



جمهوری اسلامی ایران

وزارت آموزش و پرورش

معاونت تربیت بدنی و سلامت



جمهوری اسلامی ایران

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

# دستور عمل پایگاه تغذیه سالم

سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲

## فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۲
تعاریف.....	۲
شرح وظایف به تفکیک سطوح (ستاد، استان، شهرستان)	۳
بهداشت محیط و تغذیه در پایگاه تغذیه سالم مدارس.....	۵
اصول مکان یابی پایگاه تغذیه سالم مدارس.....	۵
اصول طراحی و معماری پایگاه تغذیه سالم مدارس.....	۵
بهداشت مواد غذایی سرد یا گرم.....	۶
جدول ۱: فهرست مواد غذایی قابل عرضه در پایگاه های تغذیه سالم.....	۸
جدول ۲: فهرست مواد غذایی که عرضه آن در پایگاه تغذیه سالم ، غیرمجاز است.....	۹
جدول ۳: فهرست مواد غذایی قابل عرضه در پایگاه تغذیه سالم مدارس عشایری.....	۱۰
ایمنی و شرایط فنی ساختمان پایگاه تغذیه سالم مدارس.....	۱۰
بهداشت فردی و عمومی.....	۱۱
تجهیزات و لوازم کار.....	۱۲
فرایند صدور مجوز برای مواد غذایی قابل عرضه در پایگاه تغذیه سالم مدارس.....	۱۳
نظارت و پایش پایگاه تغذیه سالم.....	۱۳

## مقدمه

دستورعمل پایگاه تغذیه سالم بر اساس ماده ۳ آیین نامه اجرایی تأمین، حفظ و ارتقای سلامت جسمی، تغذیه ای، روانی و اجتماعی دانش آموزان با هدف ارتقای تأمین بخشی از انرژی، پروتئین و مواد مغذی مورد نیاز برای رشد و سلامت آنان، ارائه مواد غذایی سالم و جلوگیری از عرضه مواد غذایی کم ارزش تغذیه ای به آن ها، اصلاح الگوی تغذیه ای و ترویج فرهنگ تغذیه سالم در دانش آموزان با استفاده از در دسترس قرار دادن میان وعده های غذایی مناسب در محیط مدرسه تهیه و تنظیم شده است.

### ۱ - هدف و دامنه کاربرد

به منظور ارتقای سلامت تغذیه ای و ترویج فرهنگ تغذیه سالم در دانش آموزان این دستورعمل در کلیه مدارس دولتی و غیر دولتی اعم از ابتدایی، متوسطه اول و دوم اجرا گردد.

### ۲ - تعاریف

در این دستورعمل، واژه ها و اصطلاحات با تعاریف زیر به کار برده می شود:

#### ۲-۱ - پایگاه تغذیه سالم

به مکانی اطلاق می شود که تهیه و یا عرضه و فروش مواد خوردنی و آشامیدنی آماده مصرف به صورت سرد و گرم در آن انجام می گیرد.

**تذکر:** باتوجه به هماهنگی های به عمل آمده، قوانین و مقررات مربوط به پایگاه تغذیه سالم در مورد تعاونی آموزشی نیز صدق می کند.

#### ۲-۲ - میان وعده

یک وعده غذایی است که در فواصل بین غذاهای اصلی مصرف می گردد. با مصرف این میان وعده بخشی از انرژی، پروتئین و مواد مغذی مورد نیاز روزانه دانش آموزان تأمین می شود.

#### ۲-۳ - تغذیه سالم

تغذیه ای که تمام نیازهای بدن را تأمین می کند و سالم، کافی، متنوع و متعادل می باشد.

#### ۲-۴ - مواد غذایی سالم

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

#### ۲-۵ - 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.

## ۲-۶- نشانگرهای رنگی تغذیه ای

برچسب تغذیه ای است که دارای ۳ رنگ سبز، زرد و قرمز است و میزان قند، نمک، چربی، اسید چرب ترانس و کالری محصول را نشان می دهد. رنگ سبز به معنی مقادیر کم و رنگ قرمز به معنی مقادیر زیاد قند، نمک، چربی و رنگ زرد به معنای مقادیر متوسط در آن محصول غذایی است.

## ۲-۷- تجهیزات

منظور از تجهیزات در این دستورعمل، ابزار و وسایلی هستند که برای تهیه، نگهداری و توزیع مواد غذایی، ایمنی و خدماتی در پایگاه تغذیه سالم مورد استفاده قرار می گیرند.

## ۲-۸- بهداشت محیط

عبارت است از کنترل عوامل فیزیکی، شیمیایی، بیولوژیکی، رادیولوژیکی، و غیره که در محیط زندگی بر سلامت جسمی، روانی و اجتماعی انسان تاثیر می گذارد.

## ۲-۹- بازرسی

به عمل نظارتی گفته می شود که هدف از آن بررسی میزان انطباق شرایط موضوع و محل بازرسی با قوانین و الزامات بهداشتی ناشی از آن ها می باشد.

## ۳- اعضای کارگروه کشوری:

- ۱- معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش (مسئول کارگروه)
- ۲- مدیرکل دفتر سلامت و تندرستی وزارت آموزش و پرورش (دبیر کارگروه)
- ۳- مدیرکل ارزیابی عملکرد وزارت آموزش و پرورش (عضو)
- ۴- مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (عضو)
- ۵- مدیرکل دفتر سلامت خانواده، جمعیت و مدارس وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (عضو)
- ۶- رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (عضو)

## ۳-۱- اعضای کارگروه استانی و شهرستانی:

اعضای متناظر با کارگروه کشوری در سطح استان و شهرستان بر اساس برنامه مدرسه مروج سلامت

## ۳-۲- شرح وظایف به تفکیک سطوح (ستاد، استان، شهرستان)

شرح وظایف در سطح شهرستان و ناحیه متناسب با متناظرهای کشوری و استانی می باشد.

## ۳-۳- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و واحدهای تابعه

- هماهنگی و هماهنگی در تدوین و بازنگری دستور عمل پایگاه تغذیه سالم در مدارس
- پایش و ارزشیابی اجرای دستور عمل پایگاه تغذیه سالم در مدارس
- هماهنگی با آموزش و پرورش استان / شهرستان جهت اجرای دستور عمل پایگاه تغذیه سالم در مدارس (مکاتبه با آموزش و پرورش و اعلام اسامی و کد ملی کارشناس تغذیه، جهت صدور مجوز ورود به مدارس در راستای نظارت)

- تدوین پوستره‌های آموزشی در زمینه نشانگرهای رنگی تغذیه ای و مواد غذایی مجاز و غیر مجاز جهت نصب در پایگاه تغذیه سالم با مشارکت آموزش و پرورش
- همکاری در صدور گواهی و مجوز پایگاه تغذیه سالم با امضای معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش استان

### ۴-۳- وزارت آموزش پرورش و واحدهای تابعه

- صدور مجوز ورود کارشناسان تغذیه مرکز بهداشت به مدارس بر اساس لیست اعلامی مرکز بهداشت استان/ شهرستان
- بازدید مشترک آموزش و پرورش شهرستان/ منطقه و کارشناس بهداشت محیط مرکز بهداشت جهت صدور مجوز اداره آموزش و پرورش قبل از بستن قرارداد با کارخانجات مواد غذایی، از معاونت های بهداشتی و معاونت غذا و دارو دانشگاههای علوم پزشکی صلاحیت بهداشتی واحدهای مذکور را استعلام نماید.
- انجام بازدیدهای مشترک توسط کارشناس سلامت آموزش و پرورش و کارشناسان مرکز بهداشت از پایگاه تغذیه سالم
- توزیع پوستر مواد غذایی مجاز و غیر مجاز و نشانگرهای رنگی که توسط بخش بهبود تغذیه دانشگاه تدوین شده است.
- صدور گواهی و مجوز پایگاه تغذیه سالم با امضای معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش استان پس از بازدید از مدارس متقاضی و تایید کلیه شرایط موجود
- جلب مشارکت خیرین، نهادهای دولتی و مردمی برای تجهیز پایگاه تغذیه سالم

#### ۳-۴-۱- مراقب/ رابط سلامت مدرسه

- نظارت بر پایگاه تغذیه سالم از نظر بهداشتی و توزیع مواد غذایی مجاز و غیر مجاز
- نصب پوستر های مواد غذایی مجاز و غیر مجاز
- نصب پوستر نشانگرهای تغذیه ای و هرم مواد غذایی
- آموزش متصدی و سایر عوامل دخیل در پایگاه تغذیه سالم مدرسه
- نظارت و کنترل کارت سلامت متصدی، آشپز و فروشنده مواد غذایی در مدرسه
- آموزش تغذیه سالم به مدارس و تلاش در راستای اصلاح الگوی تغذیه ای

#### ۳-۴-۲- مدیر مدرسه

- اخذ مجوز های لازم از آموزش و پرورش و مرکز بهداشت
- نظارت بر رعایت دستور عمل پایگاه تغذیه سالم در مدرسه
- همکاری لازم با کارشناسان بهداشت محیط و تغذیه مراکز خدمات جامع سلامت
- نظارت هر چه بیشتر بر پایگاه تغذیه سالم از نظر بهداشتی و عرضه مواد غذایی مجاز طبق دستور عمل ابلاغی

- نصب گواهی و مجوز در محل پایگاه تغذیه سالم
- نصب گواهی تندرستی متصدی بوفه، فروشنده، آشپز و ... در محل پایگاه تغذیه سالم

## بهداشت محیط و تغذیه در پایگاه تغذیه سالم

### ۴- اصول مکان یابی

- ۴-۱- انتخاب مکان مناسب جهت استقرار پایگاه تغذیه سالم در مدارس با توجه به شرایط اقلیمی محل از نظر میزان تابش آفتاب، میزان بارندگی، جهت بادهای غالب و ... بدین معنا که مثلاً در مناطق پر باران و یا بسیار گرم، پایگاه تغذیه سالم را ترجیحاً در فضای بسته مراکز آموزشی و در مناطق با آب و هوای معتدل، پایگاه تغذیه سالم را در فضای باز (حیاط مدرسه) مستقر نمود.
- ۴-۲- دارای دسترسی راحت، ایمن و مناسب برای استفاده کنندگان
- ۴-۳- دارا بودن فاصله‌ای مناسب از محل جمع‌آوری پسماند و سرویس‌های بهداشتی (توالت‌ها) به گونه‌ای که محل قرارگیری پایگاه تغذیه سالم می‌بایست ضمن رعایت کلیه عوامل مذکور در دورترین فاصله ممکن از مراکز تولید بو و آلودگی در نظر گرفته شود.
- ۴-۴- قرار داشتن در معرض دید و کنترل مسئولان مراکز آموزشی و نگهداری مواد غذایی در مکان مناسب (دور از تابش مستقیم آفتاب، و شرایط جوی نامناسب)

### ۵- اصول طراحی و معماری

پایگاه تغذیه سالم مدارس در تعریف عام آن به مکان عرضه و فروش مواد خوردنی و آشامیدنی بسته‌بندی شده و آماده اطلاق می‌شود که در این صورت میزان فضای لازم تابع نوع خدمات ارائه شده در پایگاه فوق می‌باشد ولیکن در مواردی که طبخ مواد خوراکی نیز در آن انجام می‌شود، ابعاد فیزیکی بیشتری را می‌طلبد که مشروح هر یک از الگوهای مربوطه به شرح زیر است:

۵-۱- **پایگاه تغذیه سالم نوع اول**: این پایگاه صرفاً عرضه و فروش مواد خوراکی و آشامیدنی بسته‌بندی شده و آماده را به عهده دارد و دارای عناصر و شرایط زیر می‌باشد:

- ۵-۱-۱- یخچال ویترونی
- ۵-۱-۲- روشویی و حوله برای استفاده کارکنان پایگاه تغذیه سالم
- ۵-۱-۳- قفسه‌بندی دیواری جهت نگهداری مواد خوراکی
- ۵-۱-۴- قفسه‌های زمینی درب دار جهت ذخیره و انبار مواد خوراکی
- ۵-۱-۵- ظروف زباله درب دار و قابل شستشو
- ۵-۱-۶- قفسه یا رختکن جهت نگهداری لوازم شخصی فروشنده
- ۵-۱-۷- جعبه کمک‌های اولیه
- ۵-۱-۸- تجهیزات گرمایشی مثل شوفاژ یا بخاری
- ۵-۱-۹- تجهیزات سرمایشی

**تذکر:** در صورت استفاده از پایگاه تغذیه سالم نوع اول، پوشش سطوح محل عرضه مواد غذایی باید قابل نظافت، تمیز، بدون رطوبت و نم باشد.

**تبصره ۱:** در مدارس کم جمعیت (زیر ۱۰۰ نفر) و بخش کمتر توسعه یافته در استان‌های کشورهای ۵-۱-۴ و ۶ و ۸ و ۹ الزامی نمی‌باشد. همچنین در خصوص بند ۵-۱-۱ به جای یخچال ویترونی دار از یخچال معمولی سالم استفاده نمایند.

**تبصره ۲:** در مدارس عشایری بندهای ۱-۵ و ۱-۲ و ۴ و ۶ و ۸ و ۹ الزامی نمی باشد. و مدارس مذکور صرفاً مجاز به عرضه مواد غذایی فاسد نشدنی و بسته بندی مورد تأیید وزارت بهداشت بر اساس مواد غذایی مندرج در جدول شماره ۳ این دستورعمل می باشند.

**۲-۵- پایگاه تغذیه سالم نوع دوم:** این پایگاه علاوه بر فروش مواد خوردنی و آشامیدنی بسته بندی شده و آماده، مواد غذایی گرم و طبخ شده را نیز تهیه و عرضه می نماید که دارای شرایط زیر می باشد:

۱-۲-۵- رعایت بندهای پایگاه نوع اول

۲-۲-۵- اجاق گاز

۳-۲-۵- ظرف شویی دو لگنه مجهز به آب گرم و سرد

۴-۲-۵- قفسه جهت نگهداری ظروف

۵-۲-۵- میز کار جهت آماده سازی مواد خوراکی

۶-۲-۵- قفسه یا کمد درب دار جهت ذخیره و انبار مواد غذایی اولیه مثل پیاز، سیب زمینی و روغن

۷-۲-۵- پوشش دیوار محل پخت، باید حداقل تا ارتفاع ۲۷۰ سانتی متر از جنس سنگ، کاشی، سرامیک سالم به رنگ روشن، تمیز و قابل نظافت باشد.

۸-۲-۵- چنانچه ارتفاع دیوار بیش از ۲۷۰ سانتی متر است باید تازیر سقف از جنس سنگ، کاشی، سرامیک سالم به رنگ روشن، تمیز و قابل نظافت باشد.

۹-۲-۵- پوشش کف از جنس سنگ، سرامیک، کاشی یا موزائیک غیر لغزنده باشد.

۱۰-۲-۵- در صورت مجزا بودن محل پخت غذا در پایگاه نوع دوم از عرضه مواد غذایی، اجرای بند ۲-۵-۷ و ۸ برای محل پخت الزامی است.

**تبصره ۵:** در مدرسی که امکان پذیرایی و سلف سرویس در فضای باز و یا بسته دارند، وضعیت بهداشتی فضای مذکور باید مطابق با دستورعمل اجرایی بازرسی بهداشتی از مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل و نقل و فروش مواد خوردنی و آشامیدنی به شماره ۱۸۰۳۹۲۰۹ معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی باشد.

## ۶- بهداشت مواد غذایی سرد یا گرم

۱-۶- میوه، سبزی و صیفی هایی که به صورت خام مصرف می شوند، باید مطابق دستورعمل های مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شرح ذیل به دقت شسته و گندزدایی گردند:

۶-۱-۱- مرحله اول: شستشو، سبزی ها به خوبی پاک و شستشو گردد تا مواد زائد و گل و لای آن برطرف شود.

۶-۱-۲- مرحله دوم: انگل زدایی، سبزی ها در یک ظرف ۵ لیتری آب حاوی مایع ظرف شویی (۳ تا ۵ قطره مایع ظرف شویی به ازای هر لیتر آب) قرار داده شود و بعد از ۵ دقیقه به آرامی سبزی ها از ظرف خارج گردد و با آب شستشو داده شود.

۶-۱-۳- مرحله سوم: گندزدایی، یک گرم (نصف قاشق چایخوری) پودر پرکلرین (یا یک قاشق مرباخوری آب ژاول ۱۰ درصد یا دو قاشق مرباخوری آب ژاول ۵ درصد) در ۵ لیتر آب حل گردد و سبزی ها به مدت ۵ دقیقه در داخل محلول قرار داده شود.

۶-۱-۴- مرحله چهارم: شستشو با آب، سبزی ها گندزدایی شده مجدداً با آب سالم شسته شوند تا باقیمانده کلر یا ماده گندزدا از آن جدا گردد.

- ۶-۲- در صورتی که از سایر مواد گندزدای سبزی ها استفاده می گردد باید این مواد دارای پروانه ساخت یا مجوز ورود بوده و گندزدایی سبزی ها مطابق دستورعمل شرکت سازنده انجام گردد.
- ۶-۳- سبزی و صیفی ها که بعد از طبخ مصرف می گردد باید قبل از طبخ به خوبی پاک و شستشو گردد و نیازی به گندزدایی نیست.
- ۶-۴- در صورتی که سبزی ها به صورت بسته بندی و گندزدایی شده خریداری و مصرف می گردد باید دارای پروانه ساخت باشند در این صورت نیاز به سالم سازی سبزی ها نمی باشد.
- ۶-۵- مواد غذایی از قبیل سبزی، میوه شسته و گندزدایی شده، در یخچال نگهداری شود.
- تبصره:** برای میوه های دارای پوسته بیرونی از قبیل پرتقال، نارنگی، موز و... گندزدایی نیاز نمی باشد. صرفاً شستشوی کامل و خشک کردن با دستمال تمیز کفایت می کند.
- ۶-۶- محصولات غذایی بسته بندی شده باید از تولیدات کارخانجات معتبر تهیه و دارای پروانه ساخت، سری ساخت، تاریخ تولید و مصرف باشد.
- ۶-۷- غذا باید در محلی تمیز و عاری از گرد و خاک، مگس، حشرات و جانوران موذی نگهداری شوند.
- ۶-۸- غذاهای خام و پخته را باید در یخچال جدا از هم نگهداری کرد و با هم مخلوط نمود.
- ۶-۹- غذاهای پخته شده نباید بیش از نیم ساعت خارج از یخچال نگهداری شوند.
- ۶-۱۰- در تهیه غذا از نمک یددار تصفیه شده که دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت می باشد، و به مقدار کم استفاده شود.
- ۶-۱۱- از بسته بندی و عرضه مواد خوراکی در کاغذهای باطله، روزنامه و کیسه های پلاستیکی مصرف شده و رنگی اکیداً خودداری شود.
- ۶-۱۲- در صورت استفاده از ظروف یک بار مصرف این ظروف باید مخصوص مواد غذایی گرم یا سرد باشند.
- ۶-۱۳- غذا از زمان پخت تا هنگام توزیع باید کاملاً داغ باشد.
- ۶-۱۴- 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 این صورت بزودی فاسد می گردند.
- تبصره:** در مدارسی که امکان پخت غذا نباشد و غذا توسط مسئولین مدرسه از مراکز پخت غذا تهیه می شوند، وضعیت بهداشتی مراکز پخت و شرایط حمل و نقل غذا باید مطابق با دستورعمل اجرایی بازرسی بهداشتی از مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل و نقل و فروش مواد خوردنی و آشامیدنی به شماره ۱۸۰۳۹۲۰۹ معاونت بهداشت 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 ۲ درصد داشته باشد.
  - ☒ کم قند باشد.
  - ☒ غذا در حجم مناسب سرو شود.
  - ☒ غذا در ظروف یکبار مصرف مناسب توزیع شود.
  - ☒ از توزیع نوشابه های گازدار، ماءالشعیر و دلستر همراه با غذا یا مجزا خودداری گردد و به جای آن ها آب آشامیدنی سالم و دوغ بدون گاز و کم نمک عرضه شود.
- تذکر:** خرید و سفارش غذا از مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی بیرون بر توسط دانش آموزان یا والدین آن ها بصورت جمعی یا انفرادی ممنوع می باشد.



## 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 بدون نمک)	خشکبار (مثل توت خشک، انجیر خشک، انواع برگه‌ها، خرما، کشمش، انواع میوه‌های خشک) و انواع لواشک و آلوچه و انواع مغزها و دانه‌ها (گردو، بادام، بادام زمینی، فندق، بادام هندی، پسته، کنجد، مغز تخمه‌ها)، نخودچی، برنجک، گندم پرشته شده، غلات حجیم شده مفید مانند پاپ کورن ساده، انواع چیپس تهیه شده از میوه‌های خشک که همگی بسته‌بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت باشند.
۲	شیر و فرآورده‌های آن	انواع شیر ساده، بستنی (بجز بستنی یخی)، ماست و پنیر همه پاستوریزه یا استریلیزه و به صورت بسته‌بندی تک نفره و از نوع کم چرب و کم نمک (۲/۵٪ چربی و یا کمتر)، شیر برنج و فرنی پاستوریزه بسته‌بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت باشند. شیر بهتر است که به صورت غنی شده با ویتامین آ باشد.
۳	نوشیدنی	آب معدنی و دوغ کم نمک و بدون گاز (دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت).
۴	میوه	انواع میوه مثل سیب، نارنگی، پرتقال، موز و ... (سالم سازی شده مطابق با دستورعمل‌های مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت) باشند.
۵	بیسکویت بدون کرم، کیک و کلوچه	شامل انواع بیسکویت (از نوع سبوس دار و بدون کرم) و کیک و کلوچه، تهیه شده با روغن حاوی اسید چرب با ترانس زیر ۵ درصد، کم قند و بسته‌بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت باشند.
۶	لقمه سالم	نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ (آب‌پز و سفت)، نان و پنیر و خیار، نان و پنیر و گوجه فرنگی در بسته‌بندی، ساندویچ‌های کلاب نان و پنیر، نان پنیر و گردو، نان، پنیر، گردو و خرما که پنیر آنها پاستوریزه، کم چرب و کم نمک باشد و نان آنها ترجیحاً سبوس دار باشد. ساندویچ کلاب نان و تخم مرغ (ترجیحاً نان سبوس دار) با مجوز وزارت بهداشت باشند. انواع نان‌های حجیم و نیمه حجیم یک نفره و ترجیحاً همراه با انواع مغزها مانند کنجد، گردو و تخم آفتابگردان که دارای مجوزهای بهداشتی است بلامانع است. انواع اشترودل غیر گوشتی بسته‌بندی شده که دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت باشند. خیار و گوجه فرنگی، سالم سازی شده مطابق دستورعمل‌های مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت باشند. برای تهیه لقمه سالم بهتر است از انواع نان سبوس دار مثل سنگگ و نان‌های حجیم و نیمه حجیم صنعتی از نوع سبوس دار استفاده شود و یا همراه با انواع مغزها (تخم آفتابگردان، کنجد، کدو و ...) استفاده گردد.
۷	غذاهای پخته	انواع آش و سوپ، لوبیا، عدسی، حلیم (همه کم نمک و کم چرب)، فرنی، شیربرنج، شله زرد و سمنو (همه کم شیرین و کم چرب)، سیب زمینی آب‌پز. 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.

۶-۱۵- هدف اصلی از تنظیم ارقام مجاز در پایگاه های تغذیه سالم، مصرف مواد غذایی با ارزش تغذیه ای بالا است و از محصولات در پایگاه های تغذیه سالم استفاده گردد که دارای نشانگر های رنگی تغذیه ای و ترجیحاً نشانگر سبز رنگ باشند. این محصولات باید به تأیید واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی برسد.

۶-۱۶- باید ترغیب عرضه محصولات فوق در پایگاه های تغذیه سالم باشد و عرضه بیسکویت و کیک و کلوچه در اولویت آخر قرار گیرد 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 مضر مانند پفک، چی پلت، چی توز، انواع چیپس ها (سیب زمینی و ذرت)
۲. انواع یخمک و محصولات یخی میوه ای
۳. انواع نوشابه های گازدار، ماءالشعیر و دلستر
۴. دوغ گازدار
۵. سوسیس، کالباس، انواع پیتزا و کلیه فرآورده هایی که در آن ها سوسیس و کالباس وجود دارد.
۶. انواع همبرگرها
۷. انواع لواشک و آلوچه بدون بسته بندی و فاقد مجوزهای بهداشتی وزارت بهداشت
۸. انواع آب نبات، کاکائو، آدامس و شکلات هایی که به سطح دندان می چسبند
۹. انواع آب میوه های صنعتی که دارای قند افزوده هستند و آب میوه صنعتی گازدار و بدون گاز با محتوای آب میوه ۲۵ درصد و کمتر
۱۰. فلافل، سمبوسه
۱۱. انواع اشترودل گوشتی
۱۲. انواع پیراشکی، دونات
۱۳. بستنی یخی و بستنی روکش دار
۱۴. پاستیل، ژله، مارشمالو
۱۵. خیار شور و انواع سس ها
۱۶. ناگت
۱۷. انواع شیرهای طعم دار و دسرهای بسته بندی شده حاوی قند بالا

**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.

### جدول ۳: فهرست مواد غذایی قابل عرضه در پایگاه تغذیه سالم مدارس عشایری

#### فهرست مواد غذایی

۱. خشکبار و انواع مغزها و دانه ها (از نوع بدون نمک) بسته بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت خشکبار (توت خشک، انجیر خشک، انواع برگه ها، خرما، کشمش) انواع مغزها و دانه ها (گردو، بادام، بادام زمینی، فندق، پسته، کنجد، مغز تخمه ها)، نخودچی، برنجک، عدس و گندم برشته شده
۲. بیسکوئیت های ساده و بدون کرم، کیک و کلوچه  
شامل انواع بیسکوئیت (از نوع سیبوس دار و بدون کرم) و کیک و کلوچه، تهیه شده با روغن حاوی اسید چرب با ترانس زیر ۵ درصد، کم قند و بسته بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت باشند
۳. لقمه سالم  
لقمه های سالم در صورتی که روزانه تهیه، عرضه و مصرف شود می تواند در این نوع مدارس عرضه گردد.  
انواع نان، پنیر و گردو، نان و تخم مرغ (آب پز سفت) و گوجه فرنگی، نان و پنیر و خیار، نان و پنیر و گوجه فرنگی در بسته بندی های سالم  
تذکر: پنیر از نوع پاستوریزه، ساده و کم چرب باشد.
۴. غذاهای پخته  
انواع نان های محلی، آش های محلی و سوپ، عدسی، لوبیا، نخود پخته شده، حلیم (کم نمک و کم چرب)، فرنی، شیر برنج، شله زرد، سمنو که به صورت روزانه پخت شود.
۵. شیر ساده، ماست و کشک پاستوریزه
۶. میوه های بومی منطقه (شسته شده)

#### ۷- ایمنی و شرایط فنی ساختمان

- ۱-۷ در محل پایگاه تغذیه سالم نوع دوم، صرفاً اقلام مجاز و سالم خوراکی عرضه شود و از فروش لوازم التحریر و سایر کالاها اکیداً خودداری گردد.
- ۲-۷ مشخصات کف، دیوارها و سقف پایگاه تغذیه سالم:
  - ۱-۲-۷ پوشش سطوح محل عرضه مواد غذایی باید قابل نظافت، تمیز، بدون رطوبت و نم باشد.
  - ۲-۲-۷ پوشش دیوار محل پخت، باید حداقل تا ارتفاع ۲۷۰ سانتیمتر از جنس سنگ، کاشی، سرامیک سالم به رنگ روشن، تمیز و قابل نظافت باشد.
  - ۳-۲-۷ پوشش سقف محل عرضه باید تمیز و قابل نظافت باشد.
  - ۴-۲-۷ پوشش سقف محل طبخ باید مصالح ساختمانی قابل نظافت بدون درز و شکاف، صاف و به رنگ روشن باشد.
  - ۵-۲-۷ پوشش کف مراکز عرضه باید از جنس مقاوم، صاف، بدون درز و شکاف و قابل نظافت باشد.
  - ۶-۲-۷ پوشش کف محل طبخ، باید از جنس سنگ، سرامیک یا موزائیک صاف، بدون درز و شکستگی دارای کف شور مجهز به شتر گلو به تعداد مورد نیاز، دارای شیب مناسب به سمت فاضلاب رو و نصب توری ریز بر روی آن باشد.

۳-۷- مشخصات درها و پنجره‌ها:

۱-۳-۷- در و پنجره‌ها باید از جنس مقاوم، سالم و بدون زنگ زدگی و پوسیدگی باشد.

۲-۳-۷- نصب توری مناسب در پنجره محل طبخ الزامی است (توری باید متحرک و قابل تعویض یا شستشو باشد).

۴-۷- تاسیسات بهداشتی

۱-۴-۷- دارای آب آشامیدنی و سیستم فاضلاب مورد تایید وزارت بهداشت و درمان باشد.

۲-۴-۷- سیستم گرمایشی می‌تواند به اشکال گوناگون از قبیل شوفاژ و یا بخاری باشد که در صورت کاربرد انواع بخاری، احتراق به صورت کامل انجام گرفته و گازهای حاصله به وسیله دودکش به خارج از محوطه پایگاه تغذیه سالم هدایت شوند.

۳-۴-۷- برخورداری از جریان هوا و تهویه مناسب و حتی الامکان نصب هواکش.

۴-۴-۷- در صورت استفاده از اجاق گاز برای پخت و پز، تعبیه دستگاه تهویه مکانیکی (هود) در قسمت فوقانی اجاق گاز ضروری است.

۵-۴-۷- تامین نور کافی و مناسب با استفاده از منابع روشنایی طبیعی و مصنوعی

۶-۴-۷- عایق کاری کف و دیوارها به منظور جلوگیری از نفوذ رطوبت

## ۸- بهداشت فردی و عمومی

۱-۸- کلیه کارگران، متصدیان و یا اشخاصی (دانش آموزان) که به نحوی در امر تهیه و توزیع و فروش مواد غذایی در پایگاه تغذیه سالم مدارس انجام وظیفه می‌نمایند، موظفند کارت بهداشت معتبر (معاینه پزشکی) صادره از مراکز خدمات سلامت جامعه وابسته به دانشگاه‌های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی در محل کار خود داشته باشند (مدت اعتبار کارت معاینه پزشکی افرادی که در تهیه و توزیع و فروش مواد غذایی سروکار دارند **شش ماه** و افرادی که صرفاً در توزیع و فروش مواد غذایی بسته بندی شده دخالت دارند **یک سال** می‌باشد).

**تبصره:** جهت دریافت کارت بهداشت می‌توانند به کلیه دفاتر پیش خوان دولت مراجعه نمایند.

۲-۸- اشخاصی که در محل پایگاه تغذیه سالم کار می‌کنند می‌بایست ملبس به روپوش سفید (و در محل پخت نیز ملبس به کلاه) بوده و موظف به استفاده از وسایل بهداشتی (حوله و صابون مایع) می‌باشند.

۳-۸- کلیه پرسنل پایگاه تغذیه سالم ملزم به رعایت بهداشت فردی شامل کوتاه نگهداشتن ناخن‌ها و شستن دست‌ها با آب و صابون بعد از هر بار توالی و قبل از شروع به کار می‌باشند.

۴-۸- مسئول دریافت وجه در تهیه و توزیع مواد خوراکی دخالتی نداشته باشد.

۵-۸- نصب جعبه کمک‌های اولیه مجهز به لوازم مورد نیاز در محل پایگاه تغذیه سالم الزامی است.

۶-۸- نظافت روزانه محیط پایگاه تغذیه سالم ضروری است.

۷-۸- کارکنان پایگاه تغذیه سالم در صورت ابتلاء به بیماری‌های واگیر مثل سرماخوردگی، اسهال، آنژین و بیماری‌های پوستی تا بهبودی کامل باید از تماس با مواد غذایی خودداری نمایند.

۸-۸- مسئول پایگاه تغذیه سالم جهت خشک کردن ظروف شسته شده از وسیله خشک و تمیز و عاری از آلودگی استفاده نماید.

۹-۸- مسئول پایگاه تغذیه سالم جهت برداشتن مواد غذایی آماده مصرف از پنس (انبرک) استفاده نماید.

۱۰-۸- از دست به دست کردن غذای پخته شده (دست‌مالی) به‌خصوص گوشت‌ها خودداری گردد.

## ۹- تجهیزات و لوازم کار

۱-۹- ظروف مورد استفاده در طبخ مواد غذایی یا آماده سازی مواد خوراکی در پایگاه تغذیه سالم مدارس باید دارای شرایط زیر باشند:

۱-۱-۹- استفاده از ظروفی که به وسیله وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی غیرمجاز اعلام شده، ممنوع است (موارد ذکر شده در دستورعمل اجرایی بازرسی بهداشتی از مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل و نقل و فروش مواد خوردنی و آشامیدنی به شماره ۱۸۰۳۹۲۰۹ معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی باشد).

۲-۱-۹- در صورت استفاده از ظروف لعابی می‌بایست کاملاً سالم و فاقد شکستگی و لب پریدگی باشند.

۳-۱-۹- برای پخت مواد غذایی از ظروف ضد زنگ و متناسب با درجه پخت استفاده شود.

۴-۱-۹- وسایل و ظروف غذا باید پس از هر بار مصرف کاملاً شسته و هر چند یکبار گندزدایی شوند.

۲-۹- وسایل و ظروف غذاخوری و تهیه غذا باید در ویتترین یا قفسه دردار نگهداری شوند.

۳-۹- استفاده از قندان، نمکدان و نظیر آن‌ها بدون سرپوش ممنوع است.

۴-۹- میز کار می‌بایست دارای شرایط زیر باشد:

۱-۴-۹- 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.

۵-۹- سطل زباله بهداشتی، قابل شستشو و مجهز به کیسه زباله بوده و پس از هر بار تخلیه شسته شود.

۶-۹- در صورت استفاده از گاز شهری و یا کپسول گاز مایع، کنترل مستمر لوله‌ها، بست‌ها و شیرآلات از نقطه نظر ایمنی و جلوگیری از نشت گاز ضروری است (استفاده از کپسول آتش نشانی الزامی است).

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

## ۱۰- فرایند صدور مجوز برای مواد غذایی قابل عرضه در پایگاه تغذیه سالم مدارس

- ارائه درخواست صدور مجوز توسط متقاضی به ادارات/نواحی/مناطق آموزش و پرورش
- بررسی و تایید مطابق با دستورعمل پایگاه تغذیه سالم در ادارات/نواحی/مناطق آموزش و پرورش توسط کارشناس/کارشناس مسئول سلامت
- مکاتبه ادارات/نواحی/مناطق آموزش و پرورش با معاونت تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش و ارسال درخواست شرکت‌های متقاضی عرضه مواد غذایی در مدارس
- مکاتبه معاونت تربیت بدنی و سلامت به عنوان مرجع صدور مجوز به معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و درخواست استعلام و تاییدیه
- ارجاع درخواست آموزش و پرورش به گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی
- استعلام از مدیریت بهداشت محیط از نظر رعایت ماده ۱۳ قانون خوردنی آشامیدنی و وضعیت محل تولید و حمل و نقل محصول با وسایل نقلیه مجاز مطابق با دستورعمل
- پاسخ به استعلام آموزش و پرورش و اعلام رد یا قبول درخواست شرکت‌های متقاضی به آموزش و پرورش
- مکاتبه معاونت تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش با ادارات آموزش و پرورش نواحی و مناطق و اعلام رد یا قبول درخواست شرکت‌های متقاضی
- مراجعه متقاضی به ادارات آموزش و پرورش نواحی و مناطق جهت اخذ مجوز

## ۱۱- پایش و نظارت

- نظارت بر اجرای دقیق دستور عمل بر عهده کمیته بهداشت، تغذیه و ایمنی که متشکل از مدیر واحد بهبود جامعه دانشگاه علوم پزشکی، کارشناس مسئول سلامت محیط و کار، کارشناس مسئول سلامت نوجوانان و مدارس در معاونت بهداشتی و رؤسای ادارات سلامت و تندرستی در استان‌ها/شهرستان‌ها می‌باشد و شرح وظایف آنها در تفاهم نامه امضاء شده (شماره ۳۳۷۱۰ مورخ ۱۴۰۰/۲/۲۶) توسط وزرای آموزش و پرورش و بهداشت، درمان و آموزش پزشکی درج شده است، می‌باشد.
- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی برابر با بازرسی‌های انجام شده از پایگاه تغذیه سالم، در صورت عدم رعایت نکات دستورعمل بهداشت محیط پایگاه تغذیه سالم می‌تواند برابر با قانون اصلاحیه ماده ۱۳ قانون مواد خوراکی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی اقدام نماید.
- بازدید فصلی (پاییز، زمستان و بهار) از حداقل ۳ مدرسه توسط واحد تغذیه ستاد شهرستان و معاونت سلامت آموزش و پرورش باید انجام گردد.
- کارشناس تغذیه مرکز خدمات جامع سلامت باید در حداقل ۱۰ درصد از بازرسی‌های پایگاه تغذیه سالم مدارس تحت پوشش، همراه کارشناس بهداشت محیط حضور داشته باشد.