

دستور العمل بهداشتی

پایگاه تغذیه سالم و تعاونی های مدارس

دستورالعمل بهداشتی پایگاه تغذیه سالم و تعاونی های مدارس

مقدمه :

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

تعاریف :

* **پایگاه تغذیه سالم :** مکانی است در مدرسه که ساختمان آن مطابق با ماده ۲ تبصره آئین نامه بهداشت محیط مدارس و 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 دانش آموزان عرضه می گردد .

* **میان وعده :** مواد غذایی است که در میان دو وعده صبح و بعد از ظهر مصرف می گردد. میان وعده باید ۴۰۰ - ۳۰۰ کیلوکالری انرژی و ۱۲ - ۱۰ گرم پروتئین و بخشی از ریزمغذی ها مانند آهن، ویتامین و ... مورد نیاز روزانه دانش آموزان 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 غذایی 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 ضدعفونی شده در بسته بندی های یک نفره و کیوم شده

* نوشیدنی ها : دوغ بدون گاز و انواع آبمیوه طبیعی (استریلیزه یا پاستوریزه)، ماءالشعیر، 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 فرنگی- نان و کره و عسل
تبصره : خیار و گوجه فرنگی، شسته شده و ضدعفونی شده باشد .

توصیه می شود، از نان های سفید به علت دارا بودن نمایه گلیسمی بالا کمتر استفاده شود و به جای آن از انواع سبوس دار و غنی شده استفاده گردد .

ج) غذاهای پخته مانند : انواع آش و سوپ، لوبیا، عدس، حلیم، شله زرد، فرنی، سمنو به شرط داشتن کلیه شرایط تهیه آنها مطابق با موارد زیر :

* داشتن آشپزخانه مطابق با ماده ۲ تبصره ۳ آئین نامه بهداشت محیط مدارس الزامی است .

* ارائه مواد غذایی در ظروف یکبار مصرف

* پخت روزانه

* نظارت انجمن اولیاء و مربیان بر پخت و توزیع آنها

* پخت در شرایط بهداشتی و رعایت کامل نکات بهداشتی

تبصره : غذاهائی که از بیرون (مراکز پخت) تهیه می شوند، وضعیت بهداشتی مرکز پخت و شرایط حمل و نقل غذا باید مطابق با آئین نامه مرتبط با وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی باشد. در مورد این نوع غذاها به نکات زیر نیز توجه شود :

- میزان نمک مصرفی در غذا زیاد نباشد .
- روغن بکار رفته با اسید چرب ترانس کمتر از ۱۰ درصد باشد .
- مواد غذایی و نوع غذا بر اساس مقدار نیاز دانش آموزان به انرژی و پروتئین بر اساس سن در نظر گرفته شود .
- حجم غذا متناسب با سن و انرژی مورد نیاز در نظر گرفته شود .
- غذا در ظروف یکبار مصرف مناسب توزیع شود .
- از توزیع نوشابه های گازدار (بجز ماءالشعیر) همراه با غذا یا مجزا خودداری گردد .

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)، ماءالشعیر، آب معدنی
۴	میوه	شامل : سیب، نارنگی، پرتقال، موز شسته شده و ضدعفونی 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 شیربرنج

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

*مواد غذایی که عرضه آن در پایگاه تغذیه سالم غیرمجاز است :

انواع پفک، انواع یخمک، نوشابه های گازدار (بجز ماءالشعیر)، 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 قابل عرضه در پایگاههای تغذیه سالم

مواد غذایی غیرمجاز
۱- انواع پفک
۲- انواع یخمک
۳- نوشابه های گازدار (به جز ماءالشعیر)
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 اسانس میوه تهیه شده اند
۱۱- فلافل
۱۲- بستنی یخی

تذکر : جدول فهرست مواد غذایی قابل عرضه در پایگاه تغذیه سالم و جدول مواد غذایی که عرضه آن در پایگاه سالم غیرمجاز است، باید در محل مناسب و در معرض دید دانش آموزان و کارکنان مدارس 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 شترگلو بوده و نصب توری ریز روی آن الزامی است .
- ج) دارای شیب مناسب به طرف کف شور فاضلاب رو باشد .
- * 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 .
 - * مگس و پشه و سایر حشرات، گربه و موش و سایر حیوانات به هیچ وجه داخل پایگاه نباید دیده شود .
 - * نگهداری هرگونه وسایل اضافی و مستهلک و مستعمل و مواد غذایی غیرقابل 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 .

* 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 غذائی 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 ضدعفونی 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 .

* روشنائی پایگاه تغذیه مورد تأیید مقامات بهداشتی باشد .

در صورتی که مدرسه دارای آشپزخانه می باشد و در مدرسه غذا پخت و توزیع می گردد، رعایت نکات زیر الزامی است :

* مدیر مدرسه موظف است، آشپزخانه، انبار مواد غذائی اولیه و سالن غذاخوری با فضای کافی به تناسب تعداد دانش آموزان با شرایط کاملاً بهداشتی مطابق با ضوابط و مقررات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در مدرسه ایجاد نماید .

* پوشش بدنه دیوار مکان تهیه مواد غذائی، آشپزخانه، آبدارخانه، انبار مواد غذائی، دستشوئی باید از کف تا زیر سقف حداقل تا ارتفاع ۴ متر کاشی یا سرامیک و از ارتفاع ۴ متر به بالا می تواند از سیمان صاف و صیقلی به رنگ روشن باشد .

* سطح دیوار سالن غذاخوری تا ارتفاع حداقل ۱۲۰ سانتیمتر از کف با سنگ های صیقلی یا سرامیک و یا کاشی به رنگ روشن قابل شست و شو پوشیده باشد .

* سالن غذاخوری دارای حداقل یک دستشوئی بهداشتی باشد .

* دستگاه سوخت و نوع مواد سوختنی باید از نوعی باشد که احتراق بطور کامل انجام گیرد .

* نصب هود با ابعاد متناسب از جنس مناسب و مجهز به هواکش با قدرت مکش کافی بالای دستگاه پخت الزامی است .

* محل شست و شو و نگهداری ظروف باید در مجاور محل پخت و مجزا و مستقل از آن باشد .

* ظروف باید در ظرفشوئی حداقل دو مرحله ای (شست و شو و آبکشی) یا توسط دستگاه های اتوماتیک شسته شود .

* تعداد و ظرفیت هر ظرفشوئی باید متناسب با تعداد ظروف باشد .

* هر لگن یا هر واحد ظرفشوئی باید مجهز به آب گرم و سرد باشد .

* قفسه و ویتترین و گنجه ها باید قابل نظافت بوده و مجهز به در و شیشه سالم و همیشه تمیز و فاصله کف آنها از زمین حدود ۲۰ سانتیمتر باشد .

* انبار مواد غذائی باید به نحو مطلوب تهیه و میزان و حرارت و رطوبت آن همواره مورد تأیید مقامات بهداشت باشد .

* قفسه بندی و پالت گذاری در انبار به نحو مطلوب و مناسب انجام گیرد .

* در سالن غذاخوری، سطح میزها و صندلی‌ها باید صاف، تمیز، سالم و بدون درز و روکش آنها از جنس قابل شست و شو و به رنگ روشن باشد.

۳- شرایط فرد متصدی پایگاه و فروشنده مواد غذایی :

* کلیه متصدیان پایگاه تغذیه سالم و افرادی که در بوفه‌های مدارس اشتغال دارند، موظفند، دوره ویژه بهداشت عمومی را به ترتیبی که معاونت سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تعیین و اعلام می‌کند، گذرانده و گواهینامه معتبر آن را دریافت کنند.

* استخدام و بکارگیری اشخاص فاقد گواهینامه معتبر ذکر شده توسط مدیر، در پایگاه تغذیه سالم مدارس ممنوع است.

* کلیه متصدیان پایگاه و اشخاصی که مشمول بند ۱ می‌باشند، موظفند کارت معاینه پزشکی معتبر در محل کار خود داشته و هنگام مراجعه به بازرسین بهداشت ارائه نمایند.

* کارت معاینه پزشکی منحصراً از طرف مراکز بهداشت شهرستان یا مراکز بهداشتی، درمانی شهری و روستائی وابسته به وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی صادر خواهد شد. مدت اعتبار این کارت حداکثر یکسال می‌باشد.

* 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 می‌شود، عمل نمایند.

* کلیه اشخاصی که در پایگاه کار می‌کنند، 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 موظفند از ورود 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 غیراستاندارد از جمله کاغذهای بازیافتی، کاغذهای کثیف و روزنامه و همچنین کیسه‌های پلاستیکی جهت پیچیدن و بسته بندی مواد غذایی ممنوع است.

شرایط لازم جهت تأیید صلاحیت کار در پایگاه تغذیه سالم :

۱- نداشتن سوء پیشینه و اعتیاد به مواد مخدر

۲- دارا بودن حداقل تحصیلات پایان دوره راهنمائی

۳- دارا بودن کارت معاینه پزشکی معتبر

۴- داشتن ضامن معتبر

۵- دارا بودن گواهی دوره بهداشت عمومی

۶- تکمیل فرم تعهدنامه عرضه مواد خوراکی مطابق با دستورالعمل مربوط

مراحل اخذ صلاحیت کار در پایگاه تغذیه سالم :

- ۱- مراجعه فرد متقاضی به مدرسه و پس از آگاهی از شرایط ، ارائه درخواست کتبی به همراه گواهی عدم سوء پیشینه و عدم اعتیاد به مواد مخدر و ضمانت نامه به مدیر مدرسه
- ۲- دریافت معرفی نامه از مدیر مدرسه جهت ارائه به مدیریت آموزش و پرورش منطقه/ ناحیه/ شهرستان
- ۳- معرفی فرد متقاضی به مراکز بهداشتی- درمانی جهت اخذ کارت معاینه پزشکی و شرکت در دوره بهداشت عمومی
- ۴- ارائه کارت معاینه پزشکی و گواهی گذراندن دوره بهداشت عمومی به مدیریت آموزش و پرورش منطقه
- ۵- صدور گواهی صلاحیت به فرد متقاضی در صورت داشتن کلیه شرایط مندرج در دستورالعمل
- ۶- ارائه فرم تعهد تکمیل شده به مدیریت آموزش و پرورش منطقه/ ناحیه/ شهرستان

نحوه نظارت از پایگاه تغذیه سالم :

- ۱- نظارت بر بهداشت مواد خوراکی و بهداشت محیط مکان تهیه و توزیع مواد خوراکی در مدرسه در این دستورالعمل بر عهده دو وزارت آموزش و پرورش و بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و در استانها بر عهده زیرمجموعه مرتبط در دو وزارت می باشد .
 - 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 قانون مقررات قانونی سال جاری ماده ۱۳ قانون مواد خوراکی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی اقدام نماید .
 - ۳- آموزش و پرورش استان منطقه/ شهرستان/ ناحیه 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 .
 - ۴- نظارت و بازدید بر بهداشت مواد خوراکی و بهداشت محیط مکان تهیه و توزیع مواد خوراکی در مدرسه بر اساس فرم آیین نامه مقررات بهداشتی پایگاه تغذیه سالم (پیوست) انجام می گردد .
- تذکر ۱ :** نظارت بر مواد خوراکی در داخل مدرسه که به طریقی غیر از پایگاه تغذیه به دانش آموزان عرضه می گردد (پخت غذا توسط والدین دانش آموزان و توزیع آن) بر عهده وزارت آموزش و پرورش است .
- تذکر ۲ :** بازرسی بهداشت محیط برای بازدید از پایگاه تغذیه سالم در مدارس در صورت نداشتن کارت لازم است قبلاً با واحد سلامت و پیشگیری منطقه/ شهرستان/ ناحیه آموزش و پرورش هماهنگی های لازم را بعمل آورند و در صورت داشتن کارت بازرسی در هر زمان می توانند از پایگاه تغذیه سالم بازدید بعمل آورند .