|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\Aminaie\Desktop\index.jpg  وزارت آموز ش وپرورش  معاونت تربیت بدنی و سلامت | C:\Users\Aminaie\Desktop\index.jpg  وزارت بهداشت، درمان وآموزش پزشکی  معاونت بهداشت |

دستورعمل پایگاه تغذیه سالم

سال تحصیلی 99-1398

**فهرست مطالب**

**عنوان صفحه**

**مقدمه............................................................................................................................................................................2**

**تعاريف......................................................................................................................................................................... 3**

**بهداشت محیط وتغذیه در پایگاه تغذیه سالم مدارس..............................................................................................3**

**اصول مكان يابي پايگاه تغذيه سالم مدارس............................................................................................................. 4**

**اصول طراحي و معماري پايگاه تغذيه سالم مدارس................................................................................................. 5**

**بهداشت مواد غذايي سرد يا گرم.............................................................................................................................. 7**

**ايمني وشرایط فنی ساختمان پايگاه تغذيه سالم مدارس....................................................................................... 11**

**بهداشت فردي و عمومي...........................................................................................................................................12**

**تجهيزات و لوازم كار............................................................................................................................................... 13**

**نظارت و پایش پایگاه تغذیه سالم...........................................................................................................................14**

**مقدمه**

دستورعمل پایگاه تغذیه سالم بر اساس ماده 3 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 موادغذایی سالم و جلوگیری از عرضه موادغذایی کم‌ارزش تغذیه‌ای به آنها، تهیه و تنظیم شده‌است.

1 ـ هدف و دامنه كاربرد

به‌منظور ارتقای سلامت تغذیه‌ای و ترویج فرهنگ تغذیه سالم در دانش‌آموزان اين دستورعمل باید در كليه مدارس دولتي وغير دولتي اعم از ابتدایی، متوسطه اول و دوم اجرا گردد.

2ـ تعاريف

در اين دستورعمل، واژه‏ها و اصطلاحات با تعاريف زير به كار برده مي‏شود :

**2 ـ 1 ـپايگاه تغذيه سالم**

به مكاني اطلاق مي‏شود كه تهیه و یا عرضه و فروش مواد خوردني و آشاميدني آماده مصرف به صورت سرد و گرم در آن انجام مي گيرد .

**تذكر** : باتوجه به هماهنگي هاي بعمل آمده، قوانين و مقررات مربوط به پايگاه تغذيه سالم در مورد تعاوني آموزشگاهي نيز صدق مي كند .

**2 ـ 2 ـمیان 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 تامین می شود.

**2-3- وزارتین**

* وزارت بهداشت، درمان وآموزش پزشكي و واحد های تابعه
* وزارت آموزش و پرورش و واحد های تابعه

**2-4-تغذیه سالم**: تغذیه ای که تمام نیازهای بدن را تامین می کند و سالم، کافی، متنوع و متعادل می باشد.

**2-5-مواد غذايي سالم**

غذاي سالم يا ايمن غذايي است كه از مواد اوليه سالم و ايمن تهيه شده وعاري از مواد زيان بخش ومضر می باشد.

**2-6- مواد غذايي فاسد و یا غیر قابل مصرف**

مواد غذايي است كه رنگ، بو، مزه وقوام آن تغيير كرده و يا تاریخ مصرف آن منقضی شده و یا در شرایط نامطلوب نگهداری شده باشد.

**2-7-نشانگرهای رنگی تغذیه ای**

برچسب تغذیه ای است که 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.

**2-8- تجهيزات**

منظور از تجهيزات در اين دستورعمل ، ابزار و وسايلي هستند كه براي تهيه، نگهداري و توزيع مواد غذايي، ايمني و خدماتي در پايگاه تغذيه سالم مورد استفاده قرار مي‏گيرند .

**2-9- بهداشت محيط**

عبارت است از كنترل عوامل فيزيكي،شيميايي، بيولوژيكي، راديولوژيكي، وغيره كه درمحيط زندگي بر سلامت جسمي، رواني واجتماعي انسان تاثير مي گذارد.

**2-10- بازرسي**

به عمل نظارتي گفته مي شود كه هدف از آن بررسي ميزان انطباق شرايط موضوع ومحل بازرسي با قوانين والزامات بهداشتي ناشي ازآن ها مي باشد.

بهداشت محيط وتغذیه درپایگاه تغذیه سالم

3- اصول مكان يابي

3-1 ـ انتخاب مكان مناسب جهت استقرار پايگاه تغذيه سالم در مدارس با توجه به شرايط اقليمي محل از نظر ميزان تابش آفتاب، ميزان بارندگي، جهت بادهاي غالب و ... بدين معنا كه مثلا در مناطق پرباران و يا بسيار گرم، پايگاه تغذيه سالم را ترجيحا در فضاي بسته مراكز آموزشي و در مناطق با آب و هواي معتدل، پايگاه تغذيه سالم را در فضاي باز (حياط مدرسه) مستقر نمود .

3-2 ـ داراي دسترسي راحت، ايمن و مناسب براي استفاده كنندگان

3-3ـ دارا بودن فاصله‏اي مناسب از محل جمع‏آوري پسماند و سرويس‏هاي بهداشتي ( توالت ها ) به گونه‏اي كه محل قرارگيري پايگاه تغذيه سالم مي‏بايست ضمن رعايت كليه عوامل مذكور در دورترين فاصله ممكن از مراكز توليد بو و آلودگي در نظر گرفته شود .

3-4 ـ قرار داشتن در معرض ديد و كنترل مسئولان مراكز آموزشي و نگهداری موادغذایی در مکان مناسب (دور از تابش مستقیم آفتاب، وشرایط جوی نامناسب)

4 ـ اصول طراحي و معماري

پايگاه تغذيه سالم مدارس در تعريف عام آن به مكان عرضه و فروش مواد خوردني و آشاميدني بسته‏بندي شده و آماده اطلاق مي‏شود كه در اينصورت ميزان فضاي لازم تابع نوع خدمات ارائه شده در پايگاه فوق مي‏باشد وليكن در مواردي كه طبخ مواد خوراكي نيز در آن انجام مي‏شود، ابعاد فيزيكي بيشتري را مي‏طلبد كه مشروح هر يك از الگوهاي مربوطه به شرح زير است :

4-1-**پايگاه تغذيه سالم نوع اول** : اين پايگاه صرفا عرضه و فروش مواد خوراكي و آشاميدني بسته‏بندي شده و آماده را به عهده دارد و داراي عناصر و شرايط زير مي باشد :

4-1-1-يخچال ويتريني

4-1-2-روشويي و حوله براي استفاده كاركنان پايگاه تغذيه سالم

4-1-3-قفسه‏بندي ديواري جهت نگهداري مواد خوراكي

4-1-4-قفسه‏هاي زميني درب دار جهت ذخيره و انبار مواد خوراكي

4-1-5-ظروف زباله درب دار و قابل شستشو

4-1-6-قفسه يا رختكن جهت نگهداري لوازم شخصي فروشنده

4-1-7-جعبه كمكهاي اوليه

4-1-8-تجهيزات گرمايشي مثل شوفاژ يا بخاري

4-1-9-تجهيزات سرمايشي

**تذكر :** درصورت استفاده ازپایگاه تغذیه سالم نوع اول، پوشش سطوح محل عرضه مواد غذايي باید قابل نظافت، تمیز، بدون رطوبت ونم باشد.

**تبصره1:** در مدارس کم جمعیت (زیر 100 نفر) و بخش کمتر توسعه یافته در استان های کشور بندهای4-1-4و6و 8و9 الزامی نمی باشد. همچنین در خصوص بند 4-1-1-به جای یخچال ویترین دار از یخچال معمولی سالم استفاده نمایند. .

**تبصره2:** در مدارس عشایری بندهای4-1-1 و2و4و6و8و9 الزامی نمی باشد.و مدارس مذکور صرفا مجاز به عرضه مواد غذایی فاسد نشدنی و بسته بندی مورد تایید وزارت بهداشت بر اساس مواد غذایی مندرج در جدول شماره 3 این دستورالعمل می باشند.

**4-2-پايگاه تغذيه سالم نوع دوم** :اين پايگاه علاوه بر فروش مواد خوردني و آشاميدني بسته ‏بندي شده و آماده، مواد غذايي گرم و طبخ شده را نيز تهيه و عرضه مي‏نمايد كه داراي شرايط زير مي باشد :‌

4-2-1-رعايت بندهاي پایگاه نوع اول

4-2-2-اجاق گاز

4-2-3-ظرفشويي دو لگنه مجهز به آب گرم و سرد

4-2-4-قفسه جهت نگهداري ظروف

4-2-5-ميزكار جهت آماده سازي مواد خوراكي

4-2-6-قفسه يا كمد درب دار جهت ذخيره و انبار مواد غذايي اوليه مثل پياز، سيب زميني و روغن

4-2-7-در صورت استفاده از پایگاه نوع دوم: پوشش ديوار محل پخت، باید حداقل تا ارتفاع 270 سانتیمتر ازجنس سنگ،كاشي، سراميك سالم به رنگ روشن،تمیز وقابل نظافت باشد.

4-2-8-چنانچه ارتفاع دیوار بیش از 270 سانتیمتر است باید تازیر سقف ازجنس سنگ،كاشي، سراميك سالم به رنگ روشن،تمیز وقابل نظافت باشد.

4-2-9-درصورت استفاده از پایگاه نوع دوم : پوشش كف از جنس سنگ، سراميك، كاشي يا موزائيك غير لغزنده باشد.

4-2-10-در صورت مجزا بودن محل پخت غذا در پایگاه نوع دوم از عرضه مواد غذايي، اجراي بند 4-2-7و 8 براي محل پخت الزامي است.

**تبصره:** در مدارسی که امکان پذیرایی و سلف سرویس در فضای باز ویا بسته دارند، وضعیت بهداشتی فضای مذکور باید مطابق با دستورالعمل اجرایی بازرسی بهداشتی از مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل ونقل وفروش مواد خوردنی وآشامیدنی به شماره 18039209معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی باشد.

5 ـ بهداشت مواد غذايي سرد يا گرم

5-1 ـ میوه ، سبزیو صیفی هاییكه به صورت خام مصرف مي‏شوند، باید مطابق دستور عملهای مرکز سلامت محیط وکار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شرح ذیل به دقت شسته و گندزدایی گردند:

5- 1- 1-مرحله اول: شستشو، سبزي ها به خوبي پاك و شستشو گردد تا مواد زائد و گل و لاي آن برطرف شود.

5- 1- 2- مرحله دوم: انگل زدایی، سبزی ها در يك ظرف 5 ليتري آب حاوی مایع ظرف شویی (3 تا 5 قطره مایع ظرفشویی به ازای هر لیتر آب) قرار داده شود و بعد از 5 دقیقه به آرامی سبزی ها از ظرف خارج گردد و با آب شستشو داده شود.

5- 1- 3- مرحله سوم: گندزدایی، یک گرم (نصف قاشق چایخوری) پودر پرکلرین (یا یك قاشق مرباخوري آب ژاول10درصد يا دو قاشق مرباخوري آب ژاول 5 درصد) در 5 لیتر آب حل گردد و سبزی ها به مدت 5 دقیقه در داخل محلول قرار داده شود.

5- 1- 4-مرحله چهارم: شستشو با آب، سبزی ها گندزدايي شده مجدداً با آب سالم شسته شوند تا باقيمانده كلر يا ماده گندزدا از آن جدا گردد.

5- 2-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.

5- 3-سبزی و صیفی ها که بعد از طبخ مصرف می گردد باید قبل از طبخ به خوبي پاك و شستشو گردد و نیازی به گندزدایی نیست.

5- 4-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.

5-5-مواد غذايي از قبيل سبزي، میوه شسته وگندزدایی شده، در يخچال نگهداری شود.

تبصره : برای میوه های دارای پوسته بیرونی از قبیل پرتقال، نارنگی، موز و.....گندزدایی نیاز نمی باشد.صرفا شستشوی کامل و خشک کردن با دستمال تمیز کفایت می کند.

5- 6--محصولات غذایی بسته ‏بندي شده بايد از توليدات كارخانجات معتبر تهيه و دارای پروانه ساخت، سري ساخت ، تاريخ تولید و مصرف باشد.

5- 7-غذا بايد در محلي تميز و عاري از گرد و خاك، مگس، حشرات و جانوران موذی نگهداری شوند.

5- 8-غذاهاي خام و پخته را بايد در يخچال جدا از هم نگهداري كرد و با هم مخلوط ننمود.

5- 9-غذاهاي پخته شده نبايد بيش از نيم ساعت خارج از يخچال نگهداري شوند.

5-10- در تهيه غذا از نمك يددار تصفيه شده که دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت می باشد، و به مقدار کم استفاده شود.

5-11-از بسته‏بندي و عرضه مواد خوراكي در كاغذهاي باطله ، روزنامه و كيسه‏هاي پلاستيكي مصرف شده و رنگي اكيدا خودداري شود.

5-12- در صورت استفاده از ظروف یکبار مصرف این ظروف باید مخصوص مواد غذایی گرم یا سرد باشند.

5-13- غذا از زمان پخت تا هنگام توزيع باید کاملا داغ باشد.

5-14- موادغذايي پس از خارج شدن ازحالت انجماد (يخ زدگي ) بايد هرچه زودتر مصرف شوندواز انجماد مجدد موادغذايي خودداري گردد در غير اينصورت بزودي فاسد مي گردند.

**تبصره:**در مدارسی که امکان پخت غذا نباشد وغذا توسط مسئولین مدرسه از مراکز پخت غذا تهیه می‌شوند، وضعیت بهداشتی مراکز پخت و شرایط حمل ونقل غذا باید مطابق با دستورعمل اجرایی بازرسی بهداشتی از مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل ونقل وفروش مواد خوردنی وآشامیدنی به شماره 18039209معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی باشد. در مورد این نوع غذاها به نکات زیر نیز توجه شود :

⌫ كم نمك باشد.

⌫ كم چرب باشد و روغن بکار رفته اسید چرب ترانس کمتر از 2 درصد داشته باشد .

⌫ كم قند باشد.

⌫ غذا در حجم مناسب سرو شود.

⌫ غذا در ظروف یکبار مصرف مناسب توزیع شود.

⌫ از توزیع نوشابه‌های 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 وتوزیع موادغذایی بیرون بر توسط دانش آموزان یا والدین آنها بصورت جمعی یا انفرادی ممنوع می باشد.

**جدول 1 : فهرست مواد غذایی قابل عرضه در پایگاه‌های تغذیه سالم**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ردیف** | **مواد غذایی** | **فهرست مواد غذایی** |
| **1** | **خشکبار، خرما و انواع مغزها و دانه‌ها**  **(از نوع بدون نمک)** | خشکبار (توت خشك، انجيرخشك، انواع برگه ها، خرما، کشمش، انواع میوه های 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 شده کم نمک، انواع چیپس تهیه شده از میوه های خشک (بدون قند یا شکر افزودنی) که همگی بسته بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتي از وزارت بهداشت باشند. |
| **2** | **شیر و**  **فرآورده‌های آن** | ماست، شیر ساده، پنیر، بستنی (بجز بستنی یخی) همه پاستوریزه یا استرلیزه و به صورت بسته بندی تک نفره و از نوع كم چرب و کم نمک (5/2 %‌ چربی و یا کمتر)،  شیر برنج و فرنی بسته بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتي از وزارت بهداشت  شیر بهتر است که به صورت غنی شده ‌با ويتامين D ‌ باشد. |
| **3** | **نوشیدنی** | دوغ کم نمک و بدون گاز وآب معدنی (دارای مجوزهای بهداشتي از وزارت بهداشت ) |
| **4** | **میوه** | انواع میوه مثل سیب، نارنگی، پرتقال ، موز و ..... (شسته شده مطابق با دستورعملهای مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت)، انواع آب میوه های صنعتی بدون قند افزوده و لواشک های میوه ای بسته بندی شده و دارای مجوز های بهداشتی از وزارت بهداشت |
| **5** | **بیسکویت بدون كرم ،کیک‌ وکلوچه** | شامل انواع بیسکویت، کیک و کلوچه ، بیسکویت ترجیحا از نوع سبوس دار بدون كرم و کیک و کلوچه ترجیحا از نوع غنی شده با ریز مغذی ها مثل آهن، روي، ويتامين آ و تهیه شده با روغن حاوی اسید چرب ترانس زیر 5 درصد، کم قند و دارای مجوز های بهداشتي از وزارت بهداشت باشد. |
| **6** | **لقمه سالم** | - نان و پنیر و گردو ـ نان و تخم مرغ (‌آب پز و سفت )‌ و گوجه فزنگی، نان و پنیر و خیار، نان و پنیر و گوجه فرنگی در بسته بندي، ساندویچ های کلاب پنیر و گردو و خرما (ترجیحا سبوس دار) دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت، ساندویج تخم مرغ و ساندویچ پنیر از نوع پاستوریزه و ‌ساده دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت،  تبصره: خیار و گوجه فرنگی 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 نان های حجیم و نیمه حجیم صنعتی از نوع سبوس دار و یا همراه با انواع مغزها (تخم آفتابگردان، کنجد، کدو و ... )‌ استفاده گردد. پنیرازنوعپاستوریزهو ‌ساده (‌ كمچرب ) باشد.  سالادالویهبستهبندیشده (فقطمرغ) تکنفرهو بدون مواد نگهدارنده برایفروشفردیودارایمجوزهایبهداشتيازوزارتبهداشت.  اشترودلغیرگوشتیتکنفرهدارایمجوزهایبهداشتیازوزارتبهداشت(100 گرم حجم و انرژی بین 250 تا 300کالری 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 |
| **7** | **غذاهای پخته** | انواع آش و سوپ، خوراک لوبیا، عدسی، حلیم ( همه كم نمك وكم چرب)، فرنی، شيربرنج، شله زرد و سمنو ( همه كم شيرين وكم چرب)، 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 فرهنگي در برنامه غذايي  - مواد غذايي داغ در ظروف یکبار مصرف بر پایه گیاهی مخصوص عرضه شوند.  **-** بلافاصله بعد از تهيه و پخت توزيع شود. |

5-15- 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.

5-16- قابل ذکر است بازدیدهای مشترك متشکل از كارشناس مسئول تغذيه، كارشناس مسئول سلامت محیط و كار در معاونت بهداشتي دانشگاه علوم پزشکی و رؤسای ادارات سلامت و تندرستی آموزش و پرورش استان صورت پذيرد .

5-17- 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 2 : فهرست مواد غذایی که عرضه آن در پایگاه تغذیه سالم ، غیرمجاز است**

|  |
| --- |
| **مواد غذایی غیرمجاز** |
| 1. فرآورده هاي غلات حجیم شده مانند پفک، چی پلت، چی توز، پفیلا، انواع چيپس ها (‌سيب زميني و ذرت ) 2. انواع یخمک 3. انواع نوشابه‌های گازدار ، ماءالشعير و دلستر 4. دوغ گازدار 5. سوسیس ،کالباس، انواع پیتزا وكليه فراورده هايي كه درآنها سوسيس وكالباس وجوددارد. 6. انواع همبرگرها 7. انواع لواشک و آلوچه بدون بسته بندي وفاقد مجوزهاي بهداشتي وزارت بهداشت 8. انواع آب ‌نبات‌، کاکائو و شکلات هایی که به سطح دندان می‌چسبند 9. انواع آب میوه های صنعتی که داراي قند افزوده هستند 10. فلافل، سمبوسه 11. انواع اشترودل گوشتی 12. انواع پيراشكي، دونات 13. بستنی‌یخی 14. پاستیل ، ژله ، مارشمالو 15. خیار شور و انواع سس ها 16. ناگت |

**تذکر** : جدول فهرست مواد غذایی قابل عرضه در پایگاه تغذیه سالم و جدول مواد غذایی که عرضه آن در پایگاه تغذيه سالم غیرمجاز است، باید در محل مناسب و در معرض دید دانش‌آموزان و کارکنان مدارس نصب گردد .

**جدول 3: فهرست مواد غذایی قابل عرضه در پایگاه تغذیه سالم مدارس عشایری**

|  |
| --- |
| **فهرست مواد غذایی** |
| 1. خشکبارو 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 وگندم برشته شده  2. بیسکوییت های ساده و بدون کرم، کیک و کلوچه  شامل انواع بیسکوییت ، کیک و کلوچه،بیسکوییت ترجیحا از نوع سبوس دار بدون کرم، کیک و کلوچه ترجیحا ازنوع غنی شده با ریز‌مغذی‌ها مثل آهن، روی، ویتامین آ و تهیه شده با روغن حاوی اسید چرب ترانس زیر 5 درصد، کم قند و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت  3. 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 وگوجه فرنگی در بسته بندی های سالم  تذکر: پنیر از نوع پاستوریزه، ساده وکمچرب  4. 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.  5. شیر ساده، ماست و کشک پاستوریزه  6. میوه های بومی منطقه (شسته شده) |

6ـ ايمني وشرايط فني ساختمان

6-1- در محل پايگاه تغذيه سالم نوع دوم صرفا اقلام مجاز و سالم خوراكي عرضه شود و از فروش لوازم التحرير و ساير كالاها اكيدا خودداري گردد .

6-2- مشخصات كف، ديوارها و سقف پايگاه تغذيه سالم:

6-2-1- پوشش سطوح محل عرضه مواد غذايي باید قابل نظافت، تمیز، بدون رطوبت ونم باشد.

6-2-2-پوشش ديوار محل پخت، باید حداقل تا ارتفاع 270 سانتیمتر ازجنس سنگ،كاشي، سراميك سالم به رنگ روشن،تمیز وقابل نظافت باشد.

6-2-3-پوشش سقف محل عرضه بایدتمیز وقابل نظافت باشد

6-2-4-پوشش سقف محل طبخ باید مصالح ساختمانی قابل نظافت بدون درزوشکاف ، صاف و به رنگ روشن باشد.

6-2-5-پوشش كف مراکز عرضه باید از جنس مقاوم، صاف، بدون درزوشکاف وقابل نظافت باشد

6-2-6-پوشش کف محل طبخ ،باید از جنس سنگ،سرامیک یا موزائیک صاف،بدون درزو شکستگی دارای کف شورمجهز به شتر گلو به تعداد مورد نیاز ، دارای شیب مناسب به سمت فاضلاب رو، ونصب توری ریزبرروی آن باشد.

6-3- ـ مشخصات درها و پنجره‏ها:

6-3-1-دروپنجره ها باید از جنس مقاوم، سالم وبدون زنگ زدگی و پوسیدگی باشد.

6-3-2-نصب توری مناسب در پنجره محل طبخ الزامی است.(توری باید متحرک وقابل تعویض یا شستشوباشد.)

6-4- تاسيسات بهداشتي

6-4-1- داراي آب آشاميدني و سيستم فاضلاب مورد تاييد وزارت بهداشت ودرمان باشد.

6-4-2- سيستم گرمايشي مي‏تواند به اشكال گوناگون از قبيل شوفاژ و يا بخاري باشد كه در صورت كاربرد انواع بخاري، احتراق به صورت كامل انجام گرفته و گازهاي حاصله به وسيله دودكش به خارج از محوطه پايگاه تغذيه سالم هدايت شوند .

6-4-3- برخورداري از جريان هوا و تهويه مناسب و حتي‏الامكان نصب هواكش.

6-4-4- در صورت استفاده از اجاق گاز براي پخت و پز، تعبيه دستگاه تهويه مكانيكي ( هود ) در قسمت فوقاني اجاق گاز ضروري است.

6-4-5- تامين نور كافي و مناسب با استفاده از منابع روشنايي طبيعي و مصنوعي

6-4-6- عايق كاري كف و ديوارها به منظور جلوگيري از نفوذ رطوبت

7ـ بهداشت فردي و عمومي

7-1ـ كليه كارگران، متصديان و يا اشخاصي (دانش آموزان )كه به نحوي در امر تهيه و توزيع و فروش مواد غذايي در پايگاه تغذيه سالم مدارس انجام وظيفه مي‏نمايند، موظفند كارت بهداشت معتبر (معاينه پزشكي) صادره از مراكزخدمات سلامت جامعه وابسته به دانشگاه‏هاي علوم پزشكي و خدمات بهداشتي ـ درماني در محل كار خود داشته باشند. (مدت اعتبار كارت معاينه پزشكي افرادي كه در تهيه وتوزيع وفروش مواد غذايي سروكار دارند شش ماه و افرادي كه صرفا در توزيع وفروش مواد غذايي بسته بندي شده دخالت دارند يك سال مي باشد.)

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

7-2ـ اشخاصي كه در محل پايگاه تغذيه سالم كار مي‏كنند مي‏بايست ملبس به روپوش سفيد (و در محل پخت نيز ملبس به كلاه) بوده و موظف به استفاده از وسايل بهداشتي ( حوله و صابون مايع )مي‏باشند.

7-3 ـ كليه پرسنل پايگاه تغذيه سالم ملزم به رعايت بهداشت فردي شامل كوتاه نگهداشتن ناخن‏ها و شستن دست ها با آب و صابون بعد از هر بار توالت و قبل از شروع به كار مي‏باشند.

7-4 ـ مسئول دريافت وجه در تهيه و توزيع مواد خوراكي دخالتي نداشته باشد.

7-5 ـ نصب جعبه كمكهاي اوليه مجهز به لوازم مورد نياز در محل پايگاه تغذيه سالم الزامي است.

7-6 ـ نظافت روزانه محيط پايگاه تغذيه سالم ضروري است.

7-7ـ كاركنان پايگاه تغذيه سالم در صورت ابتلاء به بيماريهاي واگير مثل سرماخوردگي، اسهال، آنژين و بيماريهاي پوستي تا بهبودي كامل بايد از تماس با مواد غذايي خودداري نمايند.

7-8 ـ مسئول پايگاه تغذيه سالم جهت خشك كردن ظروف شسته شده از وسيله خشك و تميز و عاري از آلودگي استفاده نمايد.

7-9 ـ مسئول پايگاه تغذيه سالم جهت برداشتن مواد غذايي آماده مصرف از پنس ( انبرك ) استفاده نمايد.

7-10 ـ از دست به دست كردن غذاي پخته شده ( دستمالي ) بخصوص گوشت‏ها خودداري گردد.

8ـ تجهيزات و لوازم كار

8-1- ظروف مورد استفاده در طبخ مواد غذايي يا آماده سازي مواد خوراكي در پايگاه تغذيه سالم مدارس بايد داراي شرايط زير باشند :

8-1-1استفاده از ظروفي كه به وسيله وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشكي غيرمجاز اعلام شده ، ممنوع است (موارد ذکرشده.

دردستورالعمل اجرایی بازرسی بهداشتی از مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل ونقل وفروش مواد خوردنی وآشامیدنی به شماره 18039209معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی باشد.)

8-1-2در صورت استفاده از ظروف لعابي مي‏بايست كاملا سالم و فاقد شكستگي و لب پريدگي باشند.

8-1-3 براي پخت مواد غذايي از ظروف ضد زنگ ومتناسب بادرجه پخت استفاده شود .

8-1-4- وسايل و ظروف غذا بايد پس از هر بار مصرف كاملا شسته و هر چند يكبار گندزدايي شوند.

8-2-وسايل و ظروف غذاخوري و تهيه غذا بايد در ويترين يا قفسه دردار نگهداري شوند.

8-3 استفاده از قندان، نمكدان و نظير آنها بدون سرپوش ممنوع است.

8-4- ميز كار مي‏بايست داراي شرايط زير باشد :

8-4-1-سطح ميز كار بايد صاف، تميز، سالم و بدون درز بوده و روكش آن از جنس قابل شستشو باشد و پس از هر بار استفاده شسته و گندزدايي گردد.

8-5-سطل زباله بهداشتي ، قابل شستشو و مجهز به كيسه زباله بوده و پس از هر بار تخليه شسته شود.

8-6- در صورت استفاده از گاز شهري و يا كپسول گاز مايع، كنترل مستمر لوله‏ها، بست‏ها و شيرآلات از نقطه نظر ايمني وجلوگيري از نشت گاز ضروري است.(‌استفاده از كپسول آتش نشاني الزامي است)

**9- پایش و نظارت**

9-1- نظارت بر اجرای دقیق دستور عمل بر عهده کمیته بهداشت، تغذیه و ایمنی که متشکل از مدیر واحد بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشكي ، كارشناس مسئول سلامت محیط و كار، کارشناس مسئول سلامت نوجوانان و مدارس در معاونت بهداشتي و رؤسای ادارات سلامت و تندرستی در استان ها می باشد و شرح وظایف آنها در تفاهم نامه امضاء شده توسط وزرای آموزش و پرورش و بهداشت، درمان و آموزش پزشکی درج شده است، می باشد.

9-2-وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی برابر با بازرسی های انجام شده از پایگاه تغذیه سالم، در صورت عدم رعایت نکات دستورالعمل بهداشت محیط پایگاه تغذیه سالم می تواند برابر با قانون اصلاحيه ماده 13 قانون مواد خوراکی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی اقدام نماید.