



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی مازندران
مرکز بهداشت استان

به نام خدا

محتوی آموزشی برنامه پایگاه تغذیه سالم در مدارس – زمستان 1401

***عنوان برنامه: برنامه پایگاه تغذیه سالم در مدارس**

***گروه هدف: کارشناسان تغذیه/مراقبین سلامت/بهورزان**

***انتظار می رود در پایان مطالعه محتوی بدانیم:**

- کارشناس تغذیه/مراقب سلامت/بهورز اصول نگهداری و بهداشتی میوه و سبزی را بداند.
- کارشناس تغذیه/مراقب سلامت/بهورز محصولات غذایی بسته بندی مجاز را بشناسد.
- کارشناس تغذیه/مراقب سلامت/بهورز نحوه نگهداری نان را بداند.
- کارشناس تغذیه/مراقب سلامت/بهورز اصول صحیح نگهداری غذاهای خام و پخته را بداند.
- کارشناس تغذیه/مراقب سلامت/بهورز بسته بندی و عرضه مواد خوراکی صحیح را بداند.
- کارشناس تغذیه/مراقب سلامت/بهورز شرایط غذاهایی که از بیرون (مراکز پخت) تهیه میشوند را بداند.
- کارشناس تغذیه/مراقب سلامت/بهورز فهرست مواد غذایی قابل عرضه در پایگاههای تغذیه سالم را بداند.
- کارشناس تغذیه/مراقب سلامت/بهورز انواع لقمه سالم را بداند.
- کارشناس تغذیه/مراقب سلامت/بهورز انواع غذاهای پخته سالم را بداند.
- کارشناس تغذیه/مراقب سلامت/بهورز لیست مواد غذایی که عرضه آن در پایگاه تغذیه سالم، غیرمجاز است، را بداند.
- کارشناس تغذیه/مراقب سلامت/بهورز کارشناس تغذیه/مراقب سلامت/بهورز مکان مناسب جهت استقرار پایگاه تغذیه سالم در مدارس را بداند.

- کارشناس تغذیه/مراقب سلامت/بهورز مشخصات کف، دیوارها، سقف درها و پنجره ها پایگاه تغذیه سالم را بدانند.
- کارشناس تغذیه/مراقب سلامت/بهورز اصول بهداشت فردی و عمومی را بدانند.
- کارشناس تغذیه/مراقب سلامت/بهورز اصول ایمنی تجهیزات و لوازم کار را بدانند.
- کارشناس تغذیه/مراقب سلامت/بهورز مسئول نظارت بر اجرای دقیق دستور عمل بر عهده را بشناسد.

***مقدمه:** (بیان اهمیت، وسعت مسئله، عوارض و پیامدهای عدم توجه، دستاوردهای برنامه)

پایگاه تغذیه سالم به مکانی اطلاق میشود که تهیه و یا عرضه و فروش مواد خوردنی و آشامیدنی آماده مصرف و سالم به صورت سرد و گرم در آن انجام می گیرد. مصرف میان وعده بخشی از انرژی، پروتئین و مواد مغذی مورد نیاز روزانه دانش آموزان تأمین می کند. تغذیه ای که تمام نیاز های تغذیه ای بدن را تأمین می کند باید سالم، کافی، متنوع و متعادل باشد. غذایی سالم یا ایمن، غذایی است که از مواد اولیه سالم و ایمن تهیه شده باشد و عاری از آلودگی و مواد زیان بخش و مضر باشد.

*** معرفی برنامه:**

دستور عمل پایگاه تغذیه سالم بر اساس ماده 3 آیین نامه اجرایی تأمین، حفظ و ارتقای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی دانش آموزان با هدف ارتقای سلامت و تأمین بخشی از انرژی، پروتئین و مواد مغذی مورد نیاز، ارائه مواد غذایی سالم و جلوگیری از عرضه مواد غذایی کم ارزش تغذیه ای، تهیه و تنظیم شده است. به منظور ارتقای سلامت تغذیه ای و ترویج فرهنگ تغذیه سالم دانش آموزان این دستور عمل باید در کلیه مدارس دولتی و غیر دولتی اعم از ابتدایی، متوسطه اول و دوم اجرا گردد.

از محصولاتی در پایگاه های تغذیه سالم استفاده گردد که دارای نشانگر های رنگی تغذیه ایی باشند و ترجیحا نشانگر سبز رنگ باشند برچسب تغذیه ای دارای 3 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. این محصولات باید به تائید واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی برسد. هدف اصلی از تنظیم ارقام مجاز در پایگاه های تغذیه سالم مصرف مواد غذایی با ارزش تغذیه ای بالا به صورت بسته بندی و دارای مجوزهای بهداشتی و عدم ارائه غذاهای فله و بدون بسته بندی می باشد که شامل انواع 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 بسته بندی و دارای مجوزهای بهداشتی که معمولا حاوی مقدار زیادی قند هستند در اولویت بعدی قرار گیرد و سعی شود که تنها بخش کوچکی به این امر اختصاص یابد.

***فعالیت ها (به صورت پرسش و پاسخ)**

اصول نگهداری و بهداشتی میوه و سبزی چیست؟

پاسخ: میوه و سبزیهایی که به صورت خام مصرف میشوند، باید به دقت سالمسازی شوند (شستشو، انگل زدایی، گندزدایی و شستشوی نهایی). سبزی و میوه پس از تهیه بلافاصله شسته شده و گندزدایی و در یخچال نگهداری شود.

کدام محصولات غذایی بسته بندی مجاز به تهیه هستند؟

پاسخ: محصولات غذایی بسته بندی شده باید از تولیدات کارخانه های معتبر تهیه و دارای پروانه ساخت، سری ساخت، تاریخ تولید و مصرف و برچسب نشانگرهای رنگی تغذیه ای باشد.

نحوه نگهداری نان چگونه است؟

پاسخ: نان بطور روزانه تهیه شود و کپک زده و بیات نباشد. توصیه میشود از نان های سفید کمتر استفاده شود و به جای آن از انواع نان های سبوس دار و غنی شده استفاده شود. عرضه انواع نان های حجیم و نیمه حجیم یک نفره و ترجیحا همراه با انواع مغزها مانند کنجد، گردو و تخم آفتابگردان که دارای مجوزهای بهداشتی است بلامانع است.

اصول صحیح نگهداری غذاهای خام و پخته چیست؟

پاسخ: غذاهای خام و پخته را باید در یخچال جدا از هم نگهداری کرد و با هم مخلوط ننمود. غذاهای پخته شده نباید بیش از نیم ساعت خارج از یخچال نگهداری شوند. پخت به صورت روزانه، در شرایط بهداشتی و با رعایت کامل نکات بهداشتی مطابق با آیین نامه بهداشت محیط مدارس انجام شود. مواد غذایی داغ در ظروف یکبار مصرف بر پایه گیاهی مخصوص، مصرف شوند. بلافاصله بعد از تهیه و پخت توزیع شود.

بسته بندی و عرضه مواد خوراکی صحیح کدام است؟

پاسخ: از بسته بندی و عرضه مواد خوراکی در کاغذهای باطله، 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 (ظروف یکبار مصرف گیاهی).

شرایط غذاهایی که از بیرون (مراکز پخت) تهیه میشوند چیست؟

پاسخ : وضعیت بهداشتی مرکز پخت و شرایط حمل و نقل غذا باید مطابق با آیین نامه شماره 18039209 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 بکار رفته اسید چرب ترانس کمتر از 2 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

مواد غذایی قابل عرضه در پایگاه های تغذیه سالم کدامند؟

پاسخ :

- + خشکبار، خرما و انواع مغزها و دانه ها (از نوع بدون نمک) بسته بندی شده
- + شیر و فرآورده های آن (انواع شیر ساده، بستنی (بجز بستنی یخی)، ماست و پنیر همه پاستوریزه یا استرلیزه و به صورت بسته بندی تک نفره و از نوع کم چرب و کم نمک (2.5% چربی و یا کمتر)، شیر برنج و فرنی پاستوریزه بسته بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت)
- + نوشیدنی (دوغ کم نمک و بدون گاز و آب معدنی بسته بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت)
- + میوه
- + بیسکویت بدون کرم، کیک و کلوچه (بیسکویت ترجیحا از نوع سبوس دار بدون کرم، کیک و کلوچه ترجیحا از نوع غنی شده با ریز مغذی ها مثل آهن، روی، ویتامین آ و تهیه شده با روغن حاوی اسیدچرب با ترانس زیر 5 درصد، کم قند و بسته بندی شده و دارای مجوز های بهداشتی از وزارت بهداشت)
- + لقمه سالم
- + غذاهای پخته

لقمه سالم شامل چه مواردی است؟

پاسخ :

✚ نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ (آب پز و سفت)، نان و پنیر و خیار یا گوجه فرنگی در بسته بندی
(پنیر از نوع پاستوریزه و ساده و کم چرب)، ساندویچ های کلاب پنیر و گردو و خرما (ترجیحا
سبوس دار)بامجاز وزارت بهداشت
✚ انواع اشترودل غیر گوشتی بسته بندی شده

انواع غذاهای پخته سالم کدامند؟

پاسخ:

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)

مواد غذایی که عرضه آن در پایگاه تغذیه سالم، غیرمجاز است کدامند؟

پاسخ:

✚ فرآورده های غلات حجیم شده مانند پفک، چی پلت، پفیلا، پاپ کورن، ذرت بو داده شده و انواع
چیپس ها (سیب زمینی و ذرت)
✚ انواع یخمک
✚ انواع نوشابه های گازدار، ماءالشعیر و دلستر، دوغ گازدار
✚ انواع شیرهای طعم دار
✚ سوسیس، کالباس، انواع پیتزا، انواع همبرگر و کلیه فراورده های گوشتی (حیوانی و گیاهی)
✚ انواع سالادالویه (با مجوز بهداشتی از وزارت بهداشت و یا فاقد مجوز بهداشتی)
✚ انواع لواشک و آلوچه بدون بسته بندی و فاقد مجوزهای بهداشتی وزارت بهداشت
✚ انواع آب نبات، کاکائو و شکلات
✚ انواع آب میوه های صنعتی
✚ فلافل، سمبوسه
✚ انواع اشترودل گوشتی در هر حالت (با مجوز بهداشتی و فاقد مجوزهای بهداشتی از وزارت
بهداشت)
✚ انواع پیراشکی ، دونات
✚ بستنی یخی
✚ پاستیل ، ژله ، مارشمالو
✚ خیار شور و انواع سس ها
✚ ناگت
✚ انواع کوکوها سیب زمینی، سبزی، کدو، لوبیا سبز

چه مکانی مناسب جهت استقرار پایگاه تغذیه سالم در مدارس است؟

پاسخ:

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.

دارای دسترسی راحت، ایمن و مناسب برای استفاده کنندگان

دارا بودن فاصلهای مناسب از محل جمع آوری پسماند و سرویس های بهداشتی (توالت ها) به گونه ای 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.

قرار داشتن در معرض دید و کنترل مسئولان مراکز آموزشی و نگهداری مواد غذایی در مکان مناسب

مشخصات کف، دیوارها، سقف درها و پنجره ها پایگاه تغذیه سالم چگونه باید باشد؟

پاسخ:

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)

کف مجهز به کف شوی دارای شتر گلو بوده و با شیب بندی مناسب تعبیه شود.

طراحی درها و ابعاد پنجره ها به گونه ای 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.

اصول بهداشت فردی و عمومی را بیان کنید.

پاسخ:

کلیه کارگران، متصدیان 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.

اشخاص ملبس به روپوش سفیدودر محل پخت نیز ملبس به کلاه بوده و موظف به استفاده از وسایل بهداشتی (حوله و صابون مایع) میباشند.

- ✚ کلیه پرسنل 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 میباشند.
- ✚ مسئول دریافت وجه در تهیه و توزیع مواد خوراکی دخالتی نداشته باشد. استفاده از کارتخوان در اولویت می باشد.
- ✚ نصب جعبه کمکهای اولیه مجهز به لوازم مورد نیاز در محل پایگاه تغذیه سالم الزامی است.
- ✚ نظافت و گندزدایی مستمر محیط پایگاه تغذیه سالم ضروری است.
- ✚ کارکنان در صورت ابتلاء به بیماریهای واگیر از جمله کرونا، آنفلوانزا، سرماخوردگی، اسهال، گلودرد چرکی و بیماریهای پوستی تا بهبودی کامل باید از تماس با مواد غذایی و کار کردن در بوفه مدرسه خودداری نمایند.
- ✚ مسئول پایگاه تغذیه سالم جهت خشک کردن ظروف شسته شده از وسیله خشک و تمیز و عاری از آلودگی و جهت برداشتن مواد غذایی آماده مصرف از پنس (انبرک) استفاده نماید.
- ✚ از دست به دست کردن غذای پخته شده (دستمالی) بخصوص گوشت ها خودداری گردد.

اصول ایمنی تجهیزات و لوازم کار چیست؟

پاسخ:

- ✚ استفاده از ظروفی که به وسیله وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی غیرمجاز اعلام شده ، ممنوع است.
- ✚ در صورت استفاده از ظروف لعابی میبایست کاملاً سالم و فاقد شکستگی و لب پریدگی باشند.
- ✚ استفاده از ظروف ضد زنگ و متناسب با درجه پخت
- ✚ وسایل و ظروف غذا باید پس از هر بار مصرف کاملاً شسته و هر چند یکبار گندزدایی شوند.
- ✚ وسایل و ظروف غذاخوری و تهیه غذا باید در ویتترین یا قفسه دردار نگهداری شوند.
- ✚ استفاده از قندان، نمکدان و نظیر آنها بدون سرپوش ممنوع است.
- ✚ 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.
- ✚ سطل زباله بهداشتی ، قابل شستشو و مجهز به کیسه زباله بوده و پس از هر بار تخلیه شسته شود.
- ✚ در صورت استفاده از گاز شهری و یا کپسول گاز مایع، کنترل مستمر لوله ها، بستها و شیرآلات از نقطه نظر ایمنی و جلوگیری از نشت گاز ضروری است.(استفاده از کپسول آتش نشانی الزامی است)

نظارت بر اجرای دقیق دستور عمل بر عهده کیست؟

پاسخ: کمیته بهداشت، تغذیه و ایمنی در استان ها

*** طرح تمرین:**

دانیال کلاس سوم ابتدایی است . مادرش برایش لقمه ای درست نمیکند و به مقداری پول برای تهیه غذا از بوفه مدرسه میدهد.بوفه مدرسه دور از کلاس و در انتهای حیاط نزدیک توالت قرار دارد.او برای صبحانه از بوفه مدرسه ساندویچ الویه پیچیده در روزنامه میخرد. در زمان زنگ تفریح برای خود شیر توت فرنگی با کیک میخرد. برای زنگ تفریح آخر برای خود سمبوسه به همراه دلستر تهیه میکند.

1. آیا الکوی غذایی دانیال مشکلی دارد؟
2. آیا بوفه مدرسه غذاهای مجاز توزیع میکند؟
3. آیا مسئول پایگاه تغذیه از بسته بندی مناسب برای غذاها استفاده میکند؟
4. آیا این پایگاه تغذیه سالم در مکان مناسب اسقرار دارد؟

***حل تمرین:**

پاسخ سوال 1: بهتر است دانیال از لقمه های سالم مانند نان و پنیر برای وعده صبحانه خود استفاده کند. برای میان وعده مصرف شیر ساده و کم چرب یا انواع میوه و یا مغز دانه ها به جای مصرف نوشیدنی های غیر مجاز و فست فود ها تاکید میگردد.

پاسخ سوال 2: غذا هایی مانند سمبوسه ، الویه ، نوشیدنی هایی مانند دلستر ، نوشابه ، شیر طعم دار در دسته غیرمجاز قرار میگیرند.

پاسخ سوال 3: بسته بندی و عرضه مواد خوراکی در کاغذهای باطله، روزنامه و کیسه های پلاستیکی مصرف شده و رنگی اکیدا غیر بهداشتی تلقی میشود.

پاسخ سوال 4: پایگاه تغذیه سالم میبایست فاصله ای مناسب از محل جمع آوری پسماند و سرویس های بهداشتی (توالت ها) و در دورترین فاصله ممکن از مراکز تولید بو و آلودگی قرار بگیرند. همچنین دسترسی راحت برای دانش آموزان داشته باشند.

***منابع مورد استفاده:**

1. دستورعمل بهداشتی پایگاه تغذیه سالم در مدارس دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت بهداشت، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - سال تحصیلی 1399-1400

***برای مطالعه بیشتر:**

. سایت آموزشی دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی به آدرس

nut.behdasht.gov.ir

2. بسته خدمات تغذیه در نظام تحول سلامت ویژه بهورز/مراقب سلامت/کارشناس تغذیه-1400

***کلید واژه:**

پایگاه تغذیه سالم ، بوفه ، تغذیه سالم دانش آموزان

***گرد آورنده:** سیده زهرا عابدی-فاطمه شگری راد