

دستورالعمل بهداشتی پایگاه تغذیه سالم در مدارس

وزارت آموزش و پرورش

معاونت تربیت بدنی و سلامت

دفتر سلامت و تندرستی

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

دفتر بهبود تغذیه جامعه

سال ۱۳۹۶

فهرست مطالب

مقدمه

هدف و دامنه کاربرد

تعاریف

مواد غذایی سرد یا گرم

مواد خوراکی قابل عرضه در پایگاه تغذیه سالم

مواد خوراکی غیر قابل عرضه در پایگاه تغذیه سالم

بهداشت محیط

اصول مکان یابی پایگاه تغذیه سالم مدارس

اصول طراحی و معماری پایگاه تغذیه سالم مدارس

ایمنی و شرایط فنی ساختمان پایگاه تغذیه سالم مدارس

بهداشت فردی و عمومی

تجهیزات و لوازم کار

پایش و نظارت

(بخش تغذیه)

مقدمه

دستورالعمل پایگاه تغذیه سالم بر اساس ماده سه آیین‌نامه اجرایی تأمین، حفظ و ارتقای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی دانش‌آموزان با هدف ارتقای تأمین بخشی از انرژی و مواد مغذی مورد نیاز، ارائه مواد غذایی سالم و جلوگیری از عرضه مواد غذایی کم ارزش تغذیه‌ای به آنها، تهیه و تنظیم شده است.

۱ - هدف و دامنه کاربرد

به منظور ارتقای سلامت تغذیه‌ای دانش‌آموزان این دستورالعمل باید در کلیه مدارس دولتی و غیر دولتی اعم از ابتدایی، متوسطه اول و دوم اجرا گردد.

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 می‌گیرد.

تذکر: با توجه به هماهنگی‌های بعمل آمده، قوانین و مقررات مربوط به پایگاه تغذیه سالم در مورد تعاونی آموزشی نیز صدق می‌کند.

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 واحد‌های تابعه

وزارت آموزش و پرورش و واحد‌های تابعه

۲-۴- تغذیه سالم

تغذیه‌ای که تمام نیازهای تغذیه‌ای بدن را تأمین می‌کند و سالم، کافی، متنوع و متعادل می‌باشد.

۲-۵- مواد غذایی سالم

غذایی سالم یا ایمن غذایی است که از مواد اولیه سالم و ایمن تهیه شده باشد و عاری از مواد زیان‌بخش 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

- ۱- میوه و سبزیهایی که به صورت خام مصرف می‌شوند، باید مطابق دستور العمل های مرکز سلامت محیط کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی باشد به دقت شسته و ضد عفونی گردند.
 - ۲- مواد غذایی از قبیل سبزی و میوه پس از تهیه بلافاصله شسته شده و ضد عفونی و در یخچال نگهداری شود.
 - ۳- محصولات غذایی بسته‌بندی شده باید از تولیدات کارخانجات معتبر تهیه و دارای پروانه ساخت، سری ساخت، تاریخ تولید و مصرف باشد.
 - ۴- غذا باید در محلی تمیز و عاری از گرد و خاک، مگس، حشرات و جانوران موذی نگهداری شوند.
 - ۵- در صورت تهیه لقمه سالم در محل پایگاه تغذیه سالم، نان بطور روزانه تهیه شود و کپک زده و بیات نباشد. (توصیه می‌شود از نان‌های سفید کمتر استفاده شود و به جای آن از انواع نان‌های سبوس دار و غنی شده استفاده شود).
 - ۶- غذاهای خام و پخته را باید در یخچال جدا از هم نگهداری کرد و با هم مخلوط نمود.
 - ۷- ترجیحا بجای سرخ کردن از روش های سالمتر 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.
 - ۸- غذاهای پخته شده نباید بیش از نیم ساعت خارج از یخچال نگهداری شوند.
 - ۹- در تهیه غذا از نمک یددار تصفیه شده که دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت می باشد، استفاده شود.
 - ۱۰- از بسته‌بندی و عرضه مواد خوراکی در کاغذهای باطله، روزنامه و کیسه‌های پلاستیکی مصرف شده و رنگی اکیدا خودداری شود.
 - ۱۱- در صورت استفاده از ظروف یکبار مصرف این ظروف باید مخصوص مواد غذایی گرم یا سرد باشند.
 - ۱۲- غذا از زمان پخت تا هنگام توزیع باید کاملاً داغ باشد.
 - ۱۳- مواد غذایی پس از خارج شدن از حالت انجماد (یخ زدگی) باید هرچه زودتر مصرف شوند و از انجماد مجدد مواد غذایی خودداری گردد در غیر اینصورت بزودی فاسد می گردند.
- تبصره: 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 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 بکار رفته اسید چرب ترانس کمتر از ۵ درصد داشته باشد.
 - ☒ غذا در حجم مناسب سرو شود.
 - ☒ غذا در ظروف یکبار مصرف مناسب توزیع شود.
 - ☒ از توزیع نوشابه‌های گازدار همراه با غذا یا مجزا خودداری گردد.

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

فهرست مواد غذایی	مواد غذایی	ردیف
خشکبار (مثل توت خشک، انجیرخشک، انواع برگه‌ها، خرما، کشمش، انواع میوه‌های خشک) انواع مغزها و دانه‌ها (گردو، بادام، بادام زمینی، فندق، بادام هندی، پسته، کنجد، مغز تخمه‌ها)، نخودچی، برنجک، گندم برشته شده	خشکبار، خرما و انواع مغزها و دانه‌ها (از نوع بدون نمک)	۱
ماست، شیر، پنیر، بستنی (بجز بستنی یخی) همه پاستوریزه یا استریلیزه و به صورت بسته بندی تک نفره و از نوع کم چرب (۲/۵٪ چربی و یا کمتر) شیر بهتر است که به صورت غنی شده با ویتامین D باشد.	شیر و فرآورده‌های آن	۲
دوغ بدون گاز و آب معدنی (دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت)	نوشیدنی	۳
انواع میوه مثل سیب، نارنگی، پرتقال و (شسته شده مطابق با دستورالعمل‌های مرکز سلامت محیط کار و وزارت بهداشت باشد).	میوه	۴
شامل انواع بیسکویت، کیک و کلوچه بیسکویت ترجیحا از نوع سبوس دار بدون کرم و کیک و کلوچه ترجیحا از نوع غنی شده با ریز مغذی‌ها مثل آهن، روی، ویتامین آ و تهیه شده با روغن حاوی اسید چرب با ترانس زیر ۵ درصد و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت باشد.	بیسکویت بدون کرم، کیک و کلوچه	۵
- نان و پنیر و گردو - نان و تخم مرغ (آب پز و سفت) - نان و پنیر و خیار - نان و پنیر و گوجه فرنگی - در بسته بندی مطابق دستورالعمل‌های مرکز سلامت محیط کار و وزارت بهداشت، پنیر از نوع پاستوریزه و ساده (کم چرب) باشد. خیار و گوجه فرنگی، شسته شده و ضد عفونی شده مطابق دستورالعمل‌های مرکز سلامت محیط کار و وزارت بهداشت باشد. بهتر است از انواع نان سبوس دار مثل سنگگ و نان‌های حجیم و نیمه حجیم صنعتی از نوع سبوس دار و یا همراه با انواع مغزها (تخم آفتابگردان، کنجد، کدو و ...) استفاده گردد.	لقمه سالم	۶
انواع آش و سوپ، لوبیا، عدس، حلیم (همه کم نمک و کم چرب)، 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 - مواد غذایی داغ در ظروف یکبار مصرف بر پایه گیاهی مخصوص، مصرف شوند. - بلافاصله بعد از تهیه و پخت توزیع شود.	غذاهای پخته	۷

- قابل ذکر است بازدیدهای مشترک متشکل از کارشناس مسئول تغذیه دانشگاه علوم پزشکی ، کارشناس مسئول سلامت محیط و کار در معاونت بهداشتی و رؤسای ادارات سلامت و تندرستی استان صورت پذیرد .

- از محصولاتی در پایگاه های تغذیه سالم استفاده گردد که دارای نشانگر تغذیه ای باشند و ترجیحا نشانگر سبز رنگ باشند.

- هدف اصلی از تنظیم ارقام مجاز در پایگاه های تغذیه سالم مصرف مواد غذایی با ارزش تغذیه ای بالا است که شامل خشکبار، خرما، انواع مغز دانه ها، شیر و فرآورده های آن، میوه، لقمه سالم و غذاهای پخته است. و هدف اول باید ترغیب عرضه محصولات فوق در پایگاه های تغذیه سالم است. و عرضه بیسکویت و کیک و کلوچه تنها در موارد اضطراری استفاده گردد. و سعی شود که تنها بخش کوچکی به این امر اختصاص یابد.

جدول ۲: فهرست مواد غذایی که عرضه آن در پایگاه تغذیه سالم ، غیرمجاز است

مواد غذایی غیرمجاز

۱. فرآورده های غلات حجیم شده (با هر نام تجاری) و انواع چیپس ها (سیب زمینی و ذرت)
۲. انواع یخمک
۳. نوشابه های گازدار و ماءالشعیر
۴. دوغ گازدار
۵. آدامس های حاوی مواد قندی *
۶. سوسیس ، کالباس و کلبه فرآورده هایی که در آنها سوسیس و کالباس وجود دارد.
۷. انواع همبرگرهای کمتر از ۷۰ درصد گوشت و بدون بسته بندی و فاقد مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت
۸. انواع سالادلویه
۹. انواع لواشک و آلو و آلوچه بدون بسته بندی و فاقد مجوزهای بهداشتی وزارت بهداشت
۱۰. آب نبات هایی که به سطح دندان می چسبند
۱۱. انواع آب میوه هایی که دارای قندافزوده هستند
۱۲. فلافل، سمبوسه
۱۳. انواع اشترودل گوشتی در هر حالت (با مجوز بهداشتی و فاقد مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت)
۱۴. انواع اشترودل غیر گوشتی بدون بسته بندی و فاقد مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت
۱۵. انواع پیراشکی ودونات
۱۶. بستنی یخی
۱۷. پاستیل
۱۸. خیار شور و انواع سس ها

- لازم به ذکر است که جویدن آدامس بدون مواد قندی بعد از مصرف غذا برای مدت کوتاه مفید بوده و ضرری ندارد. اما به علت مشکلات بی نظمی در کلاس و مدرسه، در مدارس توزیع نگردد.

تذکر: جدول فهرست مواد غذایی قابل عرضه در پایگاه تغذیه سالم و جدول مواد غذایی که عرضه آن در پایگاه تغذیه سالم غیرمجاز است، باید در محل مناسب و در معرض دید دانش آموزان و کارکنان مدارس نصب گردد.