

باسمه تعالی  
وزارت آموزش و پرورش  
معاونت پرورشی و تربیت بدنی

# دستورالعمل

## پایگاه تغذیه سالم مدارس

دفتر سلامت و پیشگیری از آسیب های اجتماعی

## مقدمه:

کودکان در سنین مدرسه ، روزانه ، به مقدار کافی انرژی و پروتئین برای انجام فعالیت ها ، رشد و ... نیاز دارند که بخشی از این نیاز که حدود ۵۰۰-۳۰۰ کالری است باید از طریق میان وعده تأمین گردد. از آنجایی که این کودکان در روزهایی که در مدرسه هستند، این نیاز را از طریق خرید مواد خوراکی در مدرسه تأمین کنند لذا باید هم مکان عرضه میان وعده و هم خود مواد خوراکی دارای شرایط بهداشتی باشند تا سلامت دانش آموزان حفظ و ارتقاء یابد.

## تعاریف:

- پایگاه تغذیه سالم : مکانی زیر نظر تعاونی آموزشگاه جهت عرضه و فروش میان وعده در مدرسه است که ساختمان آن مطابق با تبصره ۳ ماده ۲ آیین نامه بهداشت محیط مدارس احداث و تجهیز شده است.
- میان وعده : مواد خوراکی با ارزش که تأمین کننده حداقل ۵۰۰-۳۰۰ کالری از انرژی مورد نیاز روزانه دانش آموزان است. که علاوه بر سه وعده اصلی غذایی ، مصرف می شود.
- مواد خوراکی سالم و با ارزش : به مواد خوراکی گفته می شود که ضمن تأمین حدود ۵۰۰-۳۰۰ کالری از انرژی مورد نیاز دانش آموزان ، به عنوان میان وعده ، مطابق با استانداردهای بهداشتی تهیه و با دارا بودن شرایط بهداشتی در پایگاه تغذیه سالم به دانش آموزان عرضه و فروخته می شود.
- مواد خوراکی نا سالم و کم ارزش : این مواد ، مواد خوراکی هستند که دارای حداقل یکی از شرایط زیر باشند :
  - ۱- به صورت غیر بهداشتی تهیه شده اند.
  - ۲- عرضه آن بصورت غیر بهداشتی و فاقد استانداردهای لازم است.
  - ۳- ارزش غذایی بسیار پایین دارند.
  - ۴- بعلت داشتن مواد افزودنی و برخی مواد زیان آور برای سلامت مضرند.

## شرایط مواد خوراکی سالم پایگاه تغذیه سالم

این مواد عبارتند از :

- الف) انواع خوراکی های بسته بندی شده دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت ، درمان و آموزش بهداشتی ، علامت استاندارد، نام و ناشنی کارخانه ، تاریخ تولدی و انقضای معتبر ، ترکیبات تشکیل دهنده ، ارزش غذایی و دارای پوشش سالم و تمیز ، این مواد شامل :
- خشکبار خرما : انواع مغزها ( بادام زمینی - بادام - بادام هندی - فندق - پسته ) کشمش ، نخودچی ، آجیل سویا ، توت خشک ، انجیر خشک
  - انواع ماست ، کشک ، انواع پنیر ( همه پاستوریزه و استریلیزه ) - بستنی (به جز بستنی نخی )
  - میوه : انواع میوه سالم شسته شده و ضد عفونی شده در بسته بندیهای یک نفره و کیوم شده ، انواع میوه خشک
  - نوشیدنی ها : انواع شیر - دوغ بدون گاز - ماءالشعیر - انواع آبمیوه طبیعی - آب معدنی ( پاستوریزه و استریلیزه)
  - بیسکویت ، کیک و کلوچه : بیسکویت ساده و سبوس دار و بدون کرم - کیک و کلوچه ترجیحاً از نوع غنی شده و تهیه شده با روغن حاوی اسید چرب با ترانس زیر ۵ درصد
- توصیه می شود از نان های سفید بعلت دارا بودن نمایه کلیسمی بالا ، کمتر استفاده شود و به جای آن انواع سبوس دارد عرضه شود.

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

### تبصره:

- پنیر با شرایط بند الف در بسته بندی های یک نفره
  - خیار و گوجه شسته شده و ضد عفونی شده
  - تخم مرغ پخته با پوست در اختیار دانش آموز گذاشته شود.
- ج) پخت و عرضه غذاهای گرم مانند آش - انواع سوپ - لوبیا - عدس پخته - حلیم - شله زرد - سمنو - فرنی به شرط:
- داشتن آشپزخانه مطابق با تبصره ۳ ماده ۲ آیین نامه بهداشت محیط مدارس
  - ارایه مواد غذایی در ظروف یکبار مصرف
  - پخت روزانه
  - نظارت انجمن اولیاء و مربیان بر پخت و توزیع
  - پخت در شرایط بهداشتی و رعایت کامل نکات بهداشتی و یا در بسته بندی کارخانه ای مطابق با بند الف

### مواد غذایی که عرضه و فروش آن در پایگاه تغذیه سالم ممنوع است:

- ۱- انواع پفک - انواع تخمک - نوشابه های گازدار (بجز ماءالشعیر) - آدامس - شکلات - پاستیل - 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، قند و اسانس میوه تهیه شده اند - فلافل - بستنی یخی
  - ۲- محصولات غذایی سالم ( بندهای الف و د ) بدون دسته بندی
  - ۳- محصولات غذایی سالم با بسته بندی فاقد پروانه ساخت از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - تاریخ تولید و انقضاء معتبر - علامت استاندارد، نام و نشانی کارخانه، ترکیبات تشکیل دهنده، پوشش ناسالم و ...
  - ۴- کیک، کلوچه تهیه شده با روغن حاوی اسید چرب نوع ترانس بیش از ۱۱ درصد
  - ۵- سایر مواد خوراکی که برای سلامت دانش آموزان مضر است.
- تذکر:** اعلامیه لیست مواد غذایی قابل عرضه در بوفه مدارس باید در محل مناسب و در معرض دید دانش آموزان و کارکنان مدارس نصب گردد.

### شرایط مکان فیزیکی پایگاه تغذیه سالم:

- ۱- دارای فضای مناسب
- ۲- داشتن فاصله از سرویس های بهداشتی
- ۳- قابل دسترس دانش آموزان
- ۴- دارای نور کافی و مناسب
- ۵- دیوار بدون درز و شکاف از جنس قابل شستشو و به رنگ روشن
- ۶- کف از جنس قابل شستشو و دارای شیب به سمت آبراه
- ۷- درها و پنجره ها بدون شکستگی و ترک خوردگی

## تجهیزات :

- ۱- درها و پنجره هامجهز به توری
  - ۲- دارای یخچال ( در صورت نگهداری و عرضه مواد خوراکی فسادپذیر)
  - ۳- دارای سینک ظرفشویی مجهز به سیستم لوله کشی آب گرم و سرد و صابون مایع
  - ۴- دارای قفسه مناسب برای چیدن مواد غذایی
  - ۵- مجهز به هواکش و دارای تهویه مناسب
  - ۶- دارای سطل زباله در دار از جنس قابل شستشو با کیسه زباله
  - ۷- دارای کپسول آتش نشانی در صورت داشتن اجاق گاز
- تذکر:** نظافت و شست و شوی روزانه پایگاه و تجهیزات آن الزامی است.

## شرایط فروشنده مواد غذایی در پایگاه تغذیه سالم :

- نداشتن سوء پیشینه
- دارا بودن حداقل تحصیلات دوره ابتدایی
- دارا بودن کارت سلامت معتبر و الصاق آن در پایگاه
- رعایت کامل اصول بهداشت فردی
- استفاده از روپوش به رنگ روشن و استفاده از دستکش یکبار مصرف هنگام عرضه مواد خوراکی
- شرایط مدیریت پایگاه تغذیه سالم ، با نظارت و همکاری شورای دانش آموزی با رعایت شرایط فوق بلامانع است.

**تذکر:** در صورت داشتن زخم در دست و صورت و ابتلا به بیماریهای واگیر تا بهبودی کامل از فروش مواد غذایی خودداری گردد.

به نام خدا

شماره:

تاریخ:

**معرفی نامه فروشنده مواد غذایی جهت اخذ کارت صلاحیت کار**

**فرم شماره (۱)**

**به: مدیریت آموزش و پرورش منطقه / ناحیه / شهرستان**

**واحد سلامت و تندرستی**

باسلام و احترام؛ بدینوسیله برادر / خواهر ..... که شرایط لازم برای فروشندگی مواد غذایی در پایگاه تغذیه سالم مدارس ( مندرج در دستورالعمل مربوط ) را دارا می باشد. جهت اخذ تعهد و تعیین صلاحیت معرفی می گردد.

**نام و نام خانوادگی مدیر آموزشی**

**امضاء ، مهر**

به نام خدا

شماره:

تاریخ:

**گواهی صلاحیت کار در پایگاه تغذیه سالم**

**فرم شماره (۲)**

**به: واحد آموزشی**

**از: مدیریت آموزش و پرورش منطقه / ناحیه / شهرستان**

**واحد سلامت و تندرستی**

باسلام و احترام؛ عطف به نامه شماره ..... مورخ ..... بدینوسیله صلاحیت برادر / خواهر ..... به عنوان فروشنده مواد غذایی در پایگاه تغذیه سالم تأیید می گردد و شروع به کار ایشان در آن مدرسه بلامانع است. لازم به ذکر است که این گواهی در صورت رعایت دستورالعمل مربوط از تاریخ صدور تا یکسال دارای اعتبار است. در ضمن تصویر تعهدنامه فروشنده به پیوست می باشد.

**امضاء مدیریت آموزش و پرورش منطقه / ناحیه / شهرستان**

**واحد سلامت و تندرستی**

به نام خدا

شماره:

تاریخ:

**فرم اخذ تعهد از فروشنده مواد غذایی در پایگاه تغذیه سالم  
فرم شماره (۳)**

**به: مدیریت آموزش و پرورش منطقه / ناحیه / شهرستان  
واحد سلامت و تندرستی**

باسلام و احترام؛ اینجانب ..... فرزند ..... متعهد می گردم به ..... مسئول پایگاه تغذیه سالم و فروشنده مواد غذایی در آموزشگاه ..... برابر ضوابط و دستورالعمل مربوطه عمل نمایم. آن مدیریت در صورت بازدید و گزارش هر گونه عملکرد بر خلاف تعهدات ، نسبت به تعطیلی پایگاه و لغو تأییدیه اینجانب اقدام نماید. در ضمن کپی کارت سلامت به پیوست می باشد .

**نام و نام خانوادگی فروشنده مواد غذایی پایگاه تغذیه سالم  
امضاء ، تاریخ**

### فرم بازدید پایگاه تغذیه سالم

نام آموزشگاه ..... منطقه / ناحیه / شهرستان ..... تعداد کل دانش آموزان .....

جنسیت : دختر  پسر  نوع مدرسه : دولتی  غیر انتفاعی

مقطع تحصیلی : ابتدایی  راهنمایی  متوسطه  سال تحصیلی : .....

مدرسه : بوفه دارد  ندارد  سمت مسئول بوفه : ..... مساحت تقریبی بوفه : .....

عناوین	موضوعات	پاسخ		توضیحات
		بلی	خیر	
شرایط فروشنده مواد غذایی	۱-متصدی تحصیلات ابتدایی و بالاتر دارد			
	۲- متصدی بوفه مجوز صلاحیت منطقه دارد			
	۳- کارت صحت سلامت در بوفه وجود دارد			
	۴-متصدی بوفه پوشش بهداشتی دارد			
	۵-افراد متفرقه در بوفه حضور ندارند			
وضعیت بهداشت محیط پایگاه تغذیه سالم	۱-فضای کافی وجود دارد			
	۲- نظافت بوفه شرایط مطلوب دارد			
	۳- قفسه بندی مناسب وجود دارد			
	۴- دیوار و سقف قابل شستشو وجود دارد			
	۵-درب و پنجره و توری سالم وجود دارد			
	۶-دستشویی وجود دارد			
	۷-کف قابل شستشو و درپوش فاضلاب وجود دارد			
	۸- سطل زبانه بهداشتی است			
	۹-یخچال وجود دارد			
	۱۰-کپسول آتش نشانی شارژ شده وجود دارد			
شرایط مواد غذایی عرضه شده در پایگاه تغذیه سالم	۱-مواد غذایی غیر مجاز در بوفه وجود ندارد			
	۲-مواد غذایی مجاز، بسته بندی شده ، بهداشتی و مناسب است			
	۳-مواد غذایی بوفه مهر استاندارد ، شماره بهره برداری، تاریخ تولید و انقضا دارد			
	۴- لیست مواد غذایی مجاز در بوفه وجود دارد (در معرض دید)			
	۵-شرایط پخت مواد غذایی در بوفه وجود دارد			
فعالیت های آموزشی جهت ارتقاء فرهنگ تغذیه سالم	۱-برگزاری جلسات آموزشی ویژه اولیاء			
	۲- برگزاری جلسات آموزشی ویژه دانش آموزان			
	۳- برگزاری جلسات آموزشی ویژه کارکنان			
	۴-ابتکارات آموزشی (مثل بروشور، پمفلت، تراکت، ماکت و ...)			
	۵- سایر ابتکارات ( مثل توسعه پایگاه ، نصب نیمکت های پذیرایی ، ایجاد فضای سبز اطراف پایگاه و ...)			

مسائل قابل پیگیری:

امضاء مربی بهداشت :	امضاء مدیر مدرسه :
نام بازدید کننده :	تاریخ بازدید:

### جدول فهرست مواد غذایی مجاز قابل عرضه در پایگاه های تغذیه سالم ( بوفه ها )

ردیف	نوع مواد غذایی	فهرست غذاهای مجاز
۱	شیر و فرآورده های آن	انواع بستنی ( بجز بستنی یخی ) ، شیر با طعم های مختلف ، انواع ماست ، کشک ، پنیر (همه پاستوریزه یا استریلیزه )
۲	خشکبار	شامل : پسته ، بادام ، بادام زمینی ، بادام هندی ، فندق ، گردو ، نخودچی ، توت خشک ، انجیز خشک ، کشمش ، آجیل سویا و ...
۳	لقمه سالم	شامل : نام و پنیر و گردو ، نان و پنیر و خیار و گوچه ، نان و کره و عسل ، نان و تخم مرغ (ترجیحاً نان از انواع سبوس دار)
۴	بیسکویت ، کیک و کلوچه	انواع بیسکویتهای ساده و سبوس دار بدون کرم ، کیک ها و کلوچه ها و نانهای شیرین ، ترجیحاً از نوع غنی شده و تهیه شده با روغن حاوی اسید چرب با ترانس ۵٪
۵	کلوچه سنتی	کلمپه کرمان ، نان برنجی کرمانشاه ، کلوچه شمال ، کلوچه خرمايي جنوب
۶	غذاهای گرم	شامل : انواع آش ، لوبیا پخته ، عدس پخته ، حلیم ، شله زرد ، سمنو ، فرنی و شیربرنج در صورت پخت روزانه و رعایت موازین بهداشتی هنگام تهیه و پخت و توزیع در پایگاه تغذیه سالم (بوفه)
۷	خرما	به صورت بسته بندی شده بدون دخالت دست و دارای برچسب مشخص
۸	میوه ها	شامل : سیب ، گلابی ، نارنگی و پرتقال و موز در صورت شستشو و ضد عفونی و انواع میوه جات خشک
۹	نوشیدنی های مجاز	آب میوه های مجاز ، دوغ ، ماءالشعیر ، آب معدنی ( همه پاستوریزه یا استریلیزه )

#### توجه:

تمامی مواد غذایی مندرج در جدول فوق ( بجز بندهای ۳ و ۶ ) باید در بسته بندی دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی ، علامت استاندارد ، نام و نشانی کارخانه ، تاریخ تولید و انقضای معتبر ، ترکیبات تشکیل دهنده ، ارزش غذایی و دارای پوشش سالم و تمیز باشند.

## این جدول در پایگاه تغذیه سالم و در معرض دید دانش آموزان نصب گردد.