

فهرست مواد غذایی قابل عرضه در پایگاه تغذیه سالم در مدارس

وزارت آموزش و پرورش

معاونت تربیت بدنی و سلامت

دفتر سلامت و تندرستی

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

دفتر بهبود تغذیه جامعه

سال ۱۳۹۶

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 (مثل توت خشک، انجیرخشک، انواع برگه‌ها، خرما، کشمش، انواع میوه‌های خشک) انواع مغزها و دانه‌ها (گردو، بادام، بادام زمینی، فندق، بادام هندی، پسته، کنجد، مغز تخمه‌ها)، نخودچی، برنجک، گندم برشته شده، که همگی بسته بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت باشند.
۲	شیر و فرآورده‌های آن	ماست، شیر، پنیر، بستنی (بجز بستنی یخی) همه پاستوریزه یا استریل‌یزه و به صورت بسته بندی تک نفره و از نوع کم چرب (۲/۵٪ چربی و یا کمتر) شیر بهتر است که به صورت غنی شده با ویتامین D باشد.
۳	نوشیدنی	دوغ بدون گاز و آب معدنی (دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت)
۴	میوه	انواع میوه مثل سیب، نارنگی، پرتقال و (شسته شده مطابق با دستورالعمل‌های مرکز سلامت محیط کار وزارت بهداشت باشد).
۵	بیسکویت بدون کرم، کیک و کلوچه	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 مغذی‌ها مثل آهن، روی، ویتامین آ و تهیه شده با روغن حاوی اسید چرب با ترانس زیر ۵ درصد و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت باشد.
۶	لقمه سالم	- نان و پنیر و گردو - نان و تخم مرغ (آب پز و سفت) - نان و پنیر و خیار - نان و پنیر و گوجه فرنگی - در بسته بندی مطابق دستورالعمل‌های مرکز سلامت محیط کار وزارت بهداشت، پنیر از نوع پاستوریزه و ساده (کم چرب) باشد. خیار و گوجه فرنگی، شسته شده و ضد عفونی شده مطابق دستورالعمل‌های مرکز سلامت محیط کار وزارت بهداشت باشد. بهتر است از انواع نان سبوس دار مثل سنگگ و نان‌های حجیم و نیمه حجیم صنعتی از نوع سبوس دار و یا همراه با انواع مغزها (تخم آفتابگردان، کنجد، کدو و ...) استفاده گردد.
۷	غذاهای پخته	انواع آش و سوپ، لوبیا، عدس، حلیم (همه کم نمک و کم چرب)، فرنی، شیربرنج و سمنو (همه کم شیرین و کم 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، مصرف شوند. - بلافاصله بعد از تهیه و پخت توزیع شود.

- قابل ذکر است بازدیدهای مشترک متشکل از کارشناس مسئول تغذیه دانشگاه علوم پزشکی ، کارشناس مسئول سلامت محیط و کار در معاونت بهداشتی و رؤسای ادارات سلامت و تندرستی استان صورت پذیرد .

- از محصولاتی در پایگاه های تغذیه سالم استفاده گردد که دارای نشانگر های رنگی تغذیه ایی باشند و ترجیحا نشانگر سبز رنگ باشند.

- هدف اصلی از تنظیم ارقام 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 و غذاهای پخته است. و هدف اول باید ترغیب عرضه محصولات فوق در پایگاه های تغذیه سالم است و عرضه بیسکویت و کیک و کلوچه تنها در موارد اضطراری استفاده گردد 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 (با هر نام تجاری) و انواع چیپس ها (سیب زمینی و ذرت)
۲. انواع یخمک
۳. نوشابه های گازدار و ماءالشعیر
۴. دوغ گازدار
۵. آدامس های حاوی مواد قندی *
۶. سوسیس ، کالباس و کلیه فراورده هایی که در آنها سوسیس و کالباس وجود دارد.
۷. انواع همبرگرهای کمتر از ۷۰ درصد گوشت و بدون بسته بندی و فاقد مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت
۸. انواع سالادالویه
۹. انواع لواشک و آلو و آلوچه بدون بسته بندی و فاقد مجوزهای بهداشتی وزارت بهداشت
۱۰. آب نبات هایی که به سطح دندان می چسبند
۱۱. انواع آب میوه هایی که دارای قندافزوده هستند
۱۲. فلافل، سمبوسه
۱۳. انواع اشترودل گوشتی در هر حالت (با مجوز بهداشتی و فاقد مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت)
۱۴. انواع اشترودل غیر گوشتی بدون بسته بندی و فاقد مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت

۱۵. انواع پیراشکی و دونات

۱۶. بستنی یخی

۱۷. پاستیل

۱۸. خیار شور و انواع سس ها

- لازم به ذکر است که جویدن آدامس بدون مواد قندی بعد از مصرف غذا برای مدت کوتاه مفید بوده و ضرری ندارد. اما به علت مشکلات بی نظمی در کلاس و مدرسه، در مدارس توزیع نگردد.
- 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 دانش آموزان و کارکنان مدارس نصب گردد.