* منظور از امنیت غذایی؛ دسترسی اقتصادی و فیزیکی همه مردم در همه وقت و همه جا به غذای سالم و کافی به منظور زندگی سالم و فعال است.
* زنان محور امنيت غذايي و مديران تغذيه خانواده هستند.
* سلامت زنان متضمن سلامت جامعه است.
* زن عنصر حياتي در توسعه اجتماعي ، اقتصادي و فرهنگي جامعه است. از تعالیم زنان، جامعه متعالی می شود.
* سياستگذاران هر کشور، زمینه اعتلاي فرهنگ و سواد تغذيه اي زنان را فراهم می کنند.
* لازم است زنان جامعه در مقابل تبليغات فريبنده مواد غذايي هوشيار و آگاه بوده و غذای سالم را با دقت فراوان انتخاب کنند، چرا که تامین کننده امنیت غذایی خانواده هستند.
* لازم است زنان به برچسب مواد غذايي توجه کرده و غذاهای کم چرب، کم نمک و کم شیرین را الگوی انتخاب خود قرار دهند.
* مادران با ذائقه سازي مناسب در کودکان ، نقش بسیار مهمی در کنترل بیماری های غیرواگیر شایع در جامعه همچون پوکی استخوان، فشار خون بالا، دیابت، سرطان و چاقی دارند.
* زنان با انتخاب درست مواد غذایی و طبخ سالم غذا ، نقش بسیار مهمی در کنترل بیماری های غیرواگیر شایع در جامعه همچون پوکی استخوان، فشار خون بالا، دیابت، سرطان و چاقی دارند.
* آگاهي از تغذيه در دوران نوجوانی، بارداري و شیردهی، کمک بزرگی به حفظ سلامت دختران و بانوان می نماید.
* شکل گيري شيوه زندگي سالم در جامعه از نقش های برجسته بانوان است.
* تفاوتهاي بيولوژيکي زنان با مردان از نظر بلوغ، نياز بیشتر آنان به منابع غني آهن و ساير ريز مغذي ها، نياز های تغذيه ای افزایش یافته در دوران بارداري، زايمان و شيردهي را روشن می نماید.
* عدم توجه به تغذیه مناسب بانوان سبب ناتواني آنان در حمايت از خانواده، انجام وظايف همسري و مادري و پرورش نسلی سالم و فعال می شود.
* ناتواني زن در ايفاي نقش اجتماعي اقتصادي خود بعنوان عضو مسئول در جامعه از عوارض عدم توجه به تغذیه زنان سرزمینمان خواهد بود.
* عدم توجه به تغذیه مناسب زنان در دوران بارداری و شیردهی، ناتوانی فرزندان در ایفای وظایف اجتماعی خود و افت سطح اقتصادی جامعه را به دنبال خواهد داشت
* رشد و توسعه اقتصادي، اجتماعي و فرهنگی جامعه در گرو سلامت و تغذیه مناسب بانوان است.
* کم خونی، ضعف عضلانی و مستعد شدن به ابتلای انواع عفونت ها از عوارض سوء تغذیه بانوان است.
* با توجه به خطر بالای پوکی استخوان در زنان، مصرف لبنیات، میوه ها و سبزیها در این گروه اهمیت فراوانی دارد.
* مصرف نمک زیاد خطر پوکی استخوان را افزایش میدهد. بهتر است زنان در خانواده، نمکدان را سر سفره یا میز غذا نگذارند.
* عادات غذایی اغلب اعضای خانواده به عادات غذایی زنان خانواده وابسته است. الگوی صحیح تغذیه در زنان، باعث بهبود الگوی تغذیه صحیح در تمام اعضای خانواده و در جامعه میشود.
* مصرف نوشابه ها و قهوه باعث افزایش خطر پوکی استخوان می شود. بهتر است زنان در مصرف آنها احتیاط کنند.
* گنجاندن میوه ها و سبزیها در رژیم غذایی روزانه میتواند خطر بسیاری از بیماریها از جمله پوکی استخوان را کاهش دهد.
* کاستن از تجمع چربی در بدن زنان با کاهش وزن مناسب میتواند خطر ناباروری را کمتر کند.
* چاقی شکمی باعث افزایش خطر بسیاری از بیماریها است. بهتر است زنان مراقب تجمع چربی در ناحیه شکم باشند.