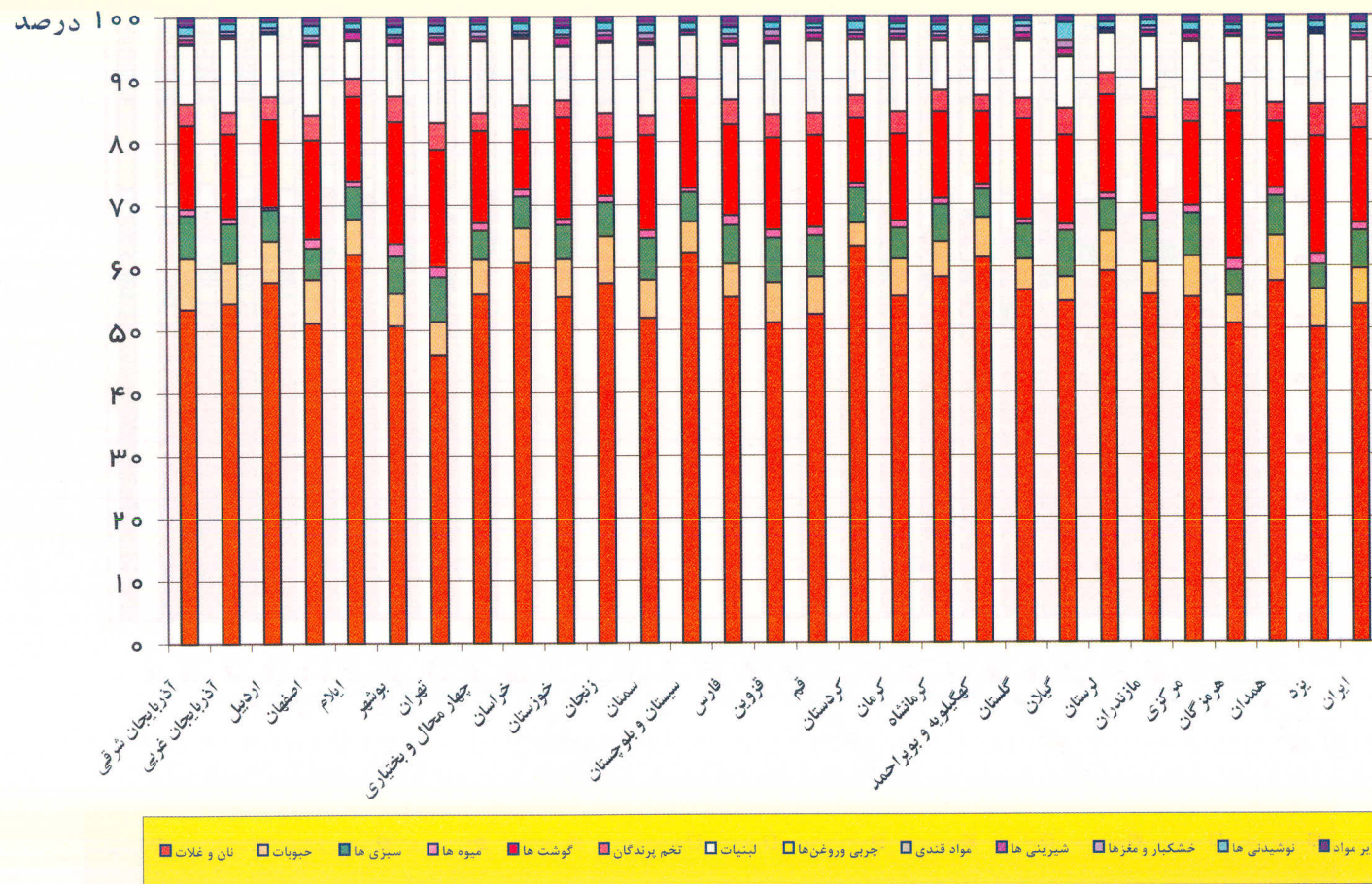
نمودار ۱۸- میانگین دریافت ریبوفلاوین نسبت به نیاز در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)



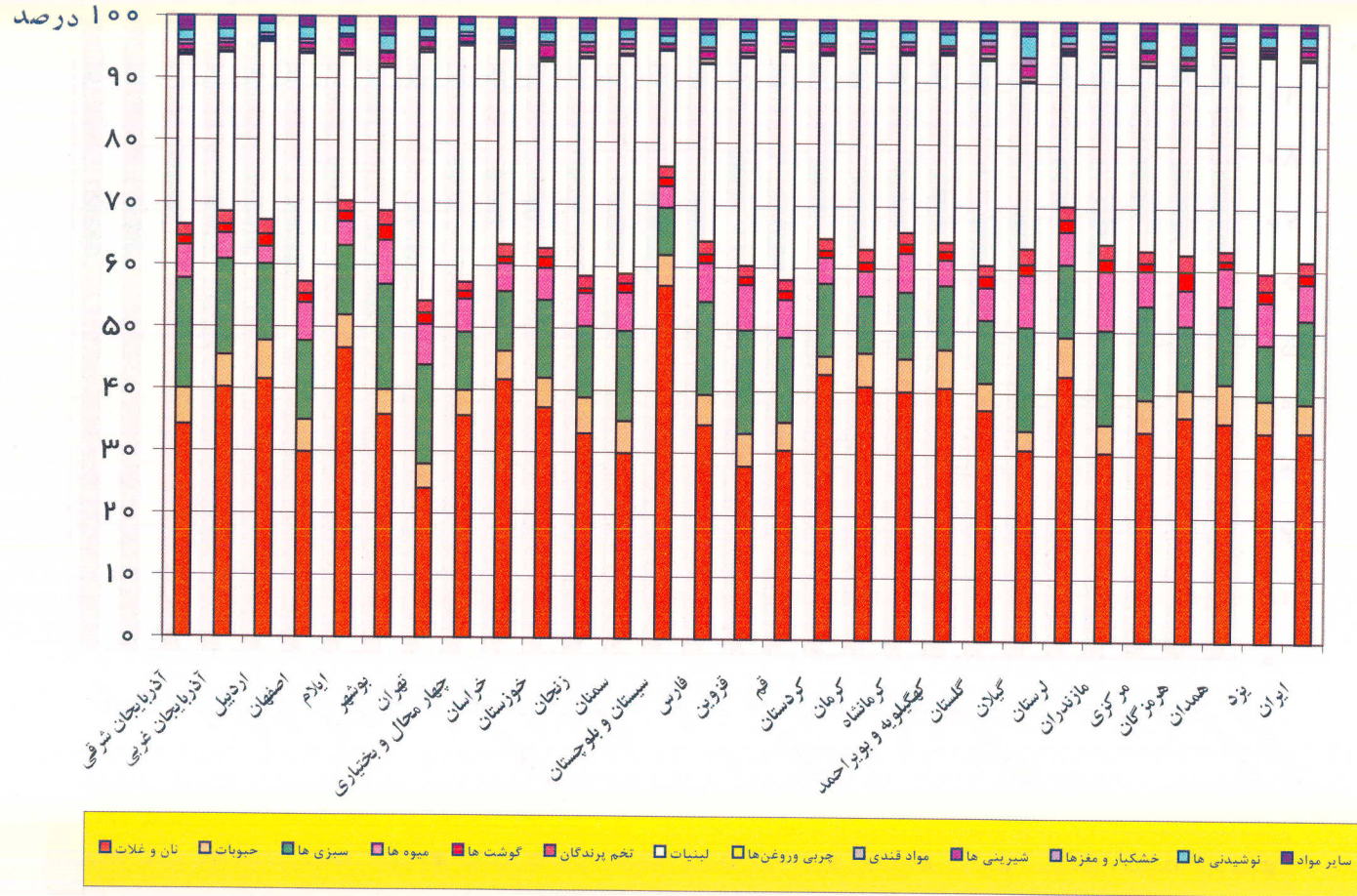
نمودار ۱۹- سهم گروه های مختلف غذایی در تامین انرژی در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)



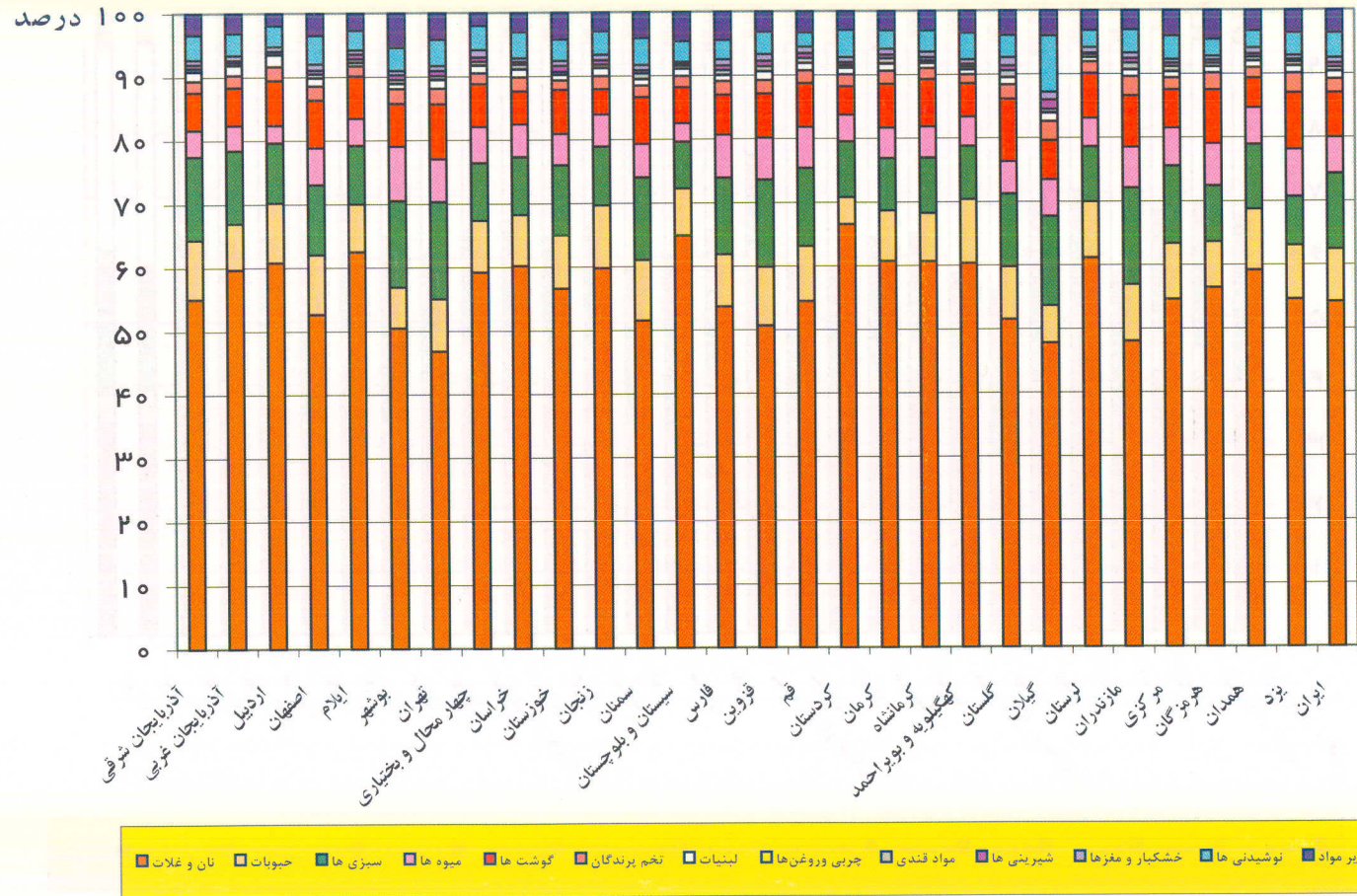
نمودار ۲۰- سهم گروه های مختلف غذایی در تامین پروتئین در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)



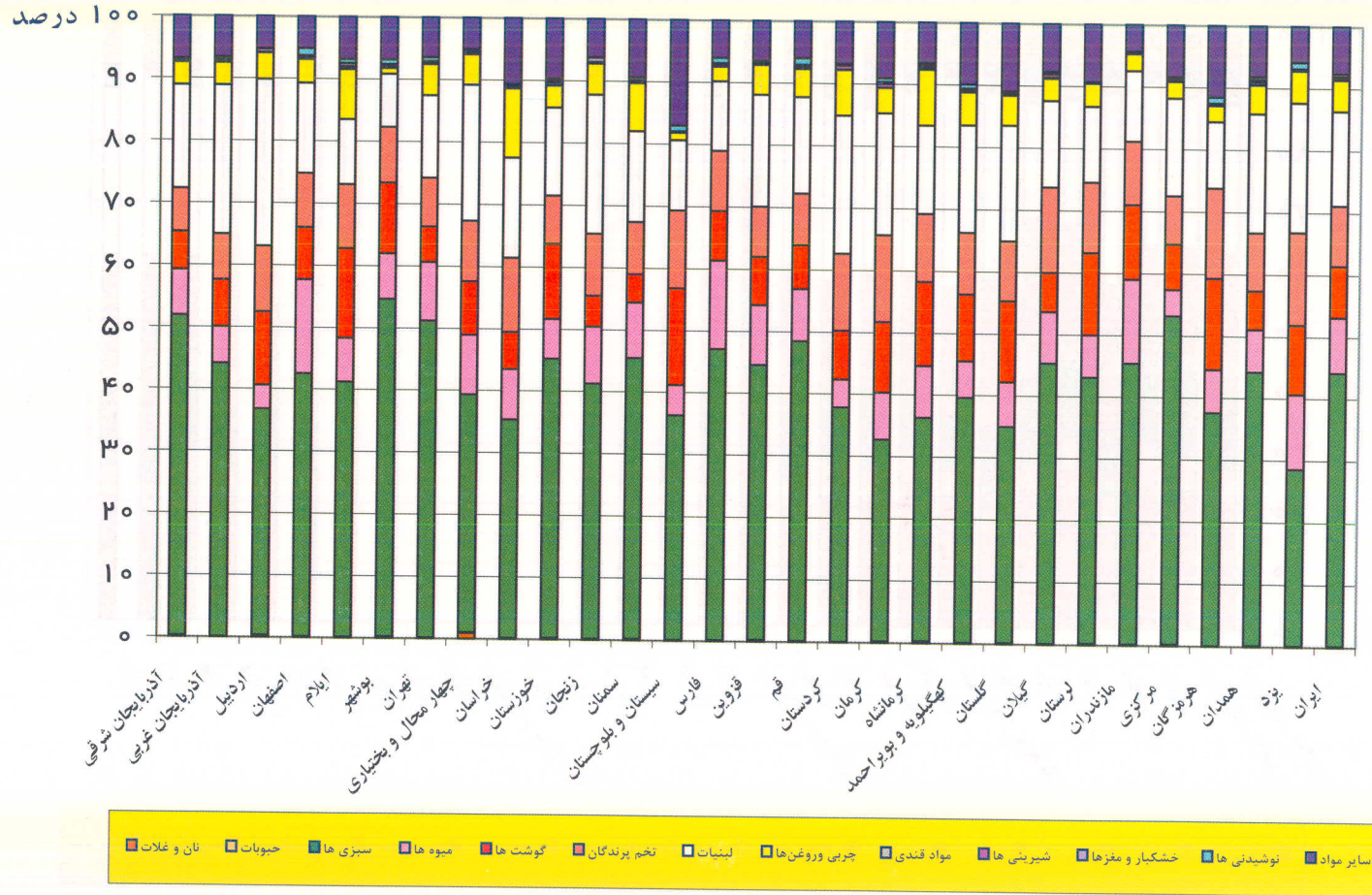
نمودار ۲۱- سهم گروه های مختلف غذایی در تامین کلسیم در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)



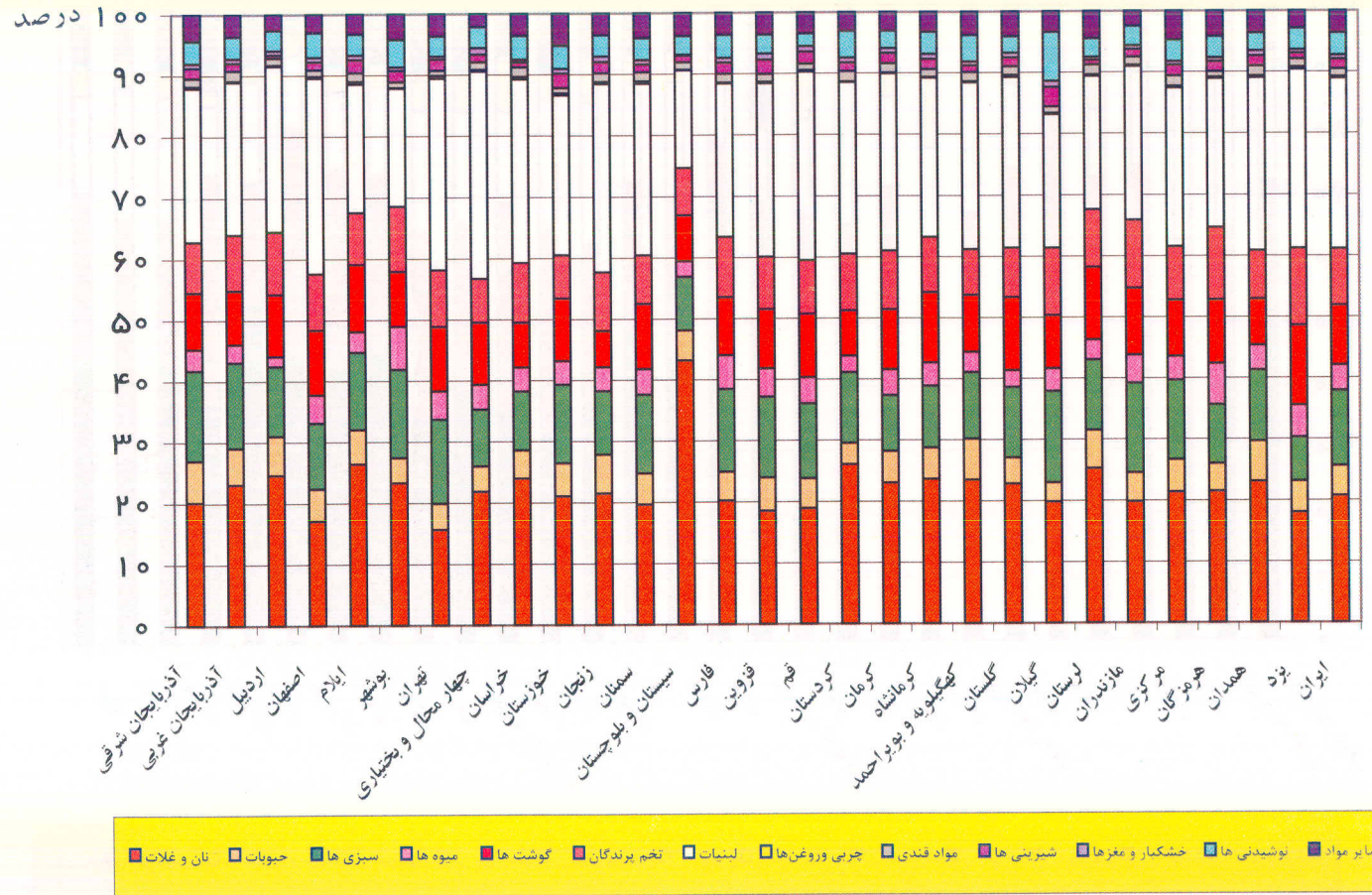
نمودار ۲۲- سهم گروه های مختلف غذایی در تامین آهن در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)



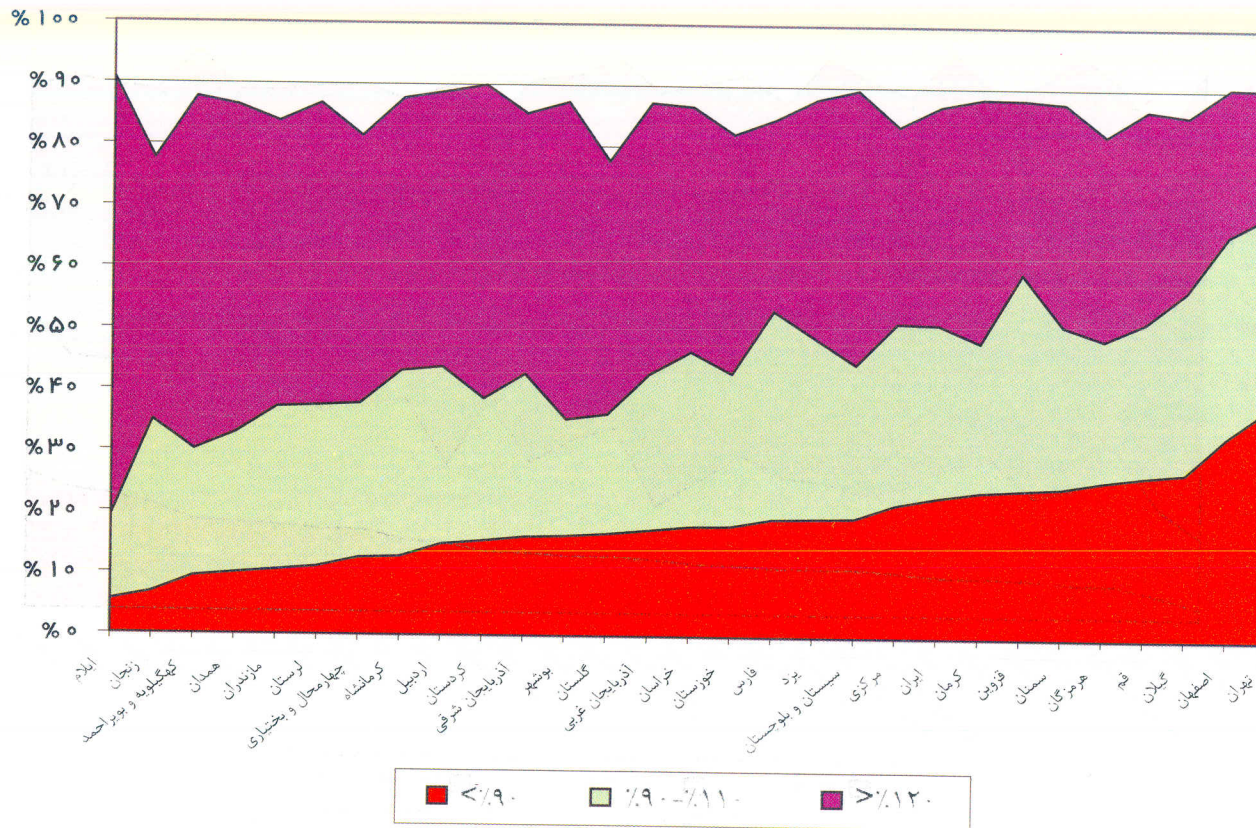
نمودار ۲۳- سهم گروه های مختلف غذایی در تامین ویتامین A در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)



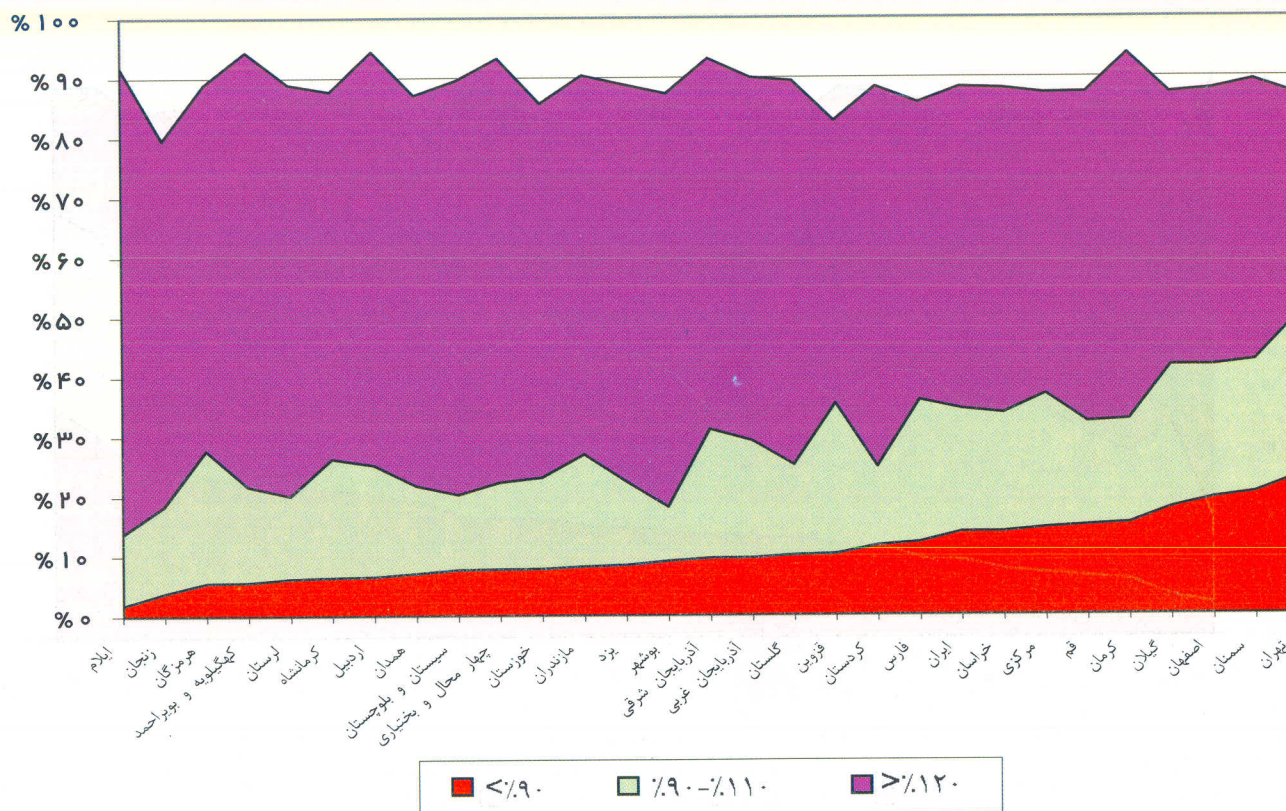
نمودار ۲۴- سهم گروه های مختلف غذایی در تامین ریبوفلاوین در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)



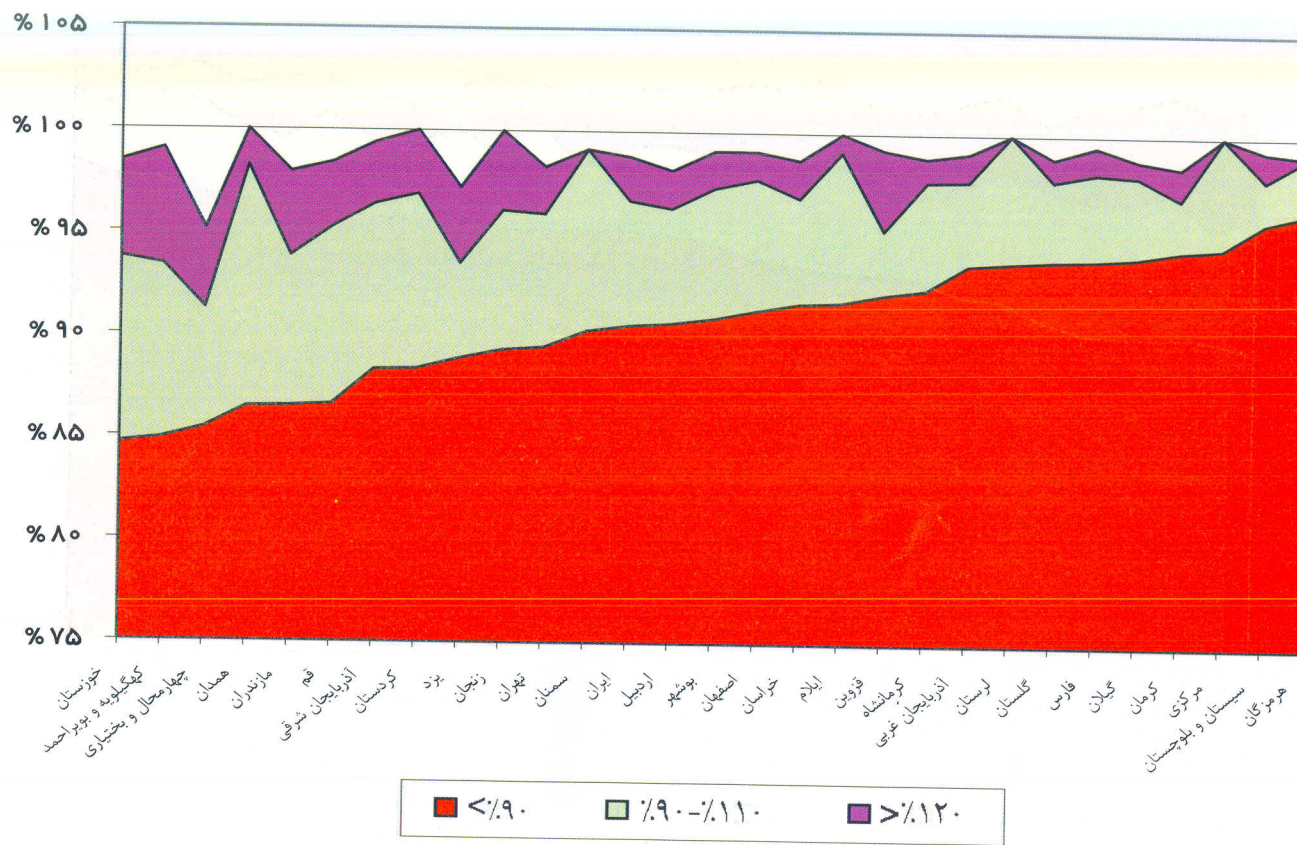
نمودار ۲۵- توزیع خانوارها برحسب درصد دریافت انرژی نسبت به نیاز در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)



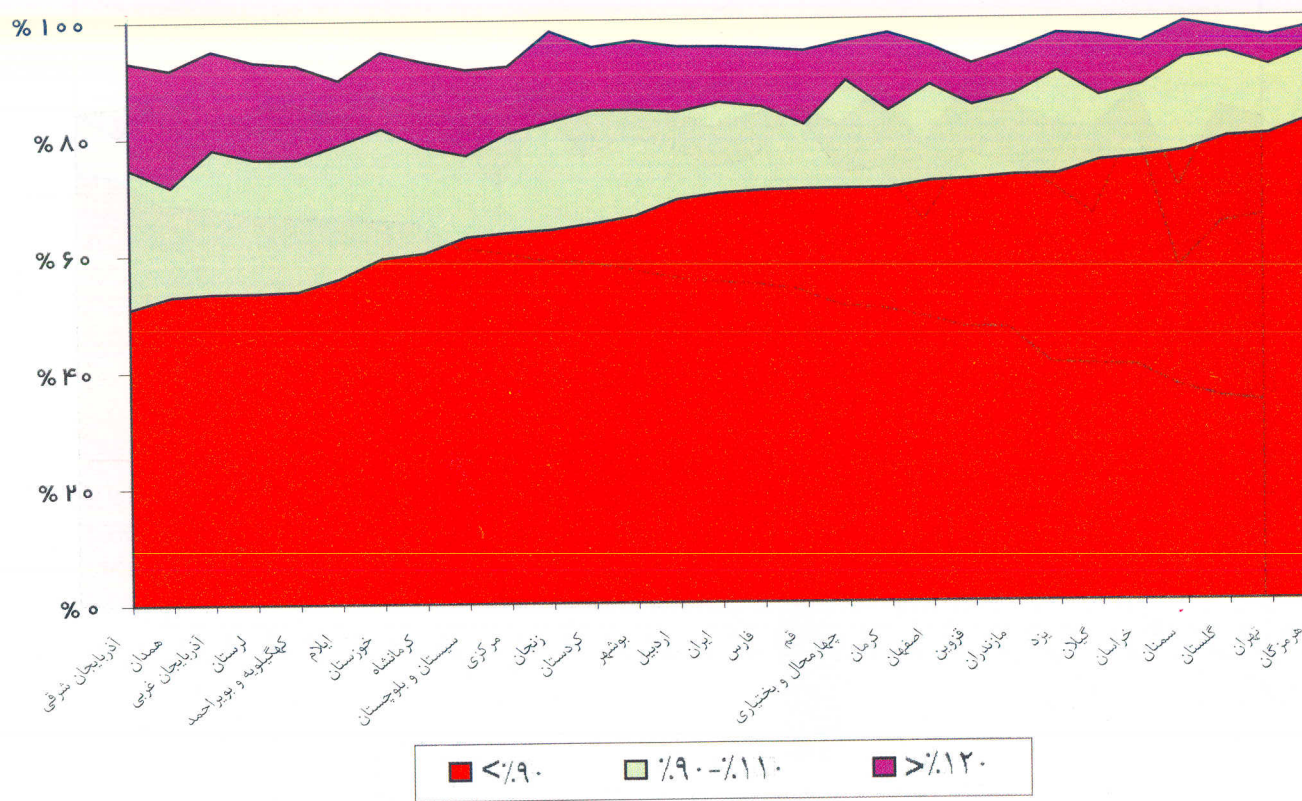
نمودار ۲۶- توزیع خانوارها برحسب درصد دریافت پروتئین نسبت به نیاز در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)



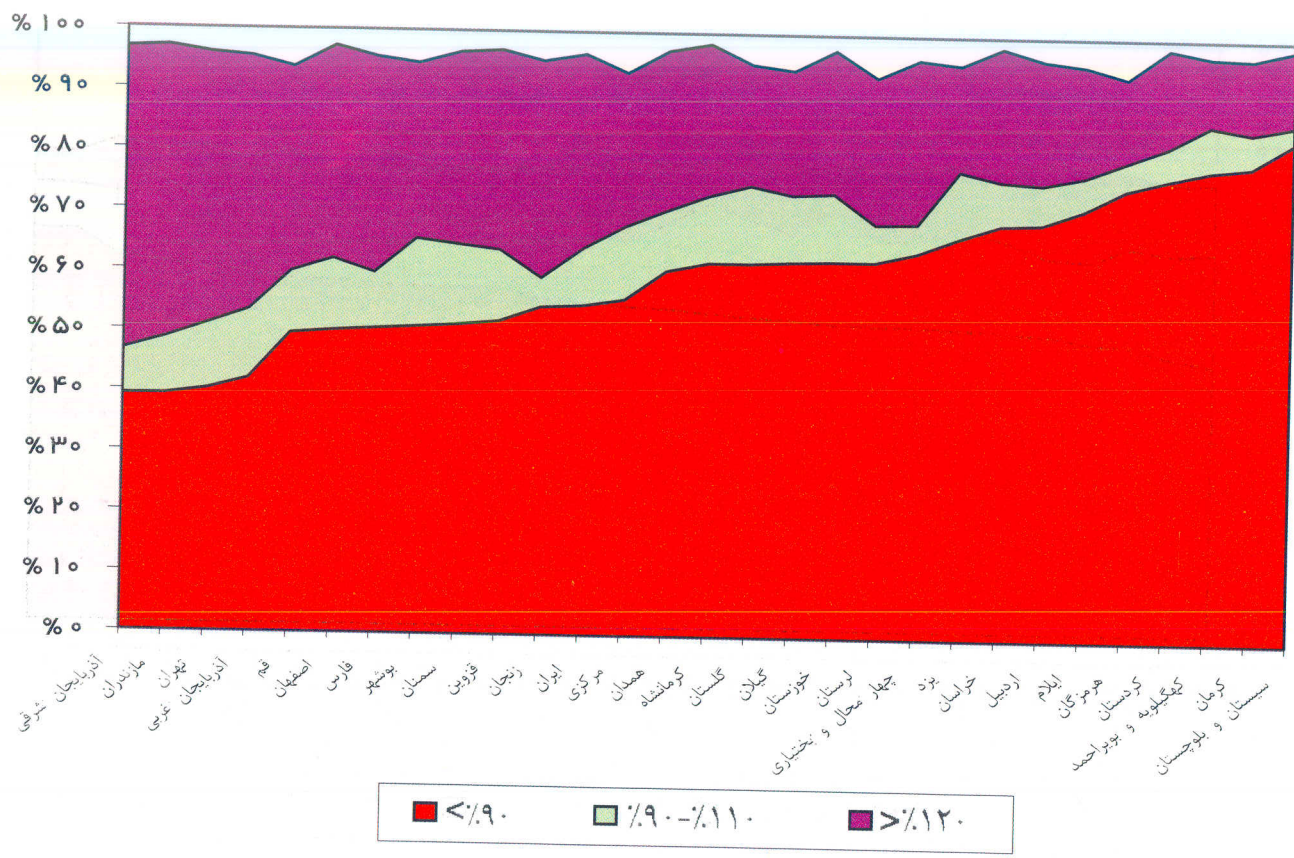
نمودار ۲۷- توزیع خانوارها بر حسب درصد دریافت کلسیم نسبت به نیاز در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)



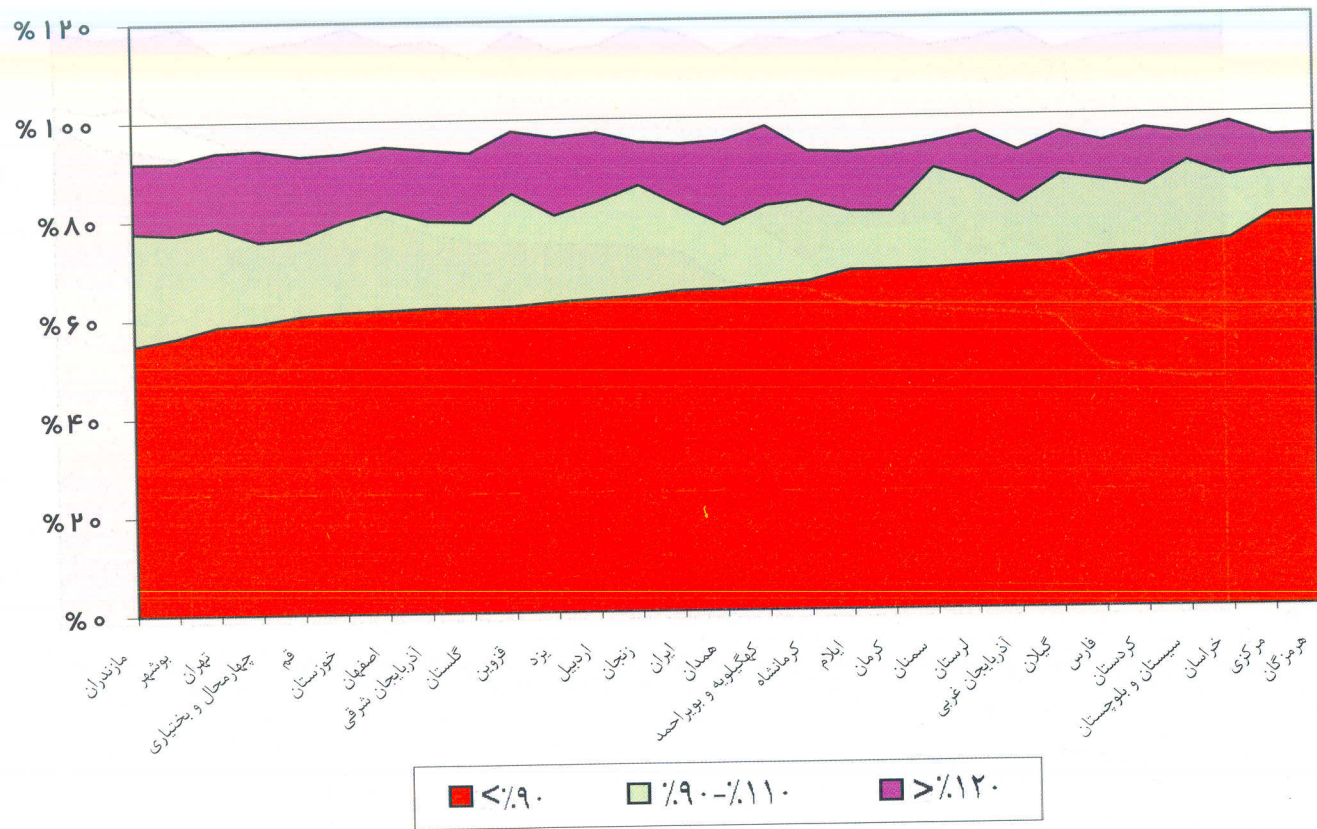
نمودار ۲۸- توزیع خانوارها برحسب درصد دریافت آهن نسبت به نیاز در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)



نمودار ۲۹- توزیع خانوارها بر حسب درصد دریافت ویتامین A نسبت به نیاز در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)



نمودار ۳۰- توزیع خانوارها برحسب درصد دریافت ریبوفلاوین نسبت به نیاز در استان های کشور (سال ۸۱-۱۳۷۹)



## منابع

- ۱- FAO/WHO. International Conference on Nutrition; Nutrition and Development-A Global Assessment. 1992. Rome. Italy.
- ۲- نوروژی، ف.، صمیمی، ب. ترازنامه غذایی ایران ۸۰-۱۳۶۸. ارزیابی روند تولید و عرضه مواد غذایی در کشور از دیدگاه تغذیه‌ای. موسسه پژوهش‌های برنامه‌ریزی و اقتصاد کشاورزی. مدیریت امور پردازش و تنظیم یافته‌های تحقیقاتی. ۱۳۸۱.
- ۳- هدایت، ح. و همکاران. بررسی الگوی مصرف مواد غذایی و وضع تغذیه در ایران (۵۵-۱۳۴۲). انستیتو خواربار و تغذیه ایران.
- ۴- کیمیاگر، م. و همکاران. طرح جامع مطالعات مصرف مواد غذایی و تغذیه در کشور (۷۴-۱۳۶۹). انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور. موسسه پژوهش‌های برنامه‌ریزی و اقتصاد کشاورزی وزارت کشاورزی. گزارش ملی، انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور. گروه تحقیقات تغذیه. ۱۳۸۲.
- ۵- ترسرسیسیان، ن. و همکاران. جدول ترکیبات مواد غذایی ایران. جلد اول: مواد غذایی خام. انستیتو علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران، شماره ۱۳۱. تهران. ۱۳۵۸.
- ۶- USDA, National Nutrient Database for Standard Reference. Release 15, 2002. US Development of Agriculture. Agriculture Research Service. Available: Nutrient Data Laboratory Home Page, <http://www.nal.usda.gov.finc.food.com>.
- ۷- FAO. Food Composition Tables for Near East, 1982, FAO, Rome. Italy.
- ۸- Food Standards Agency. McCance and Widdowson's The Composition of Food. 2002. Sixth summary edition. Cambridge: Royal Society of Chemistry. London.
- ۹- James WPT, Schofield EC. FAO. Human Energy Requirements: A Manual for Planners and Nutritionists, 1990, Oxford University Press, Oxford.
- ۱۰- FAO/WHO. Human Vitamin and Mineral Requirement. Report of a joint FAO/WHO Expert Consultation, Bangkok, Thailand. (2001). 2002. FAO/WHO. Rome. Italy.

## سپاسگزاری

اجرای این طرح بدون همکاری و همدلی سازمان ها و افراد زیر امکان پذیر نبود. از زحمات و حمایت های آنان صمیمانه قدردانی می شود:

- مقام محترم وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.
- ریاست محترم دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی.
- دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.
- معاونت های بهداشتی، مراکز بهداشت، و خانه های بهداشت دانشگاه های علوم پزشکی سراسر کشور.
- معاونت پژوهشی، معاونت اداری مالی، مدیر امور مالی، و مدیر امور اداری انستیتو.
- کلیه کارکنان زحمتکش در بخش های مختلف انستیتو.
- و خانواده های محترمی که با همکاری با پرسشگران طرح، گردآوری داده ها را ممکن ساختند.