

# دستورالعمل بهداشتی پایگاه تغذیه سالم در مدارس

وزارت آموزش و پرورش

وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

معاونت تربیت بدنی و سلامت

معاونت بهداشت

دفتر بهبود تغذیه جامعه دفتر سلامت و تندرستی

سال ۱۳۹۵

**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 براساس ماده سه آیین نامه اجرایی تأمین، حفظ و ارتقای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی دانش آموزان با هدف ارتقای تأمین بخشی از انرژی و مواد مغذی مورد نیاز، ارائه مواد غذایی سالم و جلوگیری از عرضه مواد غذایی کم ارزش تغذیه ای به آنها، تهیه و تنظیم شده است.

### ۱- هدف و دامنه کاربرد

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

### ۲- تعاریف

در این دستورالعمل، 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 بعمل آمده، قوانین و مقررات مربوط به پایگاه تغذیه سالم در مورد تعاونی آموزشی نیز صدق می کند.

#### ۲-۲ میان وعده

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

#### 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

تغذیه ای که تمام نیاز های تغذیه ای بدن را تأمین می کند و سالم، کافی، متنوع و متعادل می 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

۱- میوه و سبزیهایی که به صورت خام مصرف می‌شوند، باید مطابق دستور العملهای مرکز سلامت محیط کار و 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 سبوس‌دار و غنی شده استفاده شود).

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

۷- ترجیحاً بجای سرخ کردن از روش‌های سالمتر مثل آب‌پز، 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 می‌باشد، 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 این صورت بزودی فاسد می‌گردند.

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 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 اسیدچرب 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

ردیف	مواد غذایی	فهرست مواد غذایی
۱	خشکبار، خرما و انواع مغزهاودانه‌ها (از نوع بدون نمک)	خشکبار (مثل توت خشک، انجیر خشک، انواع برگه‌ها، خرما، کشمش، انواع میوه‌های خشک) انواع مغزها و دانه‌ها (گردو، بادام، بادام زمینی، فندق، بادام‌هندی، پسته، کنجد، مغز تخمه‌ها)، نخودچی، برنجک، گندم برشته شده، ذرت بو داده که همگی بسته بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت باشند.
۲	شیر و فرآورده‌های آن	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 بصورت غنی شده با ویتامین D باشد.
۳	نوشیدنی	دوغ بدون گاز و آب معدنی (دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت)
۴	میوه	انواع میوه مثل سیب، نارنگی، پرتقال و .... (شسته شده م مطابق با دستورالعملهای مرکز سلامت محیط کار وزارت بهداشت باشد.
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 اسیدچرب با ترانس زیر ۵ درصد و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت باشد.
۶	لقمه سالم	- 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 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 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.
۷	غذاهای پخته	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 بصورت 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.

قابل ذکر است باز دیدهای 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.

## 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 کلیه فرآورده هایی که در آنها سوسیس و کالباس وجود دارد.
۷. انواع همبرگرهای کمتر از ۷۰ درصد گوشت 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 قند افزوده 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 و دونات
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.

### بخش بهداشت محیط

### تجهیزات

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

### **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 می‌گذارد.

### **بازرسی**

به عمل نظارتی گفته می‌شود که هدف از آن بررسی میزان انطباق شرایط موضوع و محل بازرسی با قوانین و الزامات بهداشتی ناشی از آن‌ها می‌باشد.

## **اصول مکان یابی پایگاه تغذیه سالم مدارس**

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.

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

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- قرار داشتن در معرض دید و کنترل مسئولان مراکز آموزشی

## **۴- اصول طراحی و معماری پایگاه تغذیه سالم مدارس**

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 اینصورت 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:

**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.

۱. یخچال ویتیرینی

۲. روشویی و حوله برای استفاده کارکنان پایگاه تغذیه سالم

۳. قفسه‌بندی دیواری جهت نگهداری مواد خوراکی
۴. قفسه‌های زمینی دردار جهت ذخیره و انبار مواد خوراکی
۵. ظروف زباله دردار و قابل شستشو
۶. قفسه یا رختکن جهت نگهداری لوازم شخصی فروشنده
۷. جعبه کمک‌های اولیه
۸. تجهیزات گرمایشی مثل شوفاژ یا بخاری
۹. تجهیزات سرمایشی

تذکر: در صورت استفاده از الگوی اول نوع پوشش سطوح محل عرضه مواد غذایی از مصالح ساختمانی با دوام، قابل شستشو و صاف و بدون فرورفتگی و شکاف و دارای رنگهای روشن و ملایم باشد.

**پایگاه تغذیه سالم نوع دوم:** این پایگاه علاوه بر فروش مواد خوردنی و آشامیدنی بسته‌بندی شده و آماده، مواد غذایی گرم و طبخ شده را نیز تهیه و عرضه می‌نماید که دارای شرایط زیر می باشد:

- ۱) رعایت بندهای نوع اول
- ۲) اجاق گاز
- ۳) ظرفشویی دو لگنه مجهز به آب گرم و سرد
- ۴) قفسه جهت نگهداری ظروف
- ۵) میز کار جهت آماده سازی مواد خوراکی
- ۶) قفسه یا کمد درب دار جهت ذخیره و انبار مواد غذایی اولیه مثل پیاز و سیب زمینی و روغن و ...
- ۷) در صورت استفاده از الگوی دوم: نوع پوشش دیوار محل پخت، تا زیر سقف از جنس سنگ، کاشی، سرامیک صاف و بدون فرورفتگی و شکاف باشد.
- ۸) در صورت استفاده از الگوی دوم: پوشش کف از جنس سنگ، سرامیک، کاشی یا موزائیک غیر لغزنده باشد.
- ۹) در صورت مجزا بودن محل پخت از عرضه مواد غذایی اجرای بند ۷ و ۸ برای محل پخت الزامی است.

## ۵- ایمنی و شرایط فنی ساختمان پایگاه تغذیه سالم مدارس

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



الف: نوع پوشش سطوح محل عرضه مواد غذایی از مصالح ساختمانی مقاوم، قابل شستشو، صاف، بدون فرورفتگی، شکاف و دارای رنگهای روشن و ملایم و پوشش دیوارها، سقف و کف محل پخت از جنس سنگ، کاشی، سرامیک صاف و بدون فرورفتگی و شکاف و دارای رنگهای روشن و ملایم باشد. (به منظور جلوگیری از ورود حشرات و حیوانات موذی)

ب- کف مجهز به کف شوی دارای شتر گلو بوده و با شیب‌بندی مناسب تعبیه شود.

۳- مشخصات درها و پنجره‌ها: طراحی درها و ابعاد پنجره‌ها به گونه‌ای باشد که نور کافی و مناسب را تامین نموده، قابل شستشو و دارای تجهیزات یا توری مناسب باشد که از ورود حشرات و جوندگان و سایر حیوانات جلوگیری نماید.

۴- تاسیسات بهداشتی

الف- دارای آب آشامیدنی و سیستم فاضلاب مورد تایید وزارت بهداشت و درمان باشد.

ب- 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.

ج- برخورداری از جریان هوا و تهویه مناسب و حتی‌الامکان نصب هواکش.

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

ه- تامین نور کافی و مناسب با استفاده از منابع روشنائی طبیعی و مصنوعی

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

## ۶- بهداشت فردی و عمومی

۱- 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 بهداشت 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).

۲- 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- 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 توال و قبل از شروع به کار می‌باشند.

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

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

۶- نظافت روزانه محیط پایگاه تغذیه سالم ضروری است.

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

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

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

## ۷- تجهیزات و لوازم کار

الف- 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 غیرمجاز اعلام شده، ممنوع است.

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

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

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

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

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

ب- میز کار میبایست دارای شرایط زیر باشد:

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.

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

۳- 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)

## ۸- پایش و نظارت

نظارت بر اجرای دقیق دستور عمل بر عهده کمیته بهداشت، تغذیه و ایمنی در استان‌ها می باشد که ترکیب اعضا و شرح وظایف

آنها در تفاهم نامه امضاء شده توسط وزرای آموزش و پرورش و بهداشت، درمان و آموزش پزشکی درج شده است.