

دستورالعمل کشوری پایگاه تغذیه سالم در مدارس

(بخش تغذیه)

وزارت آموزش و پرورش

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت تربیت بدنی و سلامت

معاونت بهداشت

دفتر امور سلامت و تندرستی

دفتر بهبود تغذیه جامعه

سازمان دانش آموزی

دفتر سلامت جمعیت جمعیت، خانواده و مدارس

سال ۱۳۹۲

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

مقدمه..... ۳

هدف و دامنه کاربرد..... ۳

تعاریف..... ۳

مواد غذایی سرد یا گرم..... ۴

مواد خوراکی قابل عرضه در پایگاه تغذیه سالم..... ۵

مواد خوراکی غیر قابل عرضه در پایگاه تغذیه سالم..... ۶

مقدمه

دستورالعمل پایگاه تغذیه سالم براساس ماده ۳ آیین‌نامه اجرایی تأمین، حفظ و ارتقای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی دانش‌آموزان مصوب هیأت وزیران به شماره ۵۵۰۲۸/ت ۲۹۲۶۴ هـ مورخ ۱۳۸۴/۹/۹ با هدف تأمین بخشی از انرژی و مواد مغذی مورد نیاز دانش‌آموزان، ارائه مواد غذایی سالم و با کیفیت و جلوگیری از عرضه مواد غذایی ارزش تغذیه‌ای، تهیه و تنظیم شده‌است.

۱- هدف و دامنه کاربرد

به منظور ارتقای سلامت تغذیه‌ای دانش‌آموزان این دستورالعمل باید در کلیه پایگاه‌های تغذیه در مدارس ابتدایی، متوسطه اول، دوم، مدارس دولتی و غیر دولتی اجرا شود.

۲- تعاریف

در این دستورالعمل، واژه‌ها و اصطلاحات با تعاریف زیر به کار برده می‌شود:

۲-۱ - پایگاه تغذیه سالم

به مکانی اطلاق می‌شود که تهیه و یا عرضه و فروش مواد خوردنی و آشامیدنی آماده مصرف به صورت سرد و گرم در آن انجام گرفته و فاقد سالن پذیرایی می‌باشد.

۲-۲ - میان وعده

مواد غذایی است که در فواصل بین غذاهای اصلی مصرف می‌گردد. با مصرف این میان وعده بخشی از مواد مغذی مورد نیاز روزانه دانش‌آموزان تأمین می‌شود.

۲-۳- وزارتین

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و واحد های تابعه

وزارت آموزش و پرورش و واحد های تابعه

۲-۴- تغذیه سالم

بدین معنی است که تمام نیاز های تغذیه ای بدن را تامین کند و سالم، کافی، متنوع و متعادل باشد.

۲-۵- مواد غذایی سالم

غذای سالم یا ایمن غذایی است که از مواد اولیه سالم و ایمن تهیه شده باشد و عاری از مواد زیان بخش و مضر باشد.

۲-۶- مواد غذایی فاسد و یا غیر قابل مصرف:

مواد غذایی است که رنگ، بو، مزه و قوام آن تغییر کرده و یا تاریخ مصرف آن منقضی شده و یا در شرایط نامطلوب نگهداری شده باشد.

۳- مواد غذایی سرد یا گرم

- ۳-۱ - میوه و سبزی هایی که به صورت خام مصرف می‌شوند، باید مطابق با دستور عمل های وزارت بهداشت به دقت شسته و ضد عفونی گردند.
- ۳-۲ - مواد غذایی از قبیل سبزی و میوه پس از تهیه بلافاصله شسته و ضد عفونی شده و در یخچال نگهداری شوند.
- ۳-۳ - محصولات غذایی بسته‌بندی شده باید از تولیدات کارخانجات معتبر تهیه و دارای پروانه ساخت، سری ساخت و تاریخ تولید و مصرف باشد.
- ۳-۴ - غذا باید در محلی تمیز و عاری از گرد و خاک، مگس، حشرات و جانوران موذی نگهداری شود.
- ۳-۵ - در صورت تهیه لقمه سالم در محل پایگاه تغذیه سالم، نان به طور روزانه تهیه شود و کپک زده و بیات نباشد. (توصیه می‌شود بجای نان‌های سفید از انواع نان‌های سبوس‌دار و غنی شده استفاده شود).
- ۳-۶ - غذاهای خام و پخته را باید در یخچال جدا از هم نگهداری کرد.
- ۳-۷ - ترجیحاً به جای سرخ کردن از روش های سالم تر مثل آب پز، تنوری، بخارپز و کبابی در تهیه غذا استفاده شود و در صورت تمایل به سرخ کردن فقط از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده شود.
- ۳-۸ - غذاهای پخته شده نباید بیش از نیم ساعت خارج از یخچال نگهداری شوند.
- ۳-۹ - در تهیه غذا، از نمک یددار تصفیه شده که دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت می باشد، استفاده شود.
- ۳-۱۰ - از بسته‌بندی و عرضه مواد خوراکی در کاغذهای باطله و روزنامه و کیسه‌های پلاستیکی مصرف شده و رنگی اکیدا خودداری شود.
- ۳-۱۱ - در صورت استفاده از ظروف یک بار مصرف این ظروف باید مخصوص مواد غذایی گرم یا سرد باشند.
- ۳-۱۲ - غذا از زمان پخت تا هنگام توزیع باید کاملاً داغ باشد.
- ۳-۱۲-۴ - مواد غذایی پس از خارج شدن از حالت انجماد (یخ زدگی) باید هر چه زودتر مصرف شوند و از انجماد مجدد مواد غذایی خودداری گردد.

تبره: غذاهایی که از بیرون (مراکز پخت) تهیه می‌شوند، وضعیت بهداشتی مرکز پخت و شرایط حمل و نقل غذا باید مطابق با آیین‌نامه مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی باشد. در مورد این نوع غذاها به نکات زیر نیز توجه شود:

کم نمک باشد

کم چرب باشد و روغن به کار رفته اسیدچرب ترانس کم تر از ۵٪ داشته باشد.

غذا در حجم مناسب ارایه شود.

غذا در ظروف یک بار مصرف مناسب توزیع شود.

از توزیع نوشابه‌های گازدار و ماء‌الشعیر همراه با غذا یا مجزا خودداری گردد.

جدول ۱: فهرست مواد غذایی قابل عرضه در پایگاه‌های تغذیه سالم

ردیف	مواد غذایی	فهرست مواد غذایی
۱	خشکبار، خرما و انواع مغزها و دانه‌ها (از نوع کم نمک)	خشکبار (مثل توت خشک، انجیر خشک، انواع برگه‌ها خرما، کشمش) انواع میوه‌های خشک، انواع مغزها و دانه‌ها (گردو، بادام، بادام زمینی، فندق، بادام‌هندی، پسته، کنجد، مغز تخمه‌ها)، نخودچی، برنجک، گندم برشته شده که همگی بسته بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی لازم باشند.
۲	شیر و فرآورده‌های آن	انواع ماست، انواع شیر، پنیر، بستنی (بجز بستنی یخی) همه پاستوریزه یا استریلیزه و به صورت بسته بندی تک نفره و ترجیحاً از نوع کم چرب شیر بهتر است که به صورت ساده و یا ساده غنی شده باشد اما شیرهای طعم دار مثل شیر کاکائو، شیر قهوه و ... را نیز می‌توان مصرف کرد.
۳	نوشیدنی	دوغ بدون گاز صنعتی، آب معدنی
۴	میوه	انواع میوه مثل سیب، نارنگی، پرتقال و (شسته شده و در بسته بندی یک نفره)
۵	بیسکویت، کیک و کلوچه	شامل انواع بیسکویت، کیک و کلوچه (اعم از صنعتی و سنتی)، بیسکویت ترجیحاً از نوع سبوس دار و کیک و کلوچه ترجیحاً از نوع غنی شده با ریز مغذی‌ها مثل آهن، روی، ویتامین آ و تهیه شده با روغن حاوی اسیدچرب ترانس زیر ۵ درصد و دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت
۶	لقمه سالم	- نان و پنیر و گردو - نان و تخم‌مرغ و گوجه فرنگی - نان و پنیر و خیار - نان و پنیر و گوجه فرنگی - نان و کره و عسل در بسته بندی تک نفره، انواع ساندویچ‌های صنعتی به استثناء ساندویچ‌های بدون بسته بندی و فاقد مجوزهای بهداشتی - خیار و گوجه فرنگی مورد استفاده شسته و ضد عفونی شده باشد. - توصیه می‌شود، از نان‌های سفید که فاقد سبوس هستند و ارزش غذایی کمی دارند کم تر استفاده شود و به جای آن از انواع نان سبوس دار مثل سنگک و نان‌های حجیم و نیمه حجیم صنعتی از نوع سبوس دار و یا همراه با انواع مغزها (تخم آفتابگردان، کنجد، کدو و ...) و یا تهیه شده از آرد کامل گندم و غنی شده استفاده گردد.
۷	غذاهای پخته	انواع آش و سوپ، لوبیا، عدس، حلیم (همه کم نمک و کم چرب)، شله‌زرد، فرنی، شیربرنج و سمنو (همه کم شیرین و کم چرب)، مواد غذایی پخته باید دارای شرایط زیر باشند: - پخت به صورت روزانه - پخت در شرایط بهداشتی و رعایت کامل نکات بهداشتی مطابق با آیین‌نامه بهداشت محیط مدارس - رعایت تنوع و تفاوت‌های فرهنگی در برنامه غذایی - سرو در ظروف یک بار مصرف مخصوص مواد غذایی داغ با پایه گیاهی - توزیع به صورت کاملاً داغ
۸	انواع نان‌ها	نان‌های حجیم و نیمه حجیم صنعتی از نوع سبوس دار و یا همراه با انواع مغزها (تخم آفتابگردان، کنجد، کدو و ...) و یا تهیه شده از آرد کامل گندم و غنی شده

جدول ۲: فهرست مواد غذایی که عرضه آن در پایگاه تغذیه سالم غیر مجاز است

مواد غذایی غیر مجاز
۱ - انواع پفک و چیپس مثل چیپس سیب زمینی و ذرت
۲ - انواع یخمک
۳ - نوشابه‌های گازدار و ماءالشعیر
۴ - دوغ گازدار
۵ - آدامس های حاوی مواد قندی
۶ - سوسیس و کالباس و کلیه فرآورده‌های که در آنها سوسیس و کالباس وجود دارد.
۷ - انواع همبرگرهای بدون بسته بندی و فاقد مجوزهای بهداشتی
۸ - سالادلویه بدون بسته بندی و فاقد مجوزهای بهداشتی
۹ - انواع لواشک و آلو و آلوچه فاقد مجوزهای بهداشتی
۱۰ - آب‌نبات‌هایی که به سطح دندان می‌چسبند
۱۱ - انواع آب میوه‌هایی که دارای قند افزوده هستند.
۱۲ - فلافل، سمبوسه
۱۳ - انواع اشترودل بدون بسته بندی و فاقد مجوزهای بهداشتی
۱۴ - بستنی یخی
۱۵ - پاستیل
۱۶ - خیار شور و انواع سس ها

تذکره: جدول فهرست مواد غذایی قابل عرضه در پایگاه تغذیه سالم و جدول مواد غذایی که عرضه آن در پایگاه سالم

غیرمجاز است، باید در محل مناسب و در معرض دید دانش‌آموزان و کارکنان مدارس نصب گردد.