

تغذیه و غذای سالم در محیط کار

۱۰۹۹ اسفندماه ۱۳۸۸

تهران - هتل المپیک

- ◀ معرفی برترین میان وعده برای کارکنان.
- ◀ معرفی برترین رژیم غذایی برای محیط کار (مبتنی بر تحقیق).
- ◀ معرفی برترین صنایع حمل و نقل مواد غذایی در محیط کار.
- ◀ معرفی برترین پژوهش کاربردی در تغذیه محیط کار.

فهرست

صفحه	عنوان
۳	مقدمه
۴	بیان مسئله
۵	اهداف همایش
۶	استراتژی همایش
۶	مخاطبین همایش
۷	محورهای همایش
۸	شورای سیاستگذاری
۹	فراخوان مقالات

نیاز انسان به غذا یکی از احتیاجات ذاتی و فیزیولوژیک و مهمترین عامل بقای زندگی و طول عمر است. احتیاج به غذا دائمی است و ارگانسیم های بدن را مجبور می کند تا برای یافتن غذا و رفع گرسنگی تلاش نمایند. تغذیه صحیح و متعادل نه تنها پدیده رشد را میسر می نماید و به تندرستی و طول عمر منتهی می شود بلکه با تاثیر بر روی اعصاب و روان سبب رشد فکری و نمو نیروهای روانی می گردد. شاید روزگاری تغذیه را فقط برای برآوردن نیازهای طبیعی فیزیولوژیک افراد در نظر می گرفتند؛ اما امروزه نه تنها تغذیه یک ضرورت زندگی محسوب می شود، بلکه الگوی غذایی سالم، برای پیشرفت جوامع و ارتقای سطح تولید و بهره‌وری در کشورها عامل مهمی به شمار می رود.

در گذشته کارها بیشتر کارهادر محیط‌های طبیعی مثل مزارع انجام می شد در واقع کار افراد در محیط‌هایی سالم و دور از استرس و آلودگی‌های صنعتی انجام می گرفت. ضمن اینکه نوع کار نیز بیشتر فیزیکی بود و به دلیل داشتن تحرک لازم که خود از عوامل پیشگیری کننده از عوارضی مانند چاقی، چربی خون، دیابت، و فشارخون بود و غذاها هم همان غذاهای طبیعی و سالم خانگی بودند؛ ولی در حال حاضر تمام این عوامل تغییر کرده و جای خود را به عوامل دیگری داده است که موجب ایجاد تغییرات شگرفی در رفتارهای سلامتی افراد شده است. مشکلاتی از قبیل چاقی، کاهش میزان کلسترول خوب، فشارخون بالا و مقاومت به انسولین، گوشه‌ای از عوارض تغذیه ای و سبک های نامناسب کارورندگی در جوامع امروزی است. وقتی تمام کارها به صورت ماشینی انجام می شود، تمام فعالیت‌ها محدود به پشت میز اداره است و حتی غذاهایی را که فرد در انتخاب آن چندان نقشی ندارد را هم در پشت همان میز برای فرد می آورند، نمی توان انتظار داشت سلامت جسمی کارکنان در شرایط آرمانی باشد، ولی می توان رژیم های غذایی و سبک های تغذیه ای کارکنان را به گونه ای اصلاح کرد که افراد از آنها به شکل و اندازه مطلوب استفاده کنند.

لذا از آنجا که سلامت مدیران و کارکنان نقش حیاتی در فعالیت و انجام تعهدات آنان دارد، ضروریست شرایط کار و زندگی و تغذیه، تحرک فیزیکی، استراحت و ... آنان را به گونه ای سامان داد که نه تنها بازدهی کار آنان را در محیط کار افزایش یابد، بلکه بیماری های ناشی از یکنواختی کار، کم تحرکی فیزیکی، مشغله زیاد فکری و تغذیه نامناسب دامنگیر آنان نشود. زیرا بیماری مستمر مدیران و کارمندان فقط روند زندگی شخصی آنان را مختل نمی کند بلکه تاثیر مخرب بیماری و عدم حضور آنان در محل کار تا بدان حد است که یک سازمان را ممکن است تا مرز رکود و تعطیلی آن سوق دهد. مهمترین و شناخته شده ترین آفت سلامتی برخی از مدیران و کارکنان تغذیه نامناسب و عدم تحرک کافی است. از این رو سلامت نیروی کار به رعایت رژیم غذایی مناسب و تغذیه صحیح در محل کار پایه و اساس دستیابی به سلامتی و توفیق در کار است. در یک رژیم غذایی مناسب از یک طرف باید مواد غذایی را متناسب با سن، میزان تحرک جسمی، وضعیت کار و شرایط جسمی خود انتخاب نمود و از سوی دیگر حجم غذای مورد مصرف در هر نوبت را مورد توجه قرارداد و از خوردن غذای پرحجم علی الخصوص در محل کار جداً اجتناب نمود.

بیان مسئله

سال‌هاست که الگوی ابتلا به بیماری‌ها، و مرگ و میر ناشی از آنها در سطح دنیا از بیماری‌های عفونی، به بیماری‌های غیرواگیر تغییر کرده است. بیماری‌های مزمنی که امروزه در بسیاری از کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه علت اصلی مرگ و میر افراد محسوب می‌شوند؛ به نظر بسیاری از متخصصان زاینده محیط صنعتی سبک‌های کاروندگی به خصوص میزان و نوع تغذیه می‌باشد. چنانکه سازمان جهانی بهداشت شعار امسال روز جهانی قلب در روز ۵ مهر را «پیش‌به‌سوی سلامت قلب در محیط کار» گذاشته بود. چرا هر چه به سمت زندگی مدرن گام برمی‌داریم، با صنعتی شدن و گسترش زندگی شهرنشینی، نحوه کار و فعالیت‌های روزمره مردم نیز تغییر می‌کند که این خود در گسترش بیماری‌های مدرن یک مساله جدی است. چنانکه درصد افرادی که در جامعه امروز تمام وعده‌های غذایی را در منزل صرف می‌کنند، بسیار کم است؛ یعنی افراد حداقل یک یا دو وعده غذایی را در محل کار خود صرف می‌کنند که قطعا این رفتارهای تغذیه‌ای تاثیر زیادی بر سلامتی افراد جامعه می‌گذارد. در کل تاثیری که نوع کار، نحوه تغذیه و شیوه کار و زندگی افراد و فعالیت‌های آنان در سلامتی شان دارد از عوامل زمینه‌ساز در بیماری‌هایی است که امروزه از علل اصلی مرگ و میر هستند. در سال‌های اخیر برنامه‌های فراگیر و متعددی را با همکاری بخش‌های مختلف، از جمله برنامه مشارکتی و حمایتی کاهش سوء تغذیه کودکان، پیشگیری و کنترل اختلالات ناشی از کمبود ید، اجرای طرح آهن‌یاری دختران دبیرستان‌ها، غنی‌سازی مواد غذایی با ریزمغذی‌ها از جمله غنی‌سازی آرد با آهن و اسید فولیک، برگزاری کارگاه‌های آموزشی تغذیه و رشد کودکان ویژه پزشکان و آموزش کارکنان بهداشتی درمانی و کارکنان سایر بخش‌ها در زمینه‌های مختلف تغذیه را سازمان‌های متولی طراحی و اجرا نموده‌اند؛ اما متأسفانه به نیازهای آموزشی و علمی در حوزه محیط کار بعنوان یکی از نقاط مهم و اثرگذار و در عین حال نیازمند به اصلاح و تکمیل در نگرش‌ها و کارکردهای آن توجهی نشده است. چرا که برون‌دادهای آن یعنی رفتار، غذا و تغذیه‌ی نیروی کار همچنان منطبق بر الگوهای علمی نمی‌باشد. این امر آنگاه اهمیت بیشتری می‌یابد که در نظر داشته باشیم، جامعه ایران دوره گذار تغذیه‌ای را تجربه می‌نماید و در این میان وجود انگاره‌ها و آموزه‌های منسجم و متناسب با پس‌زمینه‌های فرهنگی و سنتی دارای اثرگذاری بالایی در جهت دادن به رفتارهای تغذیه‌ای جامعه است. لذا مهمترین عامل شکل‌دهنده‌ی الگوهای غذایی جامعه، مجموعه عادات و فرهنگ غذا و تغذیه‌ای افراد آن جامعه است این عادات از بدو تولد در درون خانواده شکل می‌گیرد که خود وابسته به بستری است که جامعه فراهم می‌آورد. اما مجموعه عواملی که این بستر را می‌سازد از فرهنگ و آداب و سنن هر جامعه گرفته شده است که خود تحت تاثیر وضعیت جغرافیایی، فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و آگاهی‌های تغذیه‌ای در افراد خواهد بود. از سویی در محیط کار از مواد غذایی و مغذی محدود موجود نیز استفاده بهینه نمی‌شود. بنابراین می‌توانیم دریابیم که تنها دسترسی به منابع غذایی، لزوماً استفاده مناسب و بهینه از منابع موجود را تضمین نمی‌کند بلکه نکته اصلی، سازگار نمودن شیوه و فرهنگ غذا خوردن با سلامتی است و قطعا "مراقبت و تأمین سلامت نیروی کار، از اولویت به‌سزایی برخوردار می‌باشد.

اهداف همایش

هدف کلی :

ارتقای فرهنگ و سواد غذا و تغذیه ای متناسب با نیازهای واقعی محیط کار، به منظور اتخاذ مناسب ترین رفتارها و عادات تغذیه ای در ارتقاء سلامت کارکنان.

اهداف خرد :

- ۱- ایجاد فضای علمی و امکان آشنایی کارشناسان و مدیران از طریق طرح موضوعات تغذیه سالم در محیط کار.
- ۲- بهره مندی از تجربیات ملی و جهانی در امر تغذیه کارکنان
- ۳- توسعه و ترویج مفاهیم تغذیه سالم و مناسب در محیط کار
- ۴- تاکید بر نقش رفتارها و عادات غذایی کارکنان بر سلامت محیط کار.
- ۵- معرفی و نقد الگوی ها و روش های تغذیه ای موجود در محیط های کار کشور.
- ۶- ایجاد فضای هم اندیشی و انتقال تجارب متخصصان تغذیه، منابع انسانی، سلامت محیط کار و آموزش و ارتقاء سلامت.
- ۷- کمک به تشریح و بسط مفاهیم تغذیه در محیط کار .
- ۸- ایجاد زمینه لازم به منظور برقراری بیشتر و سهل تر ارتباط متخصصان تغذیه و با سلامت محیط کار.
- ۹- افزایش تعداد برون دادهای حوزه های مختلف سیاستگذاری در راستای تغذیه سالم در محیط کار.

استراتژی های همایش

- ۱- دعوت از اساتید برگزیده ارتقاء سلامت، تغذیه و بهداشت حرفه ای.
- ۲- برگزاری همایش، سخنرانی های تخصصی و ارائه آخرین دست آوردهای علمی .
- ۳- برگزاری کارگاه های تخصصی مرتبط با محورهای همایش.
- ۴- ایجاد فضای لازم به منظور بیان تجربیات موفق در تغذیه مناسب کارکنان در محیط های کاری.
- ۵- سازماندهی و جهت دهی به اطلاع رسانی و آموزش تغذیه متعادل و سالم در محیط کار.
- ۶- جلب همکاری سازمان ها و ابزارهای اطلاع رسانی.
- ۷- توسعه فرهنگ عرضه و مصرف مواد غذایی سنتی و بومی در محیط کار.
- ۸- ایجاد فضای معرفی محصولات، شرکت ها و سازمان های فعال در زمینه ی تولید، مشاوره و ارائه خدمات مرتبط با موضوع تغذیه کارکنان.
- ۹- ایجاد فضای نمایشگاه جانبی برای ارائه محصولات و تجهیزات تهیه غذا در محیط های کار.

مخاطبین همایش

- ۱- مسئولین تهیه و طبخ غذای سازمان ها و شرکت های صنعتی و خدماتی.
- ۲- مهندسین ایمنی و بهداشت حرفه ای پزشکان طب کار.
- ۳- مدیران منابع انسانی و امور اداری.
- ۴- مدیران ارشد سازمان ها و شرکت های صنعتی و خدماتی .
- ۵- اساتید و دانشجویان (بوژه: بهداشت حرفه ای، تغذیه، صنایع غذایی و آموزش بهداشت) و سایر علاقه مندان.
- ۶- تولید کنندگان و عرضه کنندگان مواد غذایی و صنایع وابسته.

محورهای همایش

- ۱- تغذیه سالم و اصلاح الگوی مصرف در محیط کار.
- ۲- تجربیات ملی و جهانی در ارتقاء سلامت و بهداشت غذایی محیط کار.
- ۳- نقش فرهنگ تغذیه ای در ارتقاء سلامت کارکنان.
- ۴- نقش فراوری مواد غذایی در ارتقاء سلامت و ایمنی محیط کار.
- ۵- تاثیر الگوهای تغذیه ای بومی در ارتقای سلامت و بهداشت شغلی.
- ۶- برنامه ریزی غذایی مبتنی بر میزان تحرک فیزیکی، نیازهای جسمی و شغلی کارکنان.
- ۷- نقش جامعه، خانواده و سبک ها و عادات غذایی در سلامت کارکنان.
- ۸- توانمندسازی کارکنان در اتخاذ رفتارها و عادات غذایی سالم و ایمن در محل کار.
- ۹- سلامت، ایمنی و محیط زیست رستوران های محل کار.
- ۱۰- تاثیر محیط های فیزیکی در رفتارهای تغذیه ای کارکنان (منظر و عوامل زیبایی شناختی، فضا و سالن غذاخوری)
- ۱۱- بهداشت و ایمنی پسماندهای غذایی در محیط کار.
- ۱۲- نقش رژیم غذایی مناسب در بهره‌وری سازمانی.
- ۱۳- اصول و مبانی پایش، ارزشیابی و نظارت بر غذای کارکنان.
- ۱۴- استانداردهای تغذیه ای مشاغل.
- ۱۵- نقش رسانه ها در ارتقاء سلامت و ایمنی غذایی محیط کار.
- ۱۶- حمل و نقل، ونگه داری سالم مواد غذایی در محل کار.
- ۱۷- مکمل های غذایی برای کارکنان.
- ۱۸- ارائه پژوهش های کاربردی در تغذیه سالم کارکنان.
- ۱۹- همکاری های درون و برون بخشی در ارتقای سلامت غذایی محیط کار کشور.
- ۲۰- مسئولیت سازمان ها در برابر سلامت تغذیه ای نیروی کار.

شورای سیاستگذاری همایش

- پروفسور داود شجاعی زاده- مدیر گروه آموزش و ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی تهران- رییس همایش

- دکتر محمد کمالی - رییس انجمن علمی آموزش بهداشت ایران- دبیر همایش

- دکتر ربابه شیخ الاسلام - رییس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت- دبیر علمی همایش

- دکتر صابر محمدی- رییس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

- دکتر فاطمه رخشانی- مدیر کل دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

- دکتر محمد هادی موذن جامی - مشاور عالی شهردار و رییس شورای سیاستگذاری جامعه ایمن شهر تهران

- دکتر محمد مهدی گل‌مکانی- مدیر کل اداره سلامت شهرداری تهران

- دکتر سیدعباس متولیان - معاونت تحقیقات و فن آوری دانشگاه علوم پزشکی ایران

- دکتر ناصر الهی- رییس انجمن علوم ایمنی ایران

- دکتر شهرام رفیعی فر- عضو هیئت مدیره موسسه بین المللی سلامت پروفسور سمیعی

- مهندس مسعود مطلبی قاین - صاحب امتیاز و مدیر مسئول نشریه تخصصی کار سالم- دبیر اجرایی همایش

فراخوان مقالات

دبیرخانه همایش نقش عوامل تغذیه ای در سلامت محیط کار جهت دریافت مقالات اساتید، پژوهشگران و همکاران محترم محورهای همایش را به اطلاع می رساند.

مهلت ارسال خلاصه مقالات تا تاریخ: اول دی ماه ۱۳۸۸

تاریخ نهایی ارسال اصل مقالات: اول بهمن ماه ۱۳۸۸ می باشد.

این همایش در روزهای ۹ و ۱۰ اسفند ۸۸ در محل هتل المپیک تهران برگزار خواهد گردید.

نحوه ارسال مقالات:

مقالات بایستی به صورت کامل و با فرمت Word XP 2003 و مطابق صفحات بعد تهیه و بوسیله CD با پست سفارشی به دبیرخانه همایش (تهران - صندوق پستی: ۱۹۴۶ - ۱۵۸۲۵) یا به پست الکترونیکی Food@Karesalem.com ارسال گردند.

راهنمای نگارش مقالات همایش ارتقاء سلامت و ایمنی محیط کار

نام نویسندگان

* نویسنده مسئول - سمت و سازمان محل کار - آدرس - پست الکترونیک

سایر نویسندگان

سمت و سازمان محل کار - آدرس - پست الکترونیک

سایر نویسندگان

سمت و سازمان محل کار - آدرس - پست الکترونیک

چکیده

خواهشمند است در نگارش مقالات خود به نکات اشاره شده در متن توجه نمایید. در صورت عدم رعایت این دستورالعمل، مقالات به نویسندگان عودت داده شده و در بررسی مقالات شرکت داده نخواهند شد. متن چکیده که حداکثر نباید بیش از ۳۰۰ کلمه (۱۵ خط در این فرمت) باشد، با قلم zar سایز ۱۲ نوشته شود. عنوان و متن چکیده نسبت به سایر بخش های مقاله دارای حاشیه راست و چپ ۱ سانتیمتر بیشتر هستند. (برای شمارش تعداد کلمات، پس از مارک تمام متن مورد نظر از منوی Tools وزیر منوی word Count استفاده نمایید).

کلمات کلیدی: حداکثر ۶ کلمه کلیدی آورده شود (با قلم zar و سایز ۱۱ و ایتالیک)

مقدمه

در بخش های مختلف این متن، نحوه به نگارش در آوردن مقاله در همایش حاضر در قالب راهنمایی به صورت *template* آورده شده است. در تمامی متن سعی گردد همواره فونت انگلیسی متن ۱ شماره از فونت فارسی کوچکتر و فونت انگلیسی تیترا یک شماره از فونت فارسی بزرگتر و تمام فونت های انگلیسی TimesNewRoman استفاده گردد. مقالات در صفحه A4 و با حاشیه ۲,۵ سانتیمتر برای پائین و ۳ سانتیمتر برای طرفین و بالا آماده گردد. طول کل مقاله نباید بیش از ۱۰ صفحه باشد و الزاماً می بایست شامل عنوان، چکیده، مقدمه، متن اصلی، جمع بندی و منابع باشد. برای نگارش مقاله، از نرم افزار **Microsoft Word** نسخه ۲۰۰۳ استفاده شود.

متن مقاله

صفحه ی اول ۸ سانتی متر پایین از ابتدای صفحه شروع می شود، در این صفحه عنوان مقاله، نام نویسندگان و چکیده و کلمات کلیدی آورده می شود. طول عنوان مقاله نباید بیش از ۱۵ کلمه باشد. عنوان مقاله با قلم تیترا و اندازه ۱۶ و وسط چین تایپ شود. نام نویسندگان مقاله برای اسامی فارسی با قلم نازنین ۱۲ پررنگ (**Bold**) و برای اسامی غیرفارسی با قلم Times New Roman اندازه ۱۱ پررنگ در یک سطر نوشته شود. سپس آدرس و سمت های سازمانی نویسندگان مقاله با قلم نازنین ۱۲ و در نهایت آدرس پست الکترونیکی نویسنده مسئول با قلم Times New Roman اندازه ۱۰ ایتالیک در سطر بعدی آورده شود.

متن اصلی از ابتدای صفحه ی دوم آغاز شده و برای نگارش آن از دو حالت استفاده می گردد. در کلیه پاراگراف ها به غیر از چکیده مقالات لازم است از قلم zar سایز ۱۲ با ابتدای با tab به اندازه ۱ سانتیمتر استفاده شود. متن اصلی با مقدمه آغاز و با نتیجه گیری پایان می یابد. در فاصله این دو بخش نویسنده یا نویسندگان می بایست به تشریح دقیق مساله و شرح پژوهش انجام شده پردازند. در صورت نیاز، پس از بخش نتیجه گیری، تقدیر و تشکر از حامیان یا همکاران پژوهش در همان قالب متن اصلی آورده شود.

بخش، زیربخش

در صورتی که نیاز به استفاده از زیر بخش برای بسط و تقسیم بندی مطالب باشد، لازم است تا با شماره گذاری سلسله مراتبی این کار انجام گیرد. پس از آخرین شماره در هر عنوان زیربخش دو فاصله قرار داده شود.

۱-۱- زیربخش فرعی سطح اول

در نگارش عنوان برای زیربخش فرعی سطح اول، از قلم zar و سایز ۱۱ و پررنگ (**Bold**) استفاده شود.

۱-۱-۱- زیربخش فرعی سطح دوم

در نگارش عنوان برای زیربخش فرعی سطح دوم، از قلم zar و سایز ۱۱ و پررنگ (**Bold**) استفاده شود. چنانچه نیاز به استفاده از آیتم ها در هر بخش یا زیربخش باشد، لازمست تا از *Bullet* استفاده شود.

§ در استفاده از bullet ها، لازمست از مورد مربع (■) با فرمت wingding به اندازه شماره ۱۱، با فاصله ۰/۵ سانتیمتر از حاشیه راست استفاده شود. متن سطر اول در فاصله ۱ سانتیمتری و سایر سطور در فاصله ۱/۱ سانتیمتری حاشیه سمت راست قرار می گیرند.

شکل ها و جدول ها

در صورت استفاده از شکل ها و جدول ها، الزاماً می بایست در متن، پیش از نمایش آنها، ارجاع داده شده باشند. ارجاع در متن به صورت اشاره به شکل با شماره خواهد بود (شکل شماره ۱). شماره گذاری شکل ها در کل طول مقاله به صورت پیوسته بوده و برای هر بخش به شکل جداگانه شماره گذاری صورت نگیرد. شکل ها و جدول ها می بایست در وسط صفحه به یک فاصله از حاشیه راست و چپ قرار گیرند. توجه شود که عنوان شکل در زیر آن و عنوان جدول در بالای آن قرار گیرد.

جدول شماره ۱: عنوان جدول

برای نوشتن عنوان شکل یا جدول از قلم zar و سایز ۱۱ استفاده شود. پیش و پس از شکل و جدول لازمست تا یک سطر خالی قرار گیرد.

برای قراردادن تصویر از منوی Insert Picture استفاده شده و پس از تنظیم سایز، در Layout آن Format Picture به صورت Behind text و Center انتخاب گردد.

(تذکر مهم: کلیه تصاویر به کار رفته در مقاله بایستی در فایل جداگانه ای با فرمت jpg و با رزولیشن ۳۰۰ در ابعاد ۱۳*۹ سانتی متر تهیه و به همراه مقاله ارسال گردند).



شکل ۱: عنوان شکل

روابط ریاضی

برای نمایش روابط و فرمول‌های ریاضی از جدول دو ستونی با خطوط نامرئی مطابق زیر استفاده گردد که در ستون سمت راست، شماره رابطه که در متن با آن شماره ارجاع داده شده است و در ستون سمت چپ رابطه یا فرمول نوشته شود. در نوشتن روابط از ویرایشگر فرمول‌ها (*Equation Editor*) استفاده شده و از کپی فرمول‌ها به صورت تصویر یا سایر اشکال خودداری شود. پیش و پس از روابط، هیچ فاصله‌ای قرار داده نشود.

	(۱)
--	-----

در هنگام استفاده از ویرایشگر فرمول‌ها، مطابق جدول زیر از قلم *Times new Romans* استفاده شود.

§	متن فرمول (<i>Full</i>)	قلم شماره ۱۲
§	سمبل‌ها (<i>Symbols</i>)	قلم ۱۸
§	سمبل‌های فرعی (<i>Sub-Symbols</i>)	قلم ۱۲
§	زیرنویس و رونویس (<i>Subscript</i>)	قلم ۷
§	زیرنویس و رونویس فرعی (<i>Sub-Subscript</i>)	قلم ۵

منابع و مراجع

منابع مورد استفاده در متن در بخش آخر مقاله با عنوان "منابع مورد استفاده" آورده می‌شود. کلیه منابع مورد استفاده در دو بخش فارسی و انگلیسی به ترتیب حروف الفبا آورده می‌شوند. در متن با ارجاع به صورت شماره‌ای این کار صورت می‌گیرد (۱). منابع مورد استفاده در متن به چهار صورت در مراجع نوشته می‌شوند:

§	کل کتاب
§	بخشی از کتاب
§	مقالات ارائه شده در همایش‌ها
§	مقالات منتشر شده در نشریات تخصصی

در ادامه به عنوان نمونه‌ای از این چهار مورد به فارسی و غیرفارسی آورده شده است. توجه شود که ابتدا منابع فارسی و در ادامه آن منابع غیرفارسی قرار داده شود و شماره گذاری به صورت پیوسته در هر دو باشد. قلم منابع فارسی Zar با سایز ۱۱ و قلم منابع غیر فارسی TimesNewRoman با سایز ۱۰ می‌باشد.

- [1] رفیعی فر، شهرام و همکاران - نظام جامع آموزش و ارتقای سلامت در محل کار - اداره ارتباطات و آموزش سلامت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی - مهراروش - ۱۳۸۴.
- [2] وزارت نفت - نظام مدیریت بهداشت ایمنی و محیط زیست شورای مرکزی نظارت بر ایمنی، بهداشت و محیط زیست - انتشارات روابط عمومی شرکت ملی نفت ایران - اسفند ۱۳۸۲.

[3] - Ajzen . I _ Models of human social behavior and their application to health psychology - psychology and health – 735 – 740 (1991).

[4]- Sheerma . Panchall and Seheerman Michael _ Evaluation of three intervention to promotion work phase health and safety:evidence for the utility of implementation intentions social seines and medicine(2003).

دبیر خانه علمی

موسسه ارتقاء کار سالم - دبیرخانه دائمی همایش های ارتقاء سلامت و ایمنی محیط کار و مجری جشنواره کار سالم.

تهران: خیابان شهید بهشتی (عباس آباد) - ضلع جنوبی میدان تختی - جنب وزارت تعاون - شماره ۲۶۸ - طبقه سوم

تلفن: ۰۲۱-۸۸۷۴۹۱۲۲ فکس: ۸۸۵۳ ۲۵۷۳ صندوق پستی: ۱۹۴۶-۱۵۸۷۵ Email: Food@Karesalem.com