



ضوابط، دستورالعمل‌ها و توصیه‌های تغذیه‌ای به‌هنگام

خرید، تهیه و آماده‌سازی اقلام غذایی.

و

طبخ و توزیع غذاها

در آشپزخانه و سلف‌سرویس‌های دانشگاه فرهنگیان

معاونت دانشجویی

کارگروه مشترک تغذیه و برنامه‌ریزی غذایی

مقدمه:

سوء تغذیه و انواع مشکلات تغذیه‌ای اعم از کم‌خوری و کمبود ریزمغذی‌ها به‌ویژه کمبود آهن و کم‌خونی ناشی از آن، کمبود ید و گواتر، کمبود کلسیم، کمبود ویتامین‌های A, D, B_۲ در افراد جامعه وجود دارد. از سوی دیگر، پُر‌خوری و تغییرات الگوی مصرف غذا به‌صورت افزایش مصرف مواد قندی و چربی موجب شیوع روزافزون بیماری‌های متابولیک مثل بیماری‌های قلب و عروق، دیابت، چاقی، انواع سرطان‌ها و افزایش فشار خون در کشور و به‌خصوص در شهرهای بزرگ شده است.

سوء تغذیه و کمبود ریزمغذی‌ها با عوارض و عواقبی مانند اختلال در رشد و تکامل جسمی و مغزی افراد، کاهش بهره‌هوشی، کاهش قدرت یادگیری و افت تحصیلی، کاهش مقاومت بدن در مقابل بیماری‌ها، افزایش ابتلا به بیماری‌ها، و در نهایت، کاهش توانمندی‌های ذهنی و جسمی افراد جامعه همراه است.

بدیهی است که، شیوع روزافزون سکنه‌های قلبی و مغزی، افزایش فشار خون، دیابت و انواع سرطان‌ها - که یکی از عوامل مهم و زمینه‌ساز آن تغییر در رژیم غذایی و الگوی مصرف غذا است -، ضمن کاهش طول عمر افراد جامعه، هزینه‌های درمانی سنگینی را به کشور تحمیل می‌کند.

در راستای دسترسی به غذا/تغذیه سالم و با کیفیت، و آرایه مطلوب سطوح مختلف خدمات غذایی در پردیس‌ها و مراکز آموزشی عالی دانشگاه فرهنگیان، باید توجه داشت که غذاهای سرو شده، حتی‌الامکان، ضمن برآورده نمودن نیازهای فیزیولوژیکی، دارای شرایط مطلوب بهداشتی-امنیتی بوده و از ظاهر شکیل، طعم و بافت خوب برخوردار باشند. همچنین، در تهیه، طبخ و توزیع غذاها، باید جنبه‌های اعتقادی، فرهنگی، بومی و اقلیمی هم مورد توجه قرار گیرند. لذا، رعایت ضوابط و دستورالعمل‌ها در همه مراحل و سطوح ارائه خدمات غذایی اعم از خرید، تهیه و آماده‌سازی اقلام غذایی، و نیز پخت و توزیع غذاها، و نیز موقع استفاده از وسایل، لوازم و تجهیزات آشپزخانه مناسب و عاری از میکروب/عوامل آلوده‌کننده، باید در اولویت قرار گیرند.

تعیین/تبیین و ابلاغ دستورالعمل‌های مربوط به حوزه غذا و تغذیه به پردیس‌ها و مراکز آموزشی عالی تابعه در همه استان‌ها، با هدف آرایه راهکارهای ساده علمی-کاربردی و استاندارد به‌منظور تدارک، خرید و نگهداری بهینه اجناس و اقلام غذایی مورد مصرف صورت می‌گیرد. مضافاً این‌که، مختصات و ویژگی‌های

اماکن و محل‌های مربوط به آماده‌سازی، طبخ و توزیع/سرو غذاها نیز حایز اهمیت و شایسته توجه فراوان هستند.

از آن‌جاکه یکی از اقدامات اساسی در زمینه اصلاح الگوی مصرف غذا، توجه به نحوه تهیه و طبخ و توزیع غذا است، آموزش پرسنل دخیل در مراحل مختلف تدارک، طبخ و توزیع غذا و نیز آموزش همگانی تغذیه از حیث رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه، مهم و الزامی است.

ضوابط خرید مواد اولیه:

- حجم و دفعات خرید باید متناسب با انبار و سردخانه هر پردیس/مرکز باشد.
- لیست مواد اولیه مورد نیاز روزانه، هفتگی یا ماهانه به‌وسیله مسؤول آشپزخانه مطابق با برنامه پیشنهادی کارشناس تغذیه تهیه و تنظیم شده و به وسیله کارشناس تغذیه تایید شود.
- حمل مواد غذایی فاسدشدنی به‌وسیله ماشین‌های یخچال‌دار یا کامیون‌های سردخانه‌دار صورت گیرد.
- مواد اولیه‌ی خریداری‌شده، به‌وسیله ناظر پخت و کارشناس تغذیه/بهداشت تایید شده و به سردخانه یا انبار مواد غذایی منتقل شود.
- کنترل مشخصات بهداشتی کلبه‌ی اجناس که به‌صورت بسته‌بندی (شده) و دارای برچسب بهداشتی هستند، قبل از ورود به انبار به‌وسیله کارشناس بهداشت انجام شود.
- کنترل تجهیزات مربوط به دریافت مواد اولیه (شامل ترازوی باسکولی - ترازو برای مقادیر کم - ترولی چرخ‌دار برای حمل مواد غذایی، دماسنج برای کنترل محصولات یخچالی)، به‌وسیله مسؤول انبار و با نظارت کارشناس تغذیه انجام شود.
- (کالیبراسیون تجهیزات همچون ترازو، ماهانه صورت گیرد).

- (حداقل) مشخصات بهداشتی مواد غذایی - که به وسیله کارشناس بهداشت کنترل می‌شود- شامل موارد استاندارد اجباری، تاریخ تولید، تاریخ انقضا، پروانه ساخت (شامل پروانه تاسیس و پروانه بهره برداری و پروانه بسته‌بندی) است و در مورد مواد پروتئینی، به جای پروانه ساخت، پروانه بهره برداری از سازمان دامپزشکی، کد بهداشتی، و آدرس و شماره تماس کارخانه تولیدکننده را شامل می‌شود (در مورد اخیر، پروانه تولید، جایگزین پروانه ساخت یا کد بهداشتی نمی‌شود).
- در مورد مواد غذایی کنسرو شده (رب، آبلیمو، خیار شور، روغن نباتی و ...)، در صورت وجود علائم تورم، نشت، تورفتگی، زنگ زدگی سطوح قوطی (داخلی و/یا خارجی)، تغییر رنگ محصول، و داشتن بوی نامطبوع، از ورود جنس به انبار جلوگیری شده و به اطلاع کارشناس تغذیه و کارشناس بهداشت رسانده شود.
- بسته‌بندی هیچ یک از اجناس خریداری شده نباید پارگی یا سوراخ شدگی داشته باشد.
- پس از بازنمودن بسته‌بندی، ماده غذایی باید از نظر ویژگی‌های ارگانولپتیک (خواص ظاهری-حسی)، سالم بوده، و از کیفیت مناسب برخوردار باشد.
- در صورت مجاز نبودن، مواد اولیه‌ی خریداری شده به فروشنده عودت داده شود.

نکات مهم و قابل توجه در خرید انواع اقلام غذایی اصلی/اساسی

خرید گوشت

➤ در پردیس ها/ مراکز آموزش عالی دانشگاه فرهنگیان، همه‌ی گوشت‌های مصرفی (قرمز، مرغ، ماکیان و ماهی)، هر بار قبل از ورود به آشپزخانه و انبارشدن، باید به تأیید ناظر پخت و کارشناس تغذیه/بهداشت برسند.

➤ در خرید گوشت‌ها، همراه ماشین حمل و نقل، گواهی بهداشتی "تاییدیه" با مهر مسؤول فنی-بهداشتی اداره‌ی دامپزشکی ارسال شود.

➤ از نظر خواص ارگانولپتیکی، گوشت قرمز نباید لزج، خیلی پررنگ و دارای بوی نامطبوع باشد. گوشت گرم و تازه‌همچنین باید رنگ و بوی طبیعی داشته و سطح آن عاری از چروکیدگی باشد.

➤ (گوشت سالم و طبیعی معمولاً، به رنگ قرمز روشن، و چربی آن، سفید رنگ بوده، خون مُردگی و غدد متعدد ندارد).

➤ در صورت استفاده از گوشت‌های بسته‌بندی شده، روی برچسب آن به مجوز بسته‌بندی سازمان دامپزشکی کشور همچنین، تاریخ بسته‌بندی و تاریخ انقضاء آن کاملاً دقت شود.

➤ گوشت گرم مصرفی از نوع گوسفند یا گوساله، باید دارای مهر دامپزشکی باشد. گوشت منجمد نیز باید دارای تاریخ مصرف بوده و از قسمت‌های مناسب لاشه نظیر سردست (با تأیید ناظر پخت و کارشناس تغذیه/بهداشت)، انتخاب و خریداری شده باشد.

➤ حمل و نقل لاشه‌ها از محل کشتارگاه تا آشپزخانه حتماً به وسیله کامیون‌های مخصوص حمل گوشت و مجهز به سردخانه صورت گیرد.

➤ گوشت چرخ کرده به صورت آماده خریداری نشود (در آشپزخانه پردیس ها/مراکز آماده شود).

➤ در خصوص گوشت‌ها، جهت تعیین میزان گوشت (گرم) خام یا پخته‌شده‌ی استاندارد، مطابق دستورالعمل‌های ابلاغ شده رفتار شود.

خرید مرغ

■ در خرید گوشت مرغ/ماکیان، همراه ماشین حمل و نقل، گواهی بهداشتی "تاییدیه" با مهر مسؤول فنی-بهداشتی اداره دامپزشکی ارسال شود.

- گوشت مرغ کامل یا فراورده‌های اصلاحی مرغ از جمله ران و سینه‌ی خریداری‌شده، ابتدا باید از نظر کیفی به‌وسیله ناظر پخت و کارشناس تغذیه/بهداشت بررسی شود.
- از مرغ‌های کامل و سالم با حداقل وزن ۱۵۰۰ گرم استفاده شود. از مرغ‌های آماده طبخ با وزن زیر ۱۳۰۰ گرم استفاده نشود (حداکثر وزن مجاز مرغ خریداری‌شده ۱۶۰۰ گرم است).
- با هدف بهبود کیفیت پخت و طعم غذای تهیه‌شده، ترجیحاً از مرغ گرم کشتار روز استفاده شود.
- (استفاده از مرغ کامل، ران و سینه منجمد که به‌طور استاندارد منجمد شده و تنها زمان کوتاهی از تولید آن‌ها گذشته، بر مرغ‌های غیر منجمد که به‌طور سنتی و برای بیش از ۷۲ ساعت منجمد می‌شوند، ارجح است).
- مرغ منجمد باید در کیسه‌های پلاستیکی سه‌لایه، شفاف (Food grade) بی‌عیب و دست‌نخورده که تمام مشخصات لازم دامپزشکی (نام و آدرس تولیدکننده، وزن، درجه حرارت، تاریخ تولید/انقضا و شماره مجوز بسته‌بندی) روی آن حک شده، قرار گرفته باشد.
- مرغ‌های بسته‌بندی‌شده، باید دارای "تاییدیه" اداره دامپزشکی و مجوز ذبح باشند.
- («مرغ سالم»، دارای پوست مرطوب و شفاف بوده، و بوی بد نمی‌دهد).
- گوشت مرغ فاسد، تیره، پُر خون و/یا کبود است و زیر بال مرغ فاسد، بوی نامطبوع می‌دهد.
- لزج و چسبنده بودن، سبز و آبی رنگ بودن قسمت شکم، و بوی نامطبوع زیر بال‌ها و پاها، دلیل کهنگی است.
- لاشه ذوب شده، نباید در هنگام مصرف حالت لیز و لغزنده داشته باشد (در صورت داشتن حالت لیز و لغزنده، ممکن است فرایند ذوب/انجماد قبلاً به دفعات صورت گرفته باشد).
- مرغ خریداری‌شده باید بدون آثار و نشانه‌های سوختگی (ناشی از انجماد) و نیز علایم کپک‌زدگی (لکه‌های رنگی ناشی از رشد قارچ باشد).

❖ **یادآوری:** سوختگی ناشی از انجماد، به لکه‌هایی با رنگ سفید گچی تا خاکستری گفته می‌شود که در اثر تبخیر شدید آب فراورده ناشی از سرم‌آزایی بیش از اندازه در سطح پوست و یا گوشت مرغ نمایان می‌شود.

خرید ماهی

✚ روی بسته‌بندی ماهی یا محفظه‌های استیل حاوی آن، باید برچسب تاریخ ورود به سردخانه زیر صفر درجه (به هنگام ورود) به وسیله مسئول انبار مواد غذایی چسبانده شود.

❖ **نحوه پی بردن به صلابت نعشی ماهی:** اگر سر ماهی را در دست گرفته و به طور افقی نگه داریم، در ماهی تازه، قسمت پشتی (قسمت رها) کاملاً افقی مانده و خم نمی‌شود ولی در ماهیان کهنه، این صلابت وجود ندارد و پشت ماهی خم می‌شود.

● «ماهی سالم» در زمان خریداری، سطح بدنش لُزج بوده و برق و جلای فلزی دارد. چشم‌های ماهی درخشان، شفاف، روشن و برجسته است و حدقه چشم را کاملاً پر کرده است. مردمک چشم، سیاه و عریض است. فلس‌ها، برآق بوده، اتصال آنها به بدن محکم است.

● باله‌ها در ماهی سالم، دارای حالت طبیعی بوده، شعاع‌های آنها از هم باز است. در ماهی سالم، سرپوش برانش‌ها کاملاً حفره‌ی برانش را مسدود کرده است.

● رنگ پرده‌های برانش در انواع ماهی‌ها، از صورتی تا قرمز پُررنگ متفاوت است. بوی مخصوص مرداب کاملاً حس می‌شود.

● در ماهی تازه، شکم نسبتاً برآمده است.

● در مورد ماهیان منجمد، چنانچه کاردی را در آب جوش گذاشته و پس از خشک کردن، در داخل عضله ماهی یخ‌زده فرو کنیم، در صورت فاسدبودن ماهی، بوی غیر طبیعی استشمام خواهد شد.

- جهت تسهیل در فرآیند انجمادزدایی، ذخیره‌سازی ماهی در بسته‌بندی‌های متناسب با حجم مصرف در یک وعده صورت می‌گیرد.

❖ ذخیره‌سازی ماهی در سردخانه زیر صفر درجه، باید در داخل محفظه‌های استیل صورت گیرد.

خرید تخم مرغ

- تخم مرغ‌های خریداری‌شده، باید شناسنامه‌دار و دارای بسته‌بندی به روش بهداشتی، و نیز، دارای مشخصات تولید کننده، تاریخ تولید و انقضای مصرف باشند.
- تخم مرغ‌ها باید تازه باشند به طوری که اگر آن‌ها را در یک ظرف آب معمولی غوطه‌ور نماییم، در ته آن قرار گیرند، یا با قرار گرفتن در مقابل نور، به رنگ زرد و شفاف دیده شوند و در اثر تکان دادن لق به نظر نرسند (پوسته خارجی تخم‌های کهنه، کدر و بدرنگ است).
- پوسته خارجی تخم مرغ‌های خریداری‌شده باید پاک، تمیز و عاری از هرگونه آلودگی باشد.
- تخم مرغ‌های خریداری‌شده باید دارای شکل طبیعی، سالم و بدون ترک خوردگی باشند.
- ❖ تخم مرغ‌هایی خریداری می‌شوند که در زنجیره سرد، حمل و نگهداری شده باشند.

خرید لبنیات

- ماست پاستوریزه (ترجیحاً پروبیوتیک) یک نفره، کم چرب (۱/۵ درصد)، از کارخانه‌ی شناخته‌شده و با تایید کارشناس تغذیه تهیه شود.
- شیر پاستوریزه کم نمک، کم چرب (۱/۵ درصد)، از کارخانه‌ی شناخته‌شده و با تایید کارشناس تغذیه تهیه شود.
- پنیر پاستوریزه ترجیحاً یک نفره، کم چرب (۱/۵ درصد)، از کارخانه‌ی شناخته‌شده و با تایید کارشناس تغذیه تهیه شود.

دوغ پاستوریزه یک نفره، کم‌نمک و بدون گاز، از کارخانه‌ی شناخته‌شده و با تایید کارشناس تغذیه تهیه شود.

کشک پاستوریزه در احجام کم، برای مصرف روزانه، و کم‌نمک، از کارخانه‌ی شناخته‌شده و با تایید کارشناس تغذیه تهیه شود.

❖ لبنیات (از همه نوع)، باید دارای بسته‌بندی مناسب، و پروانه بهداشتی (+ مشخصات کامل بهداشتی) باشند.

فرآورده‌های لبنی باید به اندازه نیاز تهیه شوند و تاریخ مصرف آن‌ها مشخص باشد (در زمان خرید، باید حداقل ۵۰ درصد از مدت زمان انقضای آن‌ها باقی مانده باشد).

❖ حمل در زنجیره سرد رعایت شود (به وسیله ماشین حمل دارای سردخانه به انبار مواد غذایی منتقل شوند و به محض ورود، پس از تایید به وسیله ناظر پخت و کارشناس تغذیه/بهداشت، به سردخانه بالای صفر درجه منتقل شوند).

خرید حبوبات

- حبوبات باید در ظروف در بسته نگهداری شوند تا در صورت عدم کنترل دمای انبار (به هر دلیل) امکان رشد میکروب و حشرات وجود نداشته باشد.
- بسته‌بندی حبوبات باید سالم باشد و مشخصات کامل بهداشتی شامل تاریخ مصرف و پروانه بهداشتی روی آن درج شده باشد.

خرید برنج

❖ برنج مصرفی باید از انواع مرغوب و درجه یک بوده و مورد تایید کارشناس تغذیه باشد.

❖ به دلیل غیر خالص بودن انواع برنج‌های موجود در بازار و متغیر بودن کیفیت پخت (حتی در یک واریته‌ی خاص و مشخص)، قبل از سفارش برنج در حجم زیاد، نمونه آن، جهت آزمون کیفیت پخت، تهیه شود و در صورت داشتن کیفیت مناسب، سفارش در حجم بالا داده شود.

❖ وزن برنج خام برای چلو ۱۴۰ گرم خام و برای انواع پلوهای مخلوط (مثل استامبولی و ...) ۱۶۰ گرم در نظر گرفته شود

❖ این مقادیر، بسته به شرایط خاص بومی-منطقه‌ای، همچنین، نوع برنج مصرفی، می‌توانند به صورت $10 \pm$ گرم لحاظ شوند).

خرید نان

- نان خریداری شده باید کاملاً برشته و پخته شده باشد و در سطح نان سوختگی مشاهده نشود.
- نان باید دارای بافت مناسب، نرم و یکنواخت (ناشی از خمیر عمل آوری شده با خمیر-مایه) بوده، قابلیت برش پذیری آن مطلوب باشد.
- نان خریداری شده باید دارای طعم و مزه خوشایند و بوی مطبوع (ناشی از خمیر تخمیر شده)، بوده، و طعم فلزی ناشی از مصرف جوش شیرین را نداشته باشد.
- نان‌های تهیه شده از آرد کامل و سبوس دار (به علت ارزش تغذیه‌ای بالاتر)، نسبت به نان‌های تهیه شده با آرد سفید، ارجحیت دارند.
- در صورت خرید نان بسته بندی شده، باید مشخصات کامل بهداشتی (تاریخ تولید/انقضا و ...)، و مجوز بهداشت روی بسته بندی درج شده باشد.
- نان بسته بندی خریداری شده، باید فاقد هرگونه تغییر رنگ ناشی از ماندگی و کپک زدگی باشد.

اهم سایر موارد نیازمند توجه و کنترل و مراقبت:

۱- برگزاری سمینارها و کارگاه‌های آموزشی در زمینه تغذیه صحیح، همچنین، نشر و توزیع پیام‌ها و شعارهای تغذیه‌ای در محیط کار و سلف سرویس‌ها نظر به ضرورت آموزش همگانی و ارتقای آگاهی‌های تغذیه‌ای.

۲- به کارگیری کارشناس تغذیه و یا یک مسؤول فنی آشنا به اصول تغذیه/بهداشت.

۳- کنترل نوع و کیفیت اقلام غذایی مصرفی به وسیله ناظر پخت و کارشناس تغذیه:

* به منظور پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی، موقع طبخ غذا از روغن مایع استفاده شود و در صورت امکان، غذاها به جای سرخ شده، به صورت آب پز، بخارپز و کبابی و یا کم سرخ شده تهیه شود.

* در صورت تهیه غذا به صورت سرخ شده، از حداقل مقدار روغن (روغن مایع مخصوص سرخ کردنی) استفاده شود. مصرف روغن جامد احتمال ابتلاء به بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد.

* غذاها به شکل کم چرب تهیه شوند به طور مثال پوست و چربی مرغ قبل از طبخ جدا شود. تمام قسمت‌های چربی قابل رؤیت گوشت قرمز قبل از طبخ گرفته شود.

* برای تهیه انواع خورش‌ها مثل قورمه سبزی، خورش کدو و بادمجان، حتماً سبزی، کدو و بادمجان با روغن کم و به مدت کوتاه، تفت داده شود. سرخ کردن زیاد و طولانی مدت سبزی‌ها موجب از بین رفتن ویتامین‌های آن می‌شود.

* در صورت سرو کباب کوبیده، دقت شود که تمام قسمت‌های کباب به طور یکنواخت پخته و مغزپخت شود و مقدار چربی آن تا حد امکان کم باشد.

* تا حد امکان، روزانه یک پیاله/واحد ماست سرو شود. بهتر است ماست پاستوریزه و کم چربی باشد.

* به جای انواع نوشابه‌های گازدار که به علت قند زیاد (هر بطری ۳۰۰ میلی لیتری نوشابه در حدود ۲۸ گرم قند دارد)، زمینه چاقی را فراهم می‌کند، نوشیدنی‌های سالم‌تر مثل دوغ پاستوریزه و کم نمک و آب بهداشتی توصیه می‌شود.

نوشابه‌های گازدار به علت داشتن مقادیر زیاد فسفات، جذب کلسیم غذا را مختل نموده و بدین طریق موجب کمبود کلسیم و نهایتاً پوکی استخوان می‌شوند. در حال حاضر، بررسی‌های مصرف غذایی در کشور

حاکمی از آن است که ۴۰ درصد افراد جامعه با کمبود دریافت کلسیم مواجه‌اند و کاهش دانسیته/تراکم استخوانی و پوکی استخوان از مشکلات بهداشتی تغذیه‌ای مطرح در کشور به‌شمار می‌رود.

* با توجه به آخرین توصیه سازمان جهانی بهداشت در زمینه کاهش مصرف نمک به کمتر از ۵ گرم در روز، توصیه می‌شود از حداقل مقدار نمک در طبخ غذا استفاده شود و نمک مورد استفاده، نمک یُددار و تصفیه‌شده باشد و به شرایط صحیح نگهداری نمک یُددار (ظرف دربسته، پوشش رنگی و غیرقابل نفوذ نسبت به نور) برای حفظ یُد آن تاکید شود.

* خوردن ماهی (دو بار در هفته) به‌علت نقش آن در پیشگیری و کنترل بیماری‌های قلبی و عروقی توصیه می‌شود. نحوه صحیح طبخ ماهی به‌شکل کم‌روغن و کم‌سرخ‌شده حائز اهمیت است و باید مورد توجه قرار گیرد.

* با توجه به این که ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز بدن باید از طریق خوردن سبزیجات و میوه‌ها تامین شوند، به سرو/مصرف سبزی و صیفی‌جات تازه مثل گوجه فرنگی، فلفل سبز دلمه‌ای، کاهو، کلم به‌صورت سالاد و یا در کنار غذا، و نیز سبزی و صیفی پخته (هویج، چغندر، کلم، گل کلم، کدو، لوبیا سبز، نخود فرنگی و...) تاکید شود.

* به منظور افزایش مصرف سبزی‌ها در برنامه غذایی روزانه، توصیه می‌شود سبزی‌ها در اکثر غذاها وارد شود. برای مثال، موقع سرو باقلاپلو، کلم پلو، سبزی پلو، ماست و خیار، ماست و سبزی، ...

* قبل از سرو/مصرف سبزی خام و سالاد، شستشو و ضد عفونی کردن آن‌ها برای پیشگیری از آلودگی‌های انگلی باید مورد تاکید قرار گیرد.

* سرو یک نوع میوه مناسب با فصل، بخش عمده از ویتامین‌های مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند.

* با توجه به روند روبه‌گسترش بیماری‌های قلبی و عروقی، چاقی و انواع سرطان‌ها که مستقیماً در ارتباط با مقدار و نوع چربی مصرفی است، از قراردادن کره حیوانی/گیاهی در کنار غذاها مثلاً چلوکباب و یا چلوچوجه کباب خودداری شود.

* استفاده از سُس مایونز همراه با سالاد به‌علت داشتن مقدار چربی زیاد توصیه نمی‌شود. در عوض می‌توان از آبلیمو، سرکه و روغن زیتون برای سالاد استفاده کرد.

* غذا به شکل نیم پرس نیز آماده و سرو شود تا افرادی که اضافه وزن دارند در صورت تمایل بتوانند از آن استفاده کنند.

۴- با توجه به اهمیت رعایت بهداشت در مراکز طبخ، توزیع و عرضه غذا، به کارگیری نکات ذیل حائز اهمیت است:

- * همه پرسنل در مراکز طبخ، توزیع و عرضه غذا باید طبق آئین نامه مقررات بهداشتی ماده ۱۳ قانون مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی، دارای کارت معاینات دوره‌ای بهداشتی باشند.
- * رعایت بهداشت فردی به وسیله پرسنل مانند کوتاه نگهداشتن موهای سر و صورت و ناخن‌ها، شست و شوی دست‌ها با آب گرم و صابون به ویژه پس از رفتن به دستشویی و استحمام ضروری است.
- * هنگام برداشتن مواد غذایی از دستکش و انبرهای مخصوص استفاده شود.
- * همه پرسنل آشپزخانه و افرادی که غذا سرو می کنند باید از کلاه و روپوش استفاده نمایند.
- * استفاده از آب سالم، داشتن فاضلاب بهداشتی، کاشی کاری تا زیر سقف و رنگ آمیزی به رنگ روشن ضروری است.
- * وجود نور و تهویه مناسب، داشتن در و پنجره‌های سالم برای جلوگیری از ورود حشرات و جوندگان و جمع آوری و دفع زباله به طریقه بهداشتی باید مورد توجه قرار گیرد.
- * از ظرف‌ها و وسایل غذاخوری سالم و بدون شکستگی و لب پریدگی باید استفاده شود. پس از هر بار مصرف، به دقت شستشو و گندزدایی شوند.
- * مواد غذایی فاسدشدنی و یا دیر فاسدشدنی باید در محل خشک، تمیز، دارای تهویه کافی و دور از دسترس حشرات و آفات انبار نگهداری شوند.



منابع و مآخذ:

۱. استاندارد ملی مواد غذایی. شماره ۱۲۰۰۰
۲. الزامات HACCP
۳. استانداردهای اعتبار بخشی. مرکز نظارت و اعتبار بخشی امور درمان. معاونت درمان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. ۱۳۹۳
۴. Standards ۳,۲,۳ Food premises and Equipment (Australia only), ۲۰۰۱
۵. Food Safety Programs, a guide to standard ۳,۲,۱ food safety programs, chapter ۳ of the Australia New Zealand Food Standards Code (Australia only) June ۲۰۰۷.

