



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 ۹۹-۱۳۹۸

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۲.....	مقدمه.....
۳.....	تعاریف.....
۳.....	بهداشت محیط و تغذیه در پایگاه تغذیه سالم مدارس.....
۴.....	اصول مکان یابی پایگاه تغذیه سالم مدارس.....
۵.....	اصول طراحی و معماری پایگاه تغذیه سالم مدارس.....
۷.....	بهداشت مواد غذایی سرد یا گرم.....
۱۱.....	ایمنی و شرایط فنی ساختمان پایگاه تغذیه سالم مدارس.....
۱۲.....	بهداشت فردی و عمومی.....
۱۳.....	تجهیزات و لوازم کار.....
۱۴.....	نظارت و پایش پایگاه تغذیه سالم.....

مقدمه

دستورعمل پایگاه تغذیه سالم بر اساس ماده ۳ آیین‌نامه اجرایی تأمین، حفظ و ارتقای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی دانش‌آموزان با هدف ارتقای تأمین بخشی از انرژی، پروتئین 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 و ترویج فرهنگ تغذیه سالم در دانش‌آموزان این دستورعمل باید در کلیه مدارس دولتی و غیر دولتی اعم از ابتدایی، متوسطه اول و دوم اجرا گردد.

۲- تعاریف

در این دستورعمل، 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

یک وعده غذایی است که در فواصل بین غذاهای اصلی مصرف می‌گردد. با مصرف این میان وعده بخشی از انرژی، پروتئین و 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 بدن را تأمین می‌کند و سالم، کافی، متنوع و متعادل می‌باشد.

۲-۵- مواد غذایی سالم

غذای سالم یا ایمن غذایی است که از مواد اولیه سالم و ایمن تهیه شده و عاری از مواد زیان‌بخش و مضر می‌باشد.

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.

۲-۷- 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.

۲-۸- 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.

۲-۹- 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.

۲-۱۰- 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.

بهداشت محیط و تغذیه در پایگاه تغذیه سالم

۳- اصول مکان یابی

۳-۱ - 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 مثلا در مناطق پرباران و یا بسیار گرم، پایگاه تغذیه سالم را ترجیحا در فضای بسته مراکز آموزشی و در مناطق با آب و هوای معتدل، پایگاه تغذیه سالم را در فضای باز (حیاط مدرسه) مستقر نمود.

۳-۲- دارای دسترسی راحت، ایمن و مناسب برای استفاده کنندگان

۳-۳- 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.

۳-۴- 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)

۴- 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:

۴-۱- **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:

۴-۱-۱- یخچال ویترینی

۴-۱-۲- روشویی و حوله برای استفاده کارکنان پایگاه تغذیه سالم

۴-۱-۳- قفسه‌بندی دیواری جهت نگهداری مواد خوراکی

۴-۱-۴- قفسه‌های زمینی درب دار جهت ذخیره و انبار مواد خوراکی

۴-۱-۵- ظروف زباله درب دار و قابل شستشو

۴-۱-۶- قفسه یا رختکن جهت نگهداری لوازم شخصی فروشنده

۴-۱-۷- جعبه کمک‌های اولیه

۴-۱-۸- تجهیزات گرمایشی مثل شوفاژ یا بخاری

۴-۱-۹- تجهیزات سرمایشی

تذکره: 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 استان های کشور بندهای ۴-۱-۴ و ۶ و ۸ و ۹ الزامی نمی باشد. همچنین در خصوص بند ۴-۱-۱-۱ به جای یخچال ویتترین دار از یخچال معمولی سالم استفاده نمایند.

تبصره ۲: در مدارس عشایری بندهای ۴-۱-۱ و 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 تایید وزارت بهداشت بر اساس مواد غذایی مندرج در جدول شماره ۳ این دستورالعمل می باشند.

۴-۲- 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:

۴-۲-۱- رعایت بندهای پایگاه نوع اول

۴-۲-۲- اجاق گاز

۴-۲-۳- ظرفشویی دو لگنه مجهز به آب گرم و سرد

۴-۲-۴- قفسه جهت نگهداری ظروف

۴-۲-۵- میز کار جهت آماده سازی مواد خوراکی

۴-۲-۶- قفسه یا کمد درب دار جهت ذخیره و انبار مواد غذایی اولیه مثل پیاز، سیب زمینی و روغن

۴-۲-۷- در صورت استفاده از پایگاه نوع دوم: پوشش دیوار محل پخت، باید حداقل تا ارتفاع ۲۷۰ سانتیمتر از جنس سنگ، کاشی، سرامیک سالم به رنگ روشن، تمیز و قابل نظافت باشد.

۴-۲-۸- چنانچه ارتفاع دیوار بیش از ۲۷۰ سانتیمتر است باید تازیر سقف از جنس سنگ، کاشی، سرامیک سالم به رنگ روشن، تمیز و قابل نظافت باشد.

۴-۲-۹- در صورت استفاده از پایگاه نوع دوم: پوشش کف از جنس سنگ، سرامیک، کاشی یا موزائیک غیر لغزنده باشد.

۴-۲-۱۰- در صورت مجزا بودن محل پخت غذا در پایگاه نوع دوم از عرضه مواد غذایی، اجرای بند ۴-۲-۷ و ۸ برای محل پخت الزامی است.

تبصره ۵: در مدارسی که امکان پذیرایی و سلف سرویس در فضای باز و یا بسته دارند، وضعیت بهداشتی فضای مذکور باید مطابق با دستورالعمل 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.

۵- بهداشت مواد غذایی سرد یا گرم

۵-۱- میوه، سبزی و صیفی‌هایی که به صورت خام مصرف می‌شوند، باید مطابق دستور عمل‌های مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شرح ذیل به دقت شسته و گندزدایی گردند:

۵-۱-۱- مرحله اول: شستشو، سبزی‌ها به خوبی پاک و شستشو گردد تا مواد زائد و گل و لای آن برطرف شود.

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

۵-۱-۳- 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 سبزی‌ها به مدت ۵ دقیقه در داخل محلول قرار داده شود.

۵-۱-۴- مرحله چهارم: شستشو با آب، سبزی‌ها گندزدایی شده مجدداً با آب سالم شسته شوند تا باقیمانده کلر یا ماده گندزدا از آن جدا گردد.

۵-۲- در صورتی که از سایر مواد گندزدای سبزی‌ها استفاده می‌گردد باید این مواد دارای پروانه ساخت یا مجوز ورود بوده و گندزدایی سبزی‌ها مطابق دستورالعمل شرکت سازنده انجام گردد.

۵-۳- سبزی و صیفی‌ها که بعد از طبخ مصرف می‌گردد باید قبل از طبخ به خوبی پاک و شستشو گردد و نیازی به گندزدایی نیست.

۵-۴- در صورتی که سبزی‌ها به صورت بسته بندی و گندزدایی شده خریداری و مصرف می‌گردد باید دارای پروانه ساخت باشند در این صورت نیاز به سالم سازی سبزی‌ها نمی‌باشد.

۵-۵- مواد غذایی از قبیل سبزی، میوه شسته و گندزدایی شده، در یخچال نگهداری شود.

تبصره: برای میوه‌های دارای پوسته بیرونی از قبیل پرتقال، نارنگی، موز و..... گندزدایی نیاز نمی‌باشد. صرفاً شستشوی کامل و خشک کردن با دستمال تمیز کفایت می‌کند.

۵-۶- محصولات غذایی بسته بندی شده باید از تولیدات کارخانجات معتبر تهیه و دارای پروانه ساخت، سری ساخت، تاریخ تولید و مصرف باشد.

۵-۷- غذا باید در محلی تمیز و عاری از گرد و خاک، مگس، حشرات و جانوران موذی نگهداری شوند.

۵-۸- غذاهای خام و پخته را باید در یخچال جدا از هم نگهداری کرد و با هم مخلوط ننمود.

۵-۹- غذاهای پخته شده نباید بیش از نیم ساعت خارج از یخچال نگهداری شوند.

۵-۱۰- در تهیه غذا از نمک یددار تصفیه شده که دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت می باشد، و به مقدار کم استفاده شود.

۵-۱۱- از بسته بندی و عرضه مواد خوراکی در کاغذهای باطله، روزنامه و کیسه های پلاستیکی مصرف شده و رنگی اکیدا خودداری شود.

۵-۱۲- در صورت استفاده از ظروف یکبار مصرف این ظروف باید مخصوص مواد غذایی گرم یا سرد باشند.

۵-۱۳- غذا از زمان پخت تا هنگام توزیع باید کاملاً داغ باشد.

۵-۱۴- 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 مدارس 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، ماء الشعیر، 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.

تذکره: خرید و سفارش غذا از مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی بیرون بر توسط دانش آموزان یا والدین آنها 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 (توت خشک، انجیر خشک، 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، ذرت بو داده شده کم نمک، انواع چیپس تهیه شده از میوه‌های خشک (بدون قند یا شکر افزودنی) که همگی بسته بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت باشند.
۲	شیر و فرآورده‌های آن	ماست، شیر ساده، پنیر، بستنی (بجز بستنی یخی) همه پاستوریزه یا استریزه و به صورت بسته بندی تک نفره و از نوع کم چرب و کم نمک (۲/۵٪ چربی و یا کمتر)، شیر برنج و فرنی بسته بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت شیر بهتر است که به صورت غنی شده با ویتامین D باشد.
۳	نوشیدنی	دوغ کم نمک و بدون گاز و آب معدنی (دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت)
۴	میوه	انواع میوه مثل سیب، نارنگی، پرتقال، موز و (شسته شده مطابق با دستورعمل‌های مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت)، انواع آب میوه‌های صنعتی بدون قند افزوده و لواشک‌های میوه‌ای بسته بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت
۵	بیسکویت بدون کرم، کیک و کلوچه	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 ترانس زیر ۵ درصد، کم قند و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت باشد.
۶	لقمه سالم	- نان و پنیر و گردو - نان و تخم مرغ (آب پز و سفت) و گوجه فزنگی، نان و پنیر و خیار، نان و پنیر و گوجه فزنگی در بسته بندی، ساندویچ‌های کلاب پنیر و گردو و خرما (ترجیحا سبوس دار) دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت، ساندویچ تخم مرغ و ساندویچ پنیر از نوع پاستوریزه و ساده دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت، تبصره: خیار و گوجه فزنگی باید شسته شده و ضد عفونی شده مطابق دستور عمل‌های مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت باشد. برای تهیه لقمه سالم 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. پنیر از نوع پاستوریزه و ساده (کم چرب) باشد. سالاد الویه بسته بندی شده (فقط مرغ) تک نفره و بدون مواد نگهدارنده برای فروش فردی و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت. اشترودل غیر گوشتی تک نفره دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت (۱۰۰ گرم حجم و انرژی بین ۲۵۰ تا ۳۰۰ کالری بر روی بسته).

		انواع نان های حجیم و نیمه حجیم یک نفره و ترجیحا همراه با انواع مغزها مانند کنجد، گردو و تخم آفتابگردان دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت
۷	غذاهای پخته	انواع آش و سوپ، خوراک لوبیا، عدسی، حلیم (همه کم نمک و کم چرب)، فرنی، شیربرنج، شله زرد 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 - مواد غذایی داغ در ظروف یکبار مصرف بر پایه گیاهی مخصوص عرضه شوند. - بلافاصله بعد از تهیه و پخت توزیع شود.

۵-۱۵- از محصولاتی در پایگاه های تغذیه سالم استفاده گردد که دارای نشانگر های رنگی تغذیه ایی و ترجیحا نشانگر سبز رنگ باشند. این محصولات باید به تایید واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی برسد.

۵-۱۶- 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 .

۵-۱۷- هدف اصلی از تنظیم اقلام 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، انواع نان های صنعتی یک نفره و غذاهای پخته است و هدف اول 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 مانند پفک، چی پلت، چی توز، پفیلا، انواع چیپس ها (سیب زمینی و ذرت)
۲.	انواع یخمک
۳.	انواع نوشابه های گازدار، ماءالشعیر و دلستر
۴.	دوغ گازدار
۵.	سوسیس، کالباس، انواع پیتزا و کلیه فرآورده هایی که در آنها 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 و شکلات هایی که به سطح دندان می چسبند
۹.	انواع آب میوه های صنعتی که دارای قند افزوده هستند
۱۰.	فلافل، سمبوسه
۱۱.	انواع اشترودل گوشتی

۱۲. انواع پیراشکی، دونات

۱۳. بستنی یخی

۱۴. پاستیل، زله، مارشمالو

۱۵. خیار شور و انواع سس ها

۱۶. ناگت

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. بیسکویت های ساده و بدون کرم، کیک و کلوچه

شامل انواع بیسکویت، کیک و کلوچه، بیسکویت ترجیحا از نوع سبوس دار بدون کرم، کیک و کلوچه ترجیحا از نوع غنی شده با ریزمغذی ها مثل آهن، روی، ویتامین آ و تهیه شده با روغن حاوی اسید چرب ترانس زیر ۵ درصد، کم قند و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت

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

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)

۶- ایمنی و شرایط فنی ساختمان

۶-۱- در محل پایگاه تغذیه سالم نوع دوم صرفاً اقلام مجاز و سالم خوراکی عرضه شود و از فروش لوازم التحریر و سایر کالاها اکیدا خودداری گردد.

۶-۲- مشخصات کف، دیوارها و سقف پایگاه تغذیه سالم:

۶-۲-۱- پوشش سطوح محل عرضه مواد غذایی باید قابل نظافت، تمیز، بدون رطوبت و نم باشد.

۶-۲-۲- پوشش دیوار محل پخت، باید حداقل تا ارتفاع ۲۷۰ سانتیمتر از جنس سنگ، کاشی، سرامیک سالم به رنگ روشن، تمیز و قابل نظافت باشد.

۶-۲-۳- پوشش سقف محل عرضه باید تمیز و قابل نظافت باشد

۶-۲-۴- پوشش سقف محل طبخ باید مصالح ساختمانی قابل نظافت بدون درز و شکاف، صاف و به رنگ روشن باشد.

۶-۲-۵- پوشش کف مراکز عرضه باید از جنس مقاوم، صاف، بدون درز و شکاف و قابل نظافت باشد

۶-۲-۶- 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.

۶-۳- مشخصات درها و پنجره‌ها:

۶-۳-۱- در و پنجره‌ها باید از جنس مقاوم، سالم و بدون زنگ زدگی و پوسیدگی باشد.

۶-۳-۲- نصب توری مناسب در پنجره محل طبخ الزامی است. (توری باید متحرک و قابل تعویض یا شستشو باشد).

۶-۴- تاسیسات بهداشتی

۶-۴-۱- دارای آب آشامیدنی و سیستم فاضلاب مورد تایید وزارت بهداشت و درمان باشد.

۶-۴-۲- 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.

۶-۴-۳- برخورداری از جریان هوا و تهویه مناسب و حتی الامکان نصب هواکش.

۶-۴-۴- در صورت استفاده از اجاق گاز برای پخت و پز، تعبیه دستگاه تهویه مکانیکی (هود) در قسمت فوقانی اجاق گاز ضروری است.

۶-۴-۵- تامین نور کافی و مناسب با استفاده از منابع روشنایی طبیعی و مصنوعی

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

۷- بهداشت فردی و عمومی

۱-۷- 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 می نمایند، موظفند کارت بهداشت معتبر (معاینه پزشکی) صادره از مراکز خدمات سلامت جامعه وابسته به دانشگاه های 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** می باشد).

تبصره: جهت دریافت کارت بهداشت می توانند به کلیه دفاتر پیش خوان دولت مراجعه نمایند.

۲-۷- 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 (حوله و صابون مایع) می باشند.

۳-۷- کلیه پرسنل پایگاه تغذیه سالم ملزم به رعایت بهداشت فردی شامل کوتاه نگهداشتن ناخن ها و شستن دست ها با آب و صابون بعد از هر بار توالت و قبل از شروع به کار می باشند.

۴-۷- مسئول دریافت وجه در تهیه و توزیع مواد خوراکی دخالتی نداشته باشد.

۵-۷- نصب جعبه کمکهای اولیه مجهز به لوازم مورد نیاز در محل پایگاه تغذیه سالم الزامی است.

۶-۷- نظافت روزانه محیط پایگاه تغذیه سالم ضروری است.

۷-۷- 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.

۸-۷- مسئول پایگاه تغذیه سالم جهت خشک کردن ظروف شسته شده از وسیله خشک و تمیز و عاری از آلودگی استفاده نماید.

۹-۷- مسئول پایگاه تغذیه سالم جهت برداشتن مواد غذایی آماده مصرف از پنس (انبرک) استفاده نماید.

۱۰-۷- از دست به دست کردن غذای پخته شده (دستمالی) بخصوص گوشت ها خودداری گردد.

۸- تجهیزات و لوازم کار

۱-۸- ظروف مورد استفاده در طبخ مواد غذایی یا آماده سازی مواد خوراکی در پایگاه تغذیه سالم مدارس باید دارای شرایط زیر

باشند :

۸-۱-۱ استفاده از ظروفی که به وسیله وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی غیرمجاز اعلام شده، ممنوع است (موارد ذکر شده).
در دستورالعمل 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.)

۸-۱-۲ در صورت استفاده از ظروف لعابی می‌بایست کاملاً سالم و فاقد شکستگی و لب پریدگی باشند.

۸-۱-۳ برای پخت مواد غذایی از ظروف ضد زنگ و متناسب با درجه پخت استفاده شود.

۸-۱-۴ وسایل و ظروف غذا باید پس از هر بار مصرف کاملاً شسته و هر چند یکبار گندزدایی شوند.

۸-۲-۱ وسایل و ظروف غذاخوری و تهیه غذا باید در ویتترین یا قفسه دردار نگهداری شوند.

۸-۳ استفاده از قندان، نمکدان و نظیر آنها بدون سرپوش ممنوع است.

۸-۴-۱ میز کار می‌بایست دارای شرایط زیر باشد:

۸-۴-۱-۱ 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.

۸-۵-۱ سطل زباله بهداشتی، قابل شستشو و مجهز به کیسه زباله بوده و پس از هر بار تخلیه شسته شود.

۸-۶-۱ 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)

۹- پایش و نظارت

۹-۱-۱ نظارت بر اجرای دقیق دستور عمل بر عهده کمیته بهداشت، تغذیه و ایمنی که متشکل از مدیر واحد بهبود تغذیه 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 می‌باشد و شرح وظایف آنها در تفاهم نامه امضاء شده توسط وزرای آموزش و پرورش و بهداشت، درمان و آموزش پزشکی درج شده است، می‌باشد.

۹-۲-۱ وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی برابر با بازرسی‌های انجام شده از پایگاه تغذیه سالم، در صورت عدم رعایت نکات دستورالعمل بهداشت محیط پایگاه تغذیه سالم می‌تواند برابر با قانون اصلاحیه ماده ۱۳ قانون مواد خوراکی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی اقدام نماید.