



# دستورالعمل بهداشتی

## پایگاه تغذیه سالم

### در پردیس ها

تهیه و تدوین:

اداره کل بهداشت، سلامت و مشاوره

معاونت دانشجویی

دانشگاه فرهنگیان

## بسمه تعالی

### دستورالعمل بهداشتی پایگاه تغذیه سالم

#### مقدمه:

دستورالعمل پایگاه تغذیه سالم بر اساس ماده ۳ آئین نامه اجرائی تأمین، حفظ و ارتقای سلامت جسمی، روانی، اجتماعی افراد مصوب هیأت محترم وزیران به شماره ۵۵۰۲۸/ت/۲۹۲۶۴ هـ مورخ ۱۳۸۴/۹/۹ با هدف ارتقای سلامت تغذیه ای دانشجویان به منظور تأمین بخشی از انرژی مورد نیاز، ارائه مواد غذایی سالم و جلوگیری از عرضه مواد غذایی کم ارزش تغذیه ای به دانشجویان تهیه و تنظیم شده است.

#### تعاریف:

\* **پایگاه تغذیه سالم:** مکانی است در محیط آموزشگاه که ساختمان آن مطابق با ماده ۲ تبصره آئین نامه بهداشت محیط برابر با قانون اصلاح ماده ۱۳ قانون مواد خوراکی، آشامیدنی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی احداث و تجهیز شده و مواد خوراکی به عنوان میان وعده از طریق آن به دانشجویان عرضه می گردد.

\* **میان وعده:** مواد غذایی است که در میان دو وعده صبح و بعد از ظهر مصرف می گردد. میان وعده باید ۸۰۰-۶۰۰ کیلوکالری انرژی و ۲۰-۳۰ گرم پروتئین و بخشی از ریز مغذی ها مانند آهن، ویتامین و ... مورد نیاز روزانه دانشجویان را تأمین کند.

#### شرایط بهداشتی پایگاه تغذیه سالم:

این شرایط در سه بعد مطرح می گردند:

- (۱) مواد خوراکی
- (۲) فضای فیزیکی
- (۳) فرد متصدی بوفه / فروشنده مواد خوراکی

#### ۱- مواد خوراکی:

مواد خوراکی که قابل عرضه در پایگاه تغذیه سالم هستند عبارتند از:

الف) انواع خوراکی های بسته بندی شده دارای ، پروانه ساخت از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، علامت استاندارد، نام و نشانی کارخانه، تاریخ تولید و انقضای معتبر، مشخصات ترکیبات تشکیل دهنده، پوشش سالم و تمیز.

**تبصره:** ترجیحاً این مواد از موادی انتخاب شوند که دارای برچسب مواد غذائی باشند.

این مواد عبارتند از:

- خشکبار، خرما، انواع میوه خشک، انواع مغزها (گردو، بادام، بادام زمینی، فندق، بادام هندی، پسته) ، کشمش، نخودچی، آجیل، آجیل سویا، توت خشک و انجیر خشک
- انواع ماست و کشک، انواع شیر، پنیر، بستنی (بجز بستنی یخی) همه پاستوریزه یا استریلیزه
- میوه: انواع میوه سالم، شسته شده و ضد عفونی شده یک نفره و کیوم شده
- نوشیدنی ها: دوغ بدون گاز و انواع آبمیوه طبیعی (استریلیزه یا پاستوریزه)، ماء الشعیر، آب معدنی
- بیسکویت، کیک و کلوچه: شامل انواع بیسکویت، کیک و کلوچه (شامل کلوچه های سنتی) توصیه می شود، بیسکویت از نوع سبوس دار و کیک و کلوچه، از نوع غنی شده و تهیه شده با روغن حاوی اسید چرب با ترانس زیر ۱۰ درصد عرضه شود.

ب) لقمه سالم شامل: نان و پنیر و گردو — نان و تخم مرغ — نان و پنیر و خیار — نان و پنیر و گوجه — نان و کره و عسل

**تبصره:** خیار و گوجه فرنگی، شسته و ضد عفونی شده باشد.

ج) غذاهای پخته مانند: انواع آش و سوپ ، لوبیا ، عدس، حلیم ، شله زرد، فرنی، سمنو به شرط داشتن کلیه شرایط تهیه آنها مطابق با آئین نامه بهداشتی مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی.

### جدول فهرست مواد غذایی قابل عرضه در پایگاههای تغذیه سالم

ردیف	مواد غذایی	فهرست مواد غذایی
۱	خشکبار ، خرما و انواع مغزها	شامل: پسته، بادام، گردو، بادام زمینی، بادام هندی، فندق، نخودچی، توت خشک، انجیر خشک، کشمش، آجیل سویا و خرما ( بسته بندی شده)، انواع میوه خشک
۲	شیر و فرآورده های آن	انواع شیر، انواع ماست، کشک، پنیر (پاستوریزه، استریلیزه، بسته بندی شده)
۳	نوشیدنی	آب میوه های طبیعی و دوغ بدون گاز (پاستوریزه و استریلیزه) ، ماء الشعیر ، آب معدنی
۴	میوه	شامل: سیب ، نارنگی، پرتقال، موز شسته شده و ضد عفونی شده و وکیوم شده در بسته بندی یک نفره
۵	بیسکویت، کیک و کلوچه	انواع بیسکویت، کیک و کلوچه ترجیحاً از انواع غنی شده، سبوس دار و تهیه شده با روغن دارای اسید چرب با ترانس زیر ۱۰ درصد
۶	لقمه سالم	شامل: نان و پنیر و گردو، نان و پنیر و خیار، نان و پنیر و گوجه فرنگی، نان و کره و عسل، نان و تخم مرغ پخته ( نان ترجیحاً سبوس دار)
۷	غذاهای پخته	شامل: انواع آش و سوپ، لوبیا، عدس، حلیم، شله زرد، سمنو، فرنی و شیر برنج

کلیه مواد غذایی این جدول باید از شرایط تعیین شده در دستورالعمل برخوردار باشند.

**\*مواد غذایی که عرضه آن در پایگاه تغذیه غیر مجاز است:**

انواع پفک، انواع یخمک، نوشابه های گازدار ( بجز ماء الشعیر) ، آدامس، سوسیس، کالباس، سالاد الویه، چیپس، انواع لواشک و آلو و آلوچه فاقد شرایط بند الف، آب نبات هایی که به سطح دندان می چسبند. آب میوه هایی که از آب و قند و اسانس میوه تهیه شده اند، فلافل ، بستنی یخی

### جدول فهرست مواد غذایی غیر قابل عرضه در پایگاه تغذیه سالم

مواد غذایی غیر مجاز
۱- انواع پفک
۲- انواع یخمک
۳- نوشابه های گازدار ( به جز ماء الشعیر)
۴- آدامس
۵- سوسیس و کالباس
۶- سالاد الویه
۷- چیپس
۸- انواع لواشک و آلو و آلوچه فاقد شرایط بهداشتی
۹- آب نبات هایی که به سطح دندان می چسبند.
۱۰- آب میوه هایی که از آب و قند و اسانس میوه تهیه شده اند.
۱۱- فلافل
۱۲- بستنی یخی

تذکر: جدول فهرست مواد غذایی قابل عرضه در پایگاه تغذیه و جدول مواد غذایی که عرضه آن در پایگاه سالم غیر مجاز است، باید در محل مناسب و در معرض دید دانشجویان و کارکنان نصب گردد.

#### ۲- فضای فیزیکی و تجهیزات پایگاه تغذیه سالم:

- سقف باید صاف، حتی الامکان مسطح، بدون ترک خوردگی، درز و شکاف و همیشه تمیز باشد.
  - وضع درها و پنجره ها باید دارای شرایط زیر باشد:
- الف) درها و پنجره ها از جنس مقاوم، سالم و بدون ترک خوردگی و شکستگی و زنگ زدگی و قابل شست و شو بوده و همیشه تمیز باشد.
- ب) پنجره بازشو، باید مجهز به توری سالم و مناسب باشد، به نحوی که از ورود حشرات به داخل پایگاه جلوگیری کند.
- ج) درهای مشرف به فضای باز باید به توری سالم و مناسب و همچنین فنردار باشد، بطوری که از ورود حشرات و جوندگان و سایر حیوانات جلوگیری نماید.

## کف پایگاه دارای شرایط زیر باشد:

الف) از جنس مقاوم، صاف و بدون درز و شکاف و قابل شست و شو باشد.

ب) دارای کف شوی به تعداد مورد نیاز، مجهز به شتر گلو بوده و نصب توری ریز روی آن الزامی است.

ج) دارای شیب مناسب به طرف کف شور فاضلاب رو باشد.

د) دارای نور کافی باشد و نورخورشید بطور مستقیم بر مواد غذایی نتابد.

- آب مصرفی باید مورد تأیید مقامات بهداشتی باشد
- جعبه کمک های اولیه با مواد و وسایل مورد نیاز در محل مناسب نصب گردد.
- دیوار از کف تا سقف از جنس مقاوم، سالم بوده و طوری باشد که از ورود حشرات و جوندگان جلوگیری به عمل آورد و سطح آنها باید صاف، بدون درز و شکاف و به رنگ روشن و قابل شست و شو باشد.
- برای جلوگیری از حریق، انفجار و سایر خطرات احتمالی پیش بینی های لازم بعمل آید.
- زباله دان درپوش دار، زنگ نزن، قابل شست و شو، قابل حمل با حجم مناسب موجود باشد.
- زباله دان باید مجهز به کیسه زباله باشد، در محل مناسبی قرار گرفته و اطراف آن همواره تمیز باشد. و سطل زباله پدالی باشد.
- مگس و پشه و سایر حشرات، گربه و موش و سایر حیوانات به هیچ وجه داخل پایگاه نباید دیه شود.
- نگهداری هرگونه وسایل اضافی و مستهلک و مستعمل و مواد غذایی غیر قابل مصرف و ضایعات ممنوع است.
- پیشخوان و میز کار باید سالم و سطح آن از جنس قابل شست و شو باشد.
- میز کاری که صرفاً جهت تهیه مواد غذایی به کار می رود، باید فاقد هرگونه کثو و یا قفسه بوده و فضای زیر آن نیز مورد استفاده قرار نگیرد.
- کلیه مواد فاسد شدنی باید در یخچال یا سردخانه مناسب نگهداری شود و مدت نگهداری آن بیش از زمانی نباشد که ایجاد فساد یا تغییر کیفیت نماید.
- یخچال و سردخانه باید به دماسنج سالم مجهز باشد.
- قرار دادن مواد غذایی پخته و خام و شسته در کنار هم در داخل یخچال ممنوع بوده و یخچال و سردخانه همواره باید تمیز و عاری از هرگونه بوی نامطبوع باشد.
- دارای تهویه مناسب بوده و ورودی تهویه مجهز به توری سیمی ضد زنگ باشد.
- ظروف مورد استفاده باید دارای شرایط زیر باشد:

۱) ظروف شکستنی تمیز، بدون ترک خوردگی و لب پریدگی

۲) وسایل و ظروف فلزی که برای تهیه و نگهداری و مصرف مواد غذایی بکار می روند، باید سالم، صاف و بدون زنگ زدگی باشند.

۳) وسایل و ظروف غذا باید پس از هر بار مصرف شسته، تمیز و بر حسب ضرورت ضد عفونی گردیده و در ویتترین یا گنجه مخصوص که محفوظ باشد، نگهداری شود.

- تهویه مناسب باید به نحوی صورت گیرد که همیشه هوای داخل پایگاه سالم، تازه، کافی و عاری از بو باشد.
- در فصل گرما حداکثر درجه حرارت داخل پایگاه نباید بیشتر از ۳۰ درجه سانتی گراد باشد.
- روشنایی پایگاه تغذیه مورد تأیید مقامات بهداشتی باشد.

۳) شرایط فرد متصدی پایگاه و فروشند مواد غذائی:

- کلیه متصدیان پایگاه تغذیه سالم و افرادی که در بوفه ها اشتغال دارند، موظفند، دوره ویژه بهداشت عمومی را به ترتیبی که معاونت سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تعیین و اعلام می کند، گذرانده و گواهینامه معتبر آن را دریافت کنند.
- استخدام و بکارگیری اشخاص فاقد گواهینامه معتبر ذکر شده توسط مدیر، در پایگاه تغذیه سالم ممنوع است.
- کلیه متصدیان پایگاه و اشخاصی که مشمول بند ۱ می باشند، موظفند کارت معاینه پزشکی معتبر در محل کار خود داشته و هنگام مراجعه به بازرسین بهداشت ارائه نمایند.
- کارت معاینه پزشکی منحصرأ از طرف مراکز بهداشت شهرستان یا مرکز بهداشتی، درمانی شهر وابسته به وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی صادر خواهد شد. مدت اعتبار این کارت حداکثر یکسال می باشد.
- متصدیان و شاغلین در پایگاه موظفند، رعایت کامل بهداشت فردی و نظافت عمومی محل کار خود را نموده و به دستوراتی که از طرف بازرسین بهداشت داده می شود، عمل نمایند.
- کلیه اشخاصی که در پایگاه کار می کنند، باید ملبس به لباس کار تمیز و به رنگ روشن باشند.
- متصدی پایگاه موظفند، برای هر یک از شاغلین خود جایگاه محفوظ و مناسبی به منظور حفظ لباس و سایر وسایل در محل تهیه نمایند.
- متصدیان پایگاه و دخالت افراد متفرقه به امور تولید، تهیه و طبخ و توزیع و فروش مواد غذایی جلوگیری کنند.
- استعمال دخانیات توسط متصدی و کارگران در حین کار ممنوع است.
- فروش و عرضه مواد دخانی در پایگاه ممنوع است.
- استفاده از مواد غیر استاندارد از جمله کاغذهای بازیافتی، کاغذهای کثیف و روزنامه و همچنین کیسه های پلاستیکی جهت پیچیدن و بسته بندی مواد غذائی ممنوع است.
- تمامی متصدیان پایگاه باید دستورات کارشناسی پردیس را رعایت کنند.

## نحوه نظارت از پایگاه تغذیه سالم:

- ۱- نظارت بر بهداشت مواد خوراکی و بهداشت محیط اماکن تهیه و توزیع مواد خوراکی بر عهده کارشناس بهداشت پردیس و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی است.
- ۲- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی برابر با بازرسی های انجام شده حداقل ۲ بار بازدید از پایگاه تغذیه سالم، در صورت عدم رعایت نکات دستورالعمل پایگاه تغذیه سالم می تواند برابر با قانون اصلاح مقررات قانونی سال جاری ماده ۱۳ قانون مواد خوراکی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی اقدام نماید.
- ۳- رئیس پردیس در صورت عدم انجام تعهد متصدی بوفه (عمل نکردن به دستورالعمل) می تواند از ادامه کار وی جلوگیری به عمل آورده و پایگاه را تعطیل نماید.