

## دستورالعمل حداقل ضوابط بهداشتی پایگاه تغذیه سالم در مدارس

به منظور ارتقای سلامت تغذیه ای دانش آموزان این دستورالعمل باید در کلیه سطوح آموزشی از ابتدایی و متوسطه اول و دوم و مدارس دولتی و غیر دولتی به کار برده شود.

### بخش بهداشت محیط

#### انتخاب پایگاه تغذیه سالم مدارس :

- ۱- انتخاب مکان مناسب جهت استقرار پایگاه تغذیه سالم در مدارس با توجه به شرایط اقلیمی محل
- ۲- دارای دسترسی راحت ، ایمن و مناسب برای استفاده کنندگان
- ۳- دارا بودن فاصله ای مناسب از محل جمع آوری پسماند و سرویس های بهداشتی ( توالت ها )
- ۴- قرار داشتن در معرض دید و کنترل مسئولان مراکز آموزشی

#### طراحی و معماری پایگاه تغذیه سالم مدارس

الگوی الف : پایگاه تغذیه سالمیکه صرفا فروش مواد خوراکی و آشامیدنی بسته بندی شده و آماده را به عهده دارند ، که بایستی دارای عناصر و شرایط زیر باشد:

- ۱- یخچال
- ۲- رو شویی برای استفاده کارکنان پایگاه تغذیه سالم
- ۳- قفسه بندی دیواری جهت نگهداری مواد خوراکی
- ۴- قفسه های زمینی در دار جهت ذخیره و انبار مواد خوراکی
- ۵- ظروف زباله دردار و قابل شستشو
- ۶- قفسه یا رخت کن جهت نگهداری لوازم شخصی فروشنده
- ۷- جعبه کمکهای اولیه
- ۸- وسایل گرمایش مثل شوفاژ یا بخاری و وسایل سرمایش
- ۹- در صورت استفاده از الگوی الف نوع پوشش سطوح محل عرضه مواد غذایی از مصالح ساختمان با دوام ، قابل شستشو و صاف و بدون فرو رفتگی و شکاف و دارای رنگهای روشن و ملایم باشد .

الگوی ب : پایگاه تغذیه سالمی که علاوه بر تهیه و فروش مواد خوردنی و آشامیدنی بسته بندی شده و آماده ، مواد غذایی گرم و طبخ شده را نیز عرضه می نمایند ، که می بایست علاوه بر موارد الگوی الف دارای شرایط و عناصر زیر نیز باشد:

- ۱- اجاق گاز
- ۲- ظرفشویی دو لگنه مجهز به آب گرم و سرد
- ۳- قفسه جهت نگهداری ظروف
- ۴- قفسه جهت نگهداری ظروف شسته شده

- ۵- میزکار جهت آماده سازی مواد خوراکی
- ۶- قفسه یا کمد جهت ذخیره و انبار مواد غذایی اولیه مثل پیاز و سیب زمینی و روغن
- ۷- در صورت استفاده از الگوی ب نوع پوشش دیوار تا زیر سقف محل پخت از جنس سنگ ، کاشی ، سرامیک صاف و بدون فرو رفتگی و شکاف باشد .
- ۸- در صورت استفاده از الگوی ب پوشش کف از جنس سنگ ، سرامیک ، کاشی یا موزائیک باشد .
- ۹- در صورت مجزا بودن محل پخت از عرضه مواد غذایی اجزای بند ۸ و ۹ برای محل پخت الزامی است .
- ۱۰- کف مجهز به کف شوی مناسب باشد.

### ساختمان و شرایط عمومی پایگاه تغذیه سالممدارس :

طراحی و ابعاد پنجره ها به گونه ای باشد که نور کافی و مناسب را تامین نموده وقابل شستشوو دارای تجهیزات یا توری مناسبی باشد که از ورود حشرات و جوندگان و سایر حیوانات جلوگیری نماید .  
سیستم فاضلاب و آب آشامیدنی مورد تایید وزارت بهداشت باشد .

### بهداشت فردی و عمومی

- ۱- کلیه کارگران ، متصدیان و یا اشخاصی که به نحوی در امر تهیه و توزیع و فروش مواد غذایی در پایگاه تغذیه سالم مدارس انجام وظیفه می نمایند ، موظفند کارت بهداشت معتبر ( معاینه پزشکی ) صادره از مراکز بهداشت وابسته به دانشگاه های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی در محل کار خود داشته باشند . در ضمن دارا بودن گواهینامه معتبر دوره ویژه بهداشت عمومی نیز الزامی است . ( مدت اعتبار کارت بهداشت افرادی که در تهیه و توزیع و فروش مواد غذایی سرو کار دارند شش ماه و افرادی که صرفا در توزیع و فروش مواد غذایی بسته بندی شده دخالت دارندیکسال می باشد.)
- ۲- اشخاصی که در محل پایگاه تغذیه سالم کار می کنند می بایست ملبس به روپوش سفید ( و در محل پخت نیز ملبس به کلاه ) بوده و موظف به استفاده از وسایل بهداشتی شخصی مثل حوله و صابون می باشند .
- ۳- کلیه پرسنل پایگاه تغذیه سالم ملزم به رعایت بهداشت فردی شامل کوتاه نگهداشتن ناخن ها و شستن دستها با آب و صابون مایع بعد از هر بار توالی و قبل از شروع به کار می باشند .
- ۴- مسئول دریافت وجه در تهیه و توزیع مواد خوراکی دخالتی نداشته باشد .
- ۵- نظافت روزانه محیط پایگاه تغذیه سالم ضروری است .
- ۶- کارکنان پایگاه تغذیه سالم در صورت ابتلاء به بیماریهای واگیر مثل سرماخوردگی ، اسهال ، آنزین و بیماریهای پوستی تا بهبودی کامل باید از تماس با مواد غذایی خودداری نمایند .
- ۷- مسئول پایگاه تغذیه سالم ظروف شسته شده را بشکل صحیح و مناسب خشک نماید .
- ۸- مسئول پایگاه تغذیه سالم جهت برداشتن مواد غذایی آماده مصرف از پنس ( انبرک ) استفاده نماید .
- ۹- از دست به دست کردن ودستمالی غذای پخته شده خودداری گردد .

## تجهیزات و لوازم کار :

ظروف مورد استفاده در طبخ مواد غذایی یا آماده سازی مواد خوراکی در پایگاه تغذیه سالم مدارس باید دارای شرایط زیر باشند :

- ۱- استفاده از ظروفی که به وسیله وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی غیر مجاز شناخته و اعلام می شوند ممنوع است .
- ۲- در صورت استفاده از ظروف لعابی می بایست کاملاً سالم و فاقد شکستگی و لب پریدگی باشند .
- ۳- برای پخت مواد غذایی از ظروف مناسب مانند ظروف استیل استفاده شود .
- ۴- وسایل و ظروف غذا باید پس از هر بار مصرف کاملاً شسته و هر چندوقت یکبار گندزدایی شوند .
- ۵- وسایل و ظروف غذا خوری و تهیه غذا باید در ویتترین یا قفسه دردار نگهداری شوند .
- ۶- استفاده از قندان ، نمکدان و نظیر آنها ممنوع است .
- ۷- سطح میز کار باید صاف ، تمیز ، سالم و بدون درز بوده و روکش آن از جنس قابل شستشو باشد و پس از هر بار استفاده شسته و گندزدایی گردد .
- ۸- زباله دان پایگاه تغذیه سالم بهداشتی ، قابل شستشو و مجهز به کیسه زباله بوده و پس از هر بار تخلیه شسته شود .

## بخش تغذیه:

### مواد غذایی سرد یا گرم

- میوه و سبزیهایی که به صورت خام مصرف می شوند ، باید مطابق دستورالعمل های وزارت بهداشت به دقت شسته و ضد عفونی گردند .
- مواد غذایی از قبیل سبزی و میوه پس از تهیه بلافاصله شسته شده و ضد عفونی و در یخچال نگهداری شوند .
- محصولات غذایی بسته بندی شده باید از تولیدات کارخانجات معتبر تهیه و دارای پروانه ساخت ، سری ساخت و تاریخ تولید و مصرف باشد .
- غذا باید در محلی تمیز عاری از گردو خاک ، مگس ، حشرات و جانوران موذی نگهداری شوند .
- در صورت تهیه لقمه سالم در محل پایگاه تغذیه سالم ، نان بطور روزانه تهیه شود و کپک زده و بیات نباشد . ( توصیه می شود از نان های سفید کمتر استفاده شود و به جای آن از انواع نان های سبوس دار و غنی شده استفاده شود . )
- غذاهای خام و پخته را باید در یخچال جدا از هم نگهداری کرد و با هم مخلوط ننمود .
- ترجیحاً 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 .
- غذاهای پخته شده نباید بیش از نیم ساعت خارج از یخچال نگهداری شوند .
- در تهیه غذا از نمک ید دار تصفیه شده که دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت می باشد استفاده شود .
- از بسته بندی و عرضه مواد خوراکی در کاغذهای زباله و روزنامه و کیسه های پلاستیکی مصرف شده و رنگی اکیدا خودداری شود
- در صورت استفاده از ظروف یکبار مصرف این ظروف باید مخصوص مواد غذایی گرم یا سرد باشند .
- غذا از زمان پخت تا هنگام توزیع باید کاملاً داغ باشد .
- 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 در غیر اینصورت به زودی فاسد می گردند .

تبصره : غذاهایی که از بیرون ( مراکز پخت ) تهیه می شوند ، وضعیت بهداشتی مرکز پخت و شرایط حمل و نقل غذا باید مطابق با آیین نامه مرکز سلامت محیط کار و 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 نوشابه های گاز دار همراه با غذا یا مجزا خودداری گردد .

### جدول ۱ : فهرست مواد غذایی قابل عرضه در پایگاه های تغذیه سالم

ردیف	مواد غذایی	فهرست مواد غذایی
۱	خشکبار ، خرما و انواع مغزها و دانه ها ( ترجیحا از انواع بدون نمک )	خشکبار ( مثل توت خشک ، انجیر خشک ، انواع برگه ها ، خرما ، کشمش ) میوه خشک ، انواع مغزها و دانه ها ( گردو ، بادام ، بادام زمینی ، فندق ، بادام هندی ، پسته ، کنجد ، مغز تخمه ها ) نخودچی ، برنجک ، گندم برشته شده ، ذرت بو داده که چنانچه در دسترس باشد همگی بسته بندی شده ، بدون نمک و دارای برچسب بهداشتی از وزارت بهداشت باشد .
۲	شیر و فرآورده های آن	انواع ماست ، انواع شیر ، پنیر ، بستنی ، ( بجز بستنی یخی ) همه پاستوریزه یا استریلیزه و به صورت بسته بندی تک نفره و ترجیحا از نوع کم چرب شیر بهتر است که بصورت ساده یا غنی شده باشد اما شیرهای 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 در بسته بندی یک نفره )
۵	بیسکویت ، کیک و کلوچه	شامل انواع بیسکویت ، کیک و کلوچه (صنعتی ) بیسکویت ترجیحا از نوع سبوس دار و کیک و کلوچه ترجیحا از نوع غنی شده با ریز مغذی ها مثل آهن ، روی ، ویتامین آ و تهیه شده با روغن حاوی اسید چرب با ترانس زیر ۵ درصد و دارای برچسب بهداشتی از وزارت بهداشت باشد .

<p>- نان و پنیر و گردو - نان و گوجه فرنگی 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 بدون بسته بندی و تهیه شده از سوسیس و کالباس و فاقد مجوز های بهداشتی</p> <p>- خیار و گوجه فرنگی ، شسته شده و ضد عفونی شده باشند .</p> <p>- توصیه می شود از نان های سفید که فاقد سبوس هستند و ارزش غذایی کمی دارند کمتر 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 .</p>	<p>لقمه سالم</p>	<p>۶</p>
<p>- 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 .</p> <p>پخت بصورت روزانه</p> <p>پخت در شرایط بهداشتی و رعایت کامل نکات بهداشتی مطابق با آیین نامه بهداشت محیط مدارس</p> <p>رعایت تنوع و تفاوت های فرهنگی در برنامه غذایی</p> <p>در ظروف یکبار مصرف بر پایه گیاهی مخصوص مواد غذایی داغ سرو شوند .</p> <p>توزیع به صورت کاملا داغ</p>	<p>غذاهای پخته</p>	<p>۷</p>
<p>- 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 .</p>	<p>انواع نان ها</p>	<p>۸</p>

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

مواد غذایی غیر مجاز
۱- انواع پفک و چیپس سیب زمینی و ذرت
۲- انواع یخمک
۳- نوشابه های گازدار و ماء الشعیر
۴- دوغ گاز دار
۵- آدامس های حاوی مواد قندی
۶- سوسیس ، کالباس و کلیه فرآورده هایی که در آنها سوسیس و کالباس وجود دارد .
۷- انواع همبرگرهای بدون بسته بندی و فاقد مجوزهای بهداشتی
۸- سالاد اولویه بدون بسته بندی و فاقد مجوزهای بهداشتی
۹- انواع لواشک و آلو و آلوچه فاقد شرایط بهداشتی
۱۰- انواع آب نبات و شکلات
۱۱- انواع آب میوه ها
۱۲- فلافل ، سمبوسه ، بدون بسته بندی و فاقد مجوز بهداشتی
۱۳- انواع اشترودل بدون بسته بندی و فاقد مجوزهای بهداشتی
۱۴- بستنی یخی
۱۵- پاستیل
۱۶- خیار شور و انواع سس ها

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