

دستورالعمل کشوری پایگاه تغذیه سالم در مدارس

(بخش تغذیه)

وزارت آموزش و پرورش

معاونت تربیت بدنی و سلامت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

سال ۱۳۹۳

این دستورالعمل توسط دفتر بهبود تغذیه جامعه، دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس (اداره سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس) و مرکز سلامت محیط و کار معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و اداره سلامت و تغذیه و اداره بهداشت محیط و ایمنی مدارس معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش تهیه شده است.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۴	مقدمه.....
۴	هدف و دامنه کاربرد.....
۴	تعاریف.....
۵	مواد غذایی سرد یا گرم.....
۶	مواد خوراکی قابل عرضه در پایگاه تغذیه سالم.....
۷	مواد خوراکی غیر قابل عرضه در پایگاه تغذیه سالم.....

مقدمه

دستورالعمل پایگاه تغذیه سالم براساس ماده سه آیین‌نامه اجرایی تأمین، حفظ و ارتقای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی دانش‌آموزان مصوب هیأت وزیران به شماره ۲۸/۵۵۰۲۸/ت/۲۹۲۶۴ هـ مورخ ۱۳۸۴/۹/۹ با هدف ارتقای تأمین بخشی از انرژی و مواد مغذی مورد نیاز دانش‌آموزان، ارائه مواد غذایی سالم و جلوگیری از عرضه مواد غذایی کم‌ارزش تغذیه‌ای به آنها، تهیه و تنظیم شده‌است.

۱- هدف و دامنه کاربرد

به منظور ارتقای سلامت تغذیه‌ای دانش‌آموزان این دستورالعمل باید در کلیه سطوح آموزشی از ابتدایی و متوسطه اول و دوم و مدارس دولتی و غیر دولتی به کار برده 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 تأمین 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 شوند.
- 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 از نان‌های سفید کم تر استفاده شود و به جای آن از انواع نان‌های سبوس‌دار و غنی شده استفاده شود).
- ۳- ۶ - غذاهای خام و پخته را باید در یخچال جدا از هم نگهداری کرد و با هم مخلوط ننمود.
- 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.
- ۴- ۱۲ - 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.

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 به کار رفته اسیدچرب ترانس کم تر از ۱۰٪ 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 دانه ها (از نوع کم نمک یا بدون نمک)	خشکبار (مثل توت خشک، انجیر خشک، انواع برگه ها خرما، کشمش) انواع میوه خشک، انواع مغزها و دانه ها (گردو، بادام، بادام زمینی، فندق، بادام‌هندی، پسته، کنجد، مغز تخمه ها)، نخودچی، برنجک، گندم برشته شده، عدس بو داده، ذرت بو داده که همگی بسته بندی شده و دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت
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 شیر های طعم دار مثل شیر کاکائو، شیر قهوه و ... را نیز می توان مصرف کرد.
۳	نوشیدنی	دوغ بدون گاز صنعتی، آب معدنی
۴	میوه	انواع میوه مثل سیب، نارنگی، پرتقال و (شسته شده و ضد عفونی 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 مغذی ها مثل آهن، روی، ویتامین آ و تهیه شده با روغن حاوی اسیدچرب با ترانس زیر ۱۰ درصد و دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت
۶	لقمه سالم	- نان و پنیر و گردو - نان و تخم مرغ - نان و پنیر و خیار - نان و پنیر و گوجه فرنگی - نان و کره و عسل در بسته بندی تک نفره، انواع ساندویچ های صنعتی به استثناء ساندویچ های غیر مجاز - خیار و گوجه فرنگی، که شسته و ضد عفونی شده باشند. - توصیه می شود، از نان های 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 نان های 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)، شله زرد، 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 آیین نامه بهداشت محیط مدارس - رعایت تنوع و تفاوت های فرهنگی در برنامه غذایی - سرو در ظروف یک بار مصرف مخصوص مواد غذایی داغ با پایه گیاهی سرو - توزیع به صورت کاملاً داغ
۸	انواع نان ها	نان های 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: فهرست مواد غذایی که عرضه آن در پایگاه تغذیه سالم غیر مجاز است

مواد غذایی غیرمجاز

- ۱ - انواع پفک و چیپس مثل چیپس سیب زمینی و ذرت
- ۲ - انواع یخکمک
- ۳ - نوشابه‌های گازدار و ماءالشعیر
- ۴ - دوغ گازدار
- ۵ - آدامس های حاوی مواد قندی
- ۶ - سوسیس و کالباس
- ۷ - سالادلویه
- ۸ - انواع لواشک و آلو و آلوچه فاقد شرایط بهداشتی
- ۹ - آب‌نبات‌هایی که به سطح دندان می‌چسبند
- ۱۰ - انواع آب میوه‌ها
- ۱۱ - فلافل، سمبوسه، اشرودل
- ۱۲ - بستنی‌یخی
- ۱۳ - پاستیل
- ۱۴ - 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.

دکتر مهرزاد حمیدی
معاون تربیت بدنی و سلامت
وزارت آموزش و پرورش

دکتر علی اکبر سیاری
معاون بهداشت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی