جمهوری اسلامی ایران

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

جمهوری اسلامی ایران

وزارت آموزش و پرورش

معاونت تربیت بدنی و سلامت

دستورعمل پایگاه تغذیه سالم

سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸

فهرست مطالب

عنوان **صفحه**

مقدمه..... ۲

تعاریف..... ۳

بهداشت محیط وتغذیه در پایگاه تغذیه سالم مدارس..... ۳

اصول مکان یابی پایگاه تغذیه سالم مدارس..... ۴

اصول طراحی و معماری پایگاه تغذیه سالم مدارس..... ۵

بهداشت مواد غذایی سرد یا گرم..... ۷

ایمنی وشرایط فنی ساختمان پایگاه تغذیه سالم مدارس..... ۱۱

بهداشت فردی و عمومی..... ۱۲

تجهیزات و لوازم کار..... ۱۳

نظارت و پایش پایگاه تغذیه سالم..... ۱۴

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 موادغذایی سالم و جلوگیری از عرضه مواد غذایی کم ارزش تغذیه‌ای به آنها، تهیه و تنظیم شده‌است.

۱ ــ هدف و دامنه کاربرد

به‌منظور ارتقای سلامت تغذیه‌ای و ترویج فرهنگ تغذیه سالم در دانش‌آموزان این دستورعمل باید در کلیه مدارس دولتی وغیر دولتی اعم از ابتدایی، متوسطه اول و دوم اجرا گردد.

۲ــ تعاریف

در این دستورعمل، واژه‌ها و اصطلاحات با تعاریف زیر به کار برده می‌شود :

۲ ـ ۱ ـ 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 می گیرد .

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

۲ ـ ۲ ـ 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 تامین می شود.

۲-۳- وزارتین

- وزارت بهداشت، درمان وآموزش پزشکی و واحد های تابعه
- وزارت آموزش و پرورش و واحد های تابعه

۲-۴-تغذیه سالم: تغذیه ای که تمام نیازهای بدن را تامین 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 وعاری از مواد زیان بخش ومضر می باشد.

۲-۶- مواد غذایی فاسد و یا غیر قابل مصرف

مواد غذایی است که رنگ، بو، مزه وقوام 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، وغیره که درمحیط زندگی بر سلامت جسمی، روانی واجتماعی انسان تاثیر می گذارد.

۲-۱۰- بازرسی

به عمل نظارتی گفته می شود که هدف از آن بررسی میزان انطباق شرایط موضوع ومحل بازرسی با قوانین والزامات بهداشتی ناشی ازآن ها می باشد.

بهداشت محیط وتغذیه در پایگاه تغذیه سالم

۳- اصول مکان یابی

۳-۱ ـ 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 ـ دارای دسترسی راحت، ایمن و مناسب برای استفاده کنندگان

۳-۳ـ دارا بودن فاصله‌ای مناسب از محل جمع‌آوری پسماند و سرویس‌های بهداشتی (توالت ها) 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 ـ قرار داشتن در معرض دید و کنترل مسئولان مراکز آموزشی و نگهداری موادغذایی در مکان مناسب (دور از تابش مستقیم آفتاب، وشرایط جوی نامناسب)

۴ ـ 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 صرفا عرضه و فروش مواد خوراکی و آشامیدنی بسته‌بندی شده و آماده را به عهده دارد و دارای عناصر و شرایط زیر می باشد :

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

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

تبصره۱: در مدارس کم جمعیت (زیر ۱۰۰ نفر) و بخش کمتر توسعه یافته در استان های کشور بندهای۴-۱-۴ و۶ و ۸ و ۹ الزامی نمی باشد. همچنین در خصوص بند ۴-۱-۱-به جای یخچال ویترین دار از یخچال معمولی سالم استفاده نمایند. .

تبصره۲: در مدارس عشایری بندهای۴-۱-۱ و۲و۴و۶و۸و۹ 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 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 می‌نماید 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 ازجنس سنگ،کاشی، سرامیک سالم به رنگ روشن،تمیز وقابل نظافت باشد.

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

۴-۲-۹-درصورت 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: 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 ونقل وفروش مواد خوردنی وآشامیدنی به شماره ۱۸۰۳۹۲۰۹معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی باشد.

۵ ـ بهداشت مواد غذایی سرد یا گرم

۵-۱ ـ میوه ، سبزی و صیفی هایی که به صورت خام مصرف می‌شوند، باید مطابق دستور عمل های مرکز سلامت محیط وکار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شرح ذیل به دقت شسته و گندزدایی گردند:

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

۵- ۱- ۲- مرحله دوم: انگل زدایی، سبزی ها 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 سبزی ها 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 ۱۰درصد 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.

۵- 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.

۵- 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.

۵- 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.

۵- 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.

۵-۵-مواد غذایی از قبیل سبزی، میوه شسته وگندزدایی شده، در یخچال 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.

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 بسته‌بندی و عرضه مواد خوراکی در کاغذهای باطله ، روزنامه و کیسه‌های 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 کاملا داغ باشد.

۵-۱۴- موادغذایی پس از خارج شدن ازحالت انجماد (یخ زدگی) باید هرچه زودتر مصرف شوندواز انجماد مجدد موادغذایی خودداری گردد در غیر اینصورت بزودی فاسد می 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 و فروش مواد خوردنی وآشامیدنی به شماره ۱۸۰۳۹۲۰۹معاونت 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 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 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، انجیرخشک، 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 بهداشتی از وزارت بهداشت باشند.
۲	**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 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 دستورعمل های 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
۵	**بیسکویت بدون کرم ،کیک وکلوچه**	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 مغذی ها مثل آهن، روی، ویتامین آ و تهیه شده با روغن حاوی اسید چرب ترانس زیر ۵ درصد، کم قند و دارای مجوز های بهداشتی از وزارت بهداشت باشد.
۶	**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 بندی، ساندویچ های 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 فرنگی باید شسته شده و ضد عفونی شده مطابق دستور عمل های 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. پنیر از نوع پاستوریزه و ساده (کم چرب) باشد. سالاد الویه بسته بندی شده (فقط مرغ) تکنفره و بدون مواد نگهدارنده برای فروش فردی و دارای مجوز های بهداشتی از وزارت بهداشت. اشترودل غیرگوشتی تکنفره دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت (۱۰۰ گرم حجم و انرژی بین ۲۵۰ تا ۳۰۰کالری 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 وکم چرب)، فرنی، شیربرنج، شله زرد و سمنو (همه کم شیرین وکم 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 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 نوشابه‌های گازدار ، ماءالشعیر و دلستر
۴. دوغ گازدار
۵. سوسیس ،کالباس، انواع پیتزا وکلیه فراورده هایی که درآنها سوسیس وکالباس وجوددارد.
۶. انواع همبرگرها
۷. انواع لواشک و آلوچه بدون بسته بندی وفاقد مجوزهای بهداشتی وزارت بهداشت
۸. انواع آب نبات، کاکائو و شکلات هایی که به سطح دندان می‌چسبند
۹. انواع آب میوه های صنعتی که دارای قند افزوده هستند
۱۰. فلافل، سمبوسه
۱۱. انواع اشترودل گوشتی

۱۲. انواع پیراشکی، دونات

۱۳. بستنی‌یخی

۱۴. پاستیل ، ژله ، 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 دانش‌آموزان 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. 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 از نوع غنی شده با ریزمغذی‌ها 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 وگوجه 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)

۶ـ ایمنی وشرایط فنی ساختمان

۶-۱- در محل پایگاه تغذیه سالم نوع دوم صرفا 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 ونم باشد.

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

۶-۲-۳- پوشش سقف محل عرضه بایدتمیز وقابل نظافت باشد

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

۶-۲-۵- پوشش کف مراکز عرضه باید از جنس مقاوم، صاف، بدون درزوشکاف وقابل نظافت باشد

۶-۲-۶- 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 ریز بر روی آن باشد.

۶-۳- ـ مشخصات درها و پنجره‌ها:

۶-۳-۱-دروپنجره ها باید از جنس مقاوم، سالم وبدون زنگ زدگی و پوسیدگی باشد.

۶-۳-۲-نصب توری مناسب در پنجره محل طبخ الزامی است.(توری باید متحرک وقابل تعویض یا شستشوباشد.)

۶-۴- تاسیسات بهداشتی

۶-۴-۱- دارای آب آشامیدنی و سیستم فاضلاب مورد تایید وزارت بهداشت ودرمان 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 حتی‌الامکان 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

۷ــ بهداشت فردی و عمومی

۷-۱ـ 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 مراکزخدمات سلامت جامعه وابسته به دانشگاه‌های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی ـ درمانی در محل کار خود داشته باشند. (مدت اعتبار کارت معاینه پزشکی افرادی که در تهیه وتوزیع وفروش مواد غذایی سروکار دارند **شش ماه** و افرادی که صرفا در توزیع وفروش 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.

۷-۲ـ 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.

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

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

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

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

۷-۷ـ 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.

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

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

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

۸ــ تجهیزات و لوازم کار

۸-۱- 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 ذکرشده. در دستورالعمل اجرایی بازرسی بهداشتی از مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل ونقل وفروش مواد خوردنی وآشامیدنی به شماره ۱۸۰۳۹۲۰۹معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی باشد.)

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

۸-۱-۳ برای پخت مواد غذایی از ظروف ضد زنگ ومتناسب بادرجه پخت استفاده شود .

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

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

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

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

۸-۴- 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-سطل زباله بهداشتی ، قابل شستشو و مجهز به کیسه زباله بوده و پس از هر بار تخلیه شسته شود.

۸-۶- در صورت استفاده از گاز شهری و یا کپسول گاز مایع، کنترل مستمر لوله‌ها، بست‌ها و شیرآلات از نقطه نظر ایمنی وجلوگیری از نشت گاز ضروری است.(استفاده از کپسول آتش نشانی الزامی است)

۹- پایش و نظارت

۹-۱- 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 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.

۹-۲-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 اصلاحیه ماده ۱۳ قانون مواد خوراکی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی اقدام نماید.