

تغذیه دانش آموزان در مدارس :

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 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 ناسالم 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 نشانی کارخانه ، تاریخ تولید 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 (هم پاستوریزه و استریلیزه) - بستنی (به جز بستنی یخی)
 - 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
 - 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 ۴ درصد
- توصیه می شود از نان های سفید بعلت دارا بودن نمایه گلیسمی بالا ، کمتر استفاده شود و به جای آن انواع سبوس دار 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
- ج) پخت و عرضه غذاهای گرم مانند آش - انواع سوپ - لوبیا - عدس پخته - حلیم - شله زرد - سمنو - فرنی به شرط:
- داشتن آشپزخانه
 - ارائه 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

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 بدون بسته 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
 - 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