سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

دستورالعمل اجرای تغذیه سالم

در رستوران های دوستدار سلامت

WI-41-02-NU

پیوست یک

مدیریت سلامت

پاییز 1405

راهنمای استقرار سند بهبود تغذیه در سطح شرکتهای صنعتی :

سند جامع بهبود تغذیه، جهت استفاده کارکنان بهداشت و درمان، کارشناسان تغذیه، تیم سلامت کار، پزشکان خانواده مراکز درمانی و کارشناسان بهداشت عمومی و محیط

رستوران دوستدار سلامت (پیوست یک)، جهت استفاده کارکنان واحد HSE، واحد خدمات عمومی و سایر همکاران مرتبط با مدیریت تغذیه در سطح شرکت صنعتی

ضروریست جهت استقرار سند بهبود تغذیه اقدامات زیر انجام شود :

1. موضوع فوق در کمیته سلامت شرکت مطرح و فرآیند اجرای آن برنامه ریزی گردد .
2. نماینده بهداشت و درمان جهت همکاری با مدیریت شرکت معرفی شود.
3. مسئول پروژه رستوران دوستدار سلامت توسط مدیریت ارشد شرکت صنعتی معرفی و دارای اختیارات کامل به منظور اجراء و پیگیری برنامه های 19 گانه رستوران دوستدار سلامت را (با تایید اعضای کمیته سلامت) داشته و گزارش اقدامات را به مدیریت ارشد شرکت ارائه نماید.
4. نیاز است مسئولین طب صنعتی و بهداشت منطقه همکاری مستمر جهت تبادل اطلاعات مورد نیاز اجراء طرح، با لحاظ محرمانگی اطلاعات سلامت کارکنان از نتایج معاینات دوره ای با مسئولین بهداشت حرفه ای HSE شرکت صنعتی داشته باشندو مشارکت فعال در طراحی اقدامات بهبود تغذیه در راستای ارتقاءشاخصهای سلامت شاغلین داشته باشد.
5. مشارکت پزشکان خانواده مناطق سازمان جهت پیگیری بیماریهای مزمن غیر واگیر و اقدامات مراقبتی جهت خانواده شاغلین دارای بیماری مزمن غیر واگیر نیاز می باشد.
6. همکاری واحد امور ورزش جهت افزایش فعالیت بدنی کارکنان طبق مفاد سند ضروری می باشد .
7. همکاری واحد فن آوری اطلاعات جهت ایجاد سامانه مدیریت تغذیه (مانند سیستم هوشمند رزرو غذای رستوران و یا امکان انجام مشاوره برخط تغذیه) براساس نظر کارشناسان تغذیه نیاز می باشد.
8. همکاری واحدهای امورکارکنان شرکت های صنعتی برای هماهنگی بین بخش و پیگیری مراقبتهای پزشکی و مشاوره های تغذیه ای در خصوص افراد دارای سندرم متابولیک ضرروی میباشد.
9. واحد امور قراردادهای شرکت جهت بهبود شرایط پیمانهای غذایی متناسب با نیاز کارکنان از منظر تغذیه سالم با نظر متخصصین تغذیه همکاری لازم را داشته باشند.
10. ضروریست جلسات کمیته سلامت به صورتی فصلی برگزار شود و گزارشات پیشرفت اقدامات در جلسه بررسی و به صورت سالیانه گزارش شاخص های جهت بررسی میزان اثربخشی اقدامات در سطح کارکنان ارزیابی گردد.
11. واحدهای روابط عمومی و آموزش شرکت برای افزایش سطح سواد سلامت کارکنان به صورت فعال همکاری داشته باشند و نظر سنجی لازم جهت بررسی سطح رضایت از اجرای طرح به صورت مستمر انجام شود .
12. به منظور تشویق کارکنان جهت مشارکت در اجرای طرح بهبود تغذیه، برگزاری مسابقات ورزشی و آموزشی و.. با اهدای جوایز سلامت محور در پیشبرد اهداف طرح موثر خواهد بود .

بهداشت و درمان صنعت نفت فارس

دستورالعمل اجرای تغذیه سالم

در

رستوران های دوستدار سلامت در صنعت نفت

سال ۱۴۰۵

مقدمه

امروزه بحث تغذیه درمانی پزشکی در پیشگیری و درمان انواع بیماریها ،در ارتقا سلامت و بهبود کیفیت زندگی ضروری بوده و کمتر بیماری است که ردپای مداخلات مستقیم یا غیر مستقیم تغذیه ای درآن دیده نشود.به همین دلیل همگام و همراستا با اهداف کمیته ملی پیشگیری و کنترل بیماریهای مزمن غیر واگیر؛کارشناسان تغذیه نیز به عنوان بازوان توانمندتیم های پزشک خانواده و همچنین سلامت کار در مناطق وسیع تحت پوشش بهداشت و درمان، مشغول انجام وظیفه و ارائه خدمت به کارکنان ؛ بازنشستگان و خانواده های آنان می باشند.با توجه به اهمیت کاهش خطر بیماریهای مزمن غیر واگیر که ارتباط مستقیم با الگوهای غذایی دارد خدمات تغذیه در سه حوزه"کلینیک های تخصصی مشاوره تغذیه و رژیم درمانی"؛"برگزاری دوره های آموزشی درون و برون سازمانی"و همکاری در"حوزه سلامت کار و HSE ؛در بخش مدیریت خدمات غذایی"بوده وتا کنون نیز نقش مهمی در بهبود نتایج معاینات طب صنعتی دوره ای کارکنان و ارتقا سلامت آنان داشته است.

از طرف دیگریکی از دغدغه ها و اولویت های سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت در سال های اخیر که به ویژه پس از بازدیدهای مکررکارشناسان تغذیه از رستوران های مناطق عملیاتی تحت پوشش بهداشت ودرمان مطرح گردید،تدوین استاندارد،راهنما و مرجع تغذیه ای اختصاصی کارکنان صنعت نفت بوده است.به همین منظور و همچنین برای یکسان سازی دستورالعمل های تغذیه در صنعت و شرکت ها، سند جامع بهبود تغذیه درصنعت به عنوان اولین مستند و مرجع علمی استاندارد به طور اختصاصی برای استفاده کارکنان تیم سلامت کار ،کارکنان بهداشت و درمان ،به ویژه کارشناسان تغذیه و بهداشت ،کارشناسان واحدهایHSE بهداشت و درمان ،کارشناسان واحدهای HSE صنایع مختلف و شرکت ها ، ناظرین رستوران ها و سایر علاقمندان تغذیه و بهداشت شاغل در صنعت ؛تهیه گردیده است.

با توجه به اهمیت ارتقا سلامت کارکنان درصنعت نفت و به منظور سهولت استفاده از سند مذکور ؛بخش های اجرایی و کاربردی سند جامع بهبود تغذیه تحت عنوان"دستورالعمل اجرای تغذیه سالم در رستوران های دوستدار سلامت در صنعت نفت"در قالب همین فایل، آماده سازی و جهت استفاده در اختیار منابع انسانی و واحدهای HSE شرکتها و صنایع قرار گرفته است.

کاربرد اختصاصی این دستورالعمل در صنعت ،برای راه اندازی رستورانهای دوستدار سلامت و همچنین تصحیح وتکمیل متن قراردادهای غذایی و درج الزامات و استاندارد اقلام غذایی پرمصرف در متن آن است .

یادآوری می گردد فایل کامل سندجامع بهبود تغذیه ،ویرایش دوم (سال ۱۴۰۴) در پنج فصل به شرح زیر تدوین و جهت استفاده در دسترس علاقمندان می باشد:

فصل اول: کلیات مدیریت خدمات غذایی شامل:

-تعاریف و اصطلاحات مربوط به مدیریت خدمات غذایی در رستوران ها

- مجموعه ضوابط و فرآیندهای غذایی :

(ضوابط خرید وآماده سازی مواداولیه،ضوابط طبخ نگهداری ،انبار داری،انجماد زدائی،ضدعفونی سبزیحات و.)

- شاخص ها ، استانداردها و الزامات برخی مواد غذایی (انواع نمک های مصرفی، روغن و چربی ها و...)

-دستورالعملها و ضوابط بهداشتی در رستوران و آشپزخانه های صنعتی:

(بهداشت مواد غذایی، بهداشت محیط ؛بهداشت فردی)

فصل دوم: کلیات منو و برنامه های غذایی

فصل سوم:ضمائم شامل: پیوست ها ، چک لیست ها و فرم های مرتبط با مدیریت خدمات غذایی

پیوست ها شامل مباحث :

-آلودگی هوا و تغذیه

-نان های آرد کامل

- انواع روش های طبخ سالم غذا

-انواع ظروف غذایی مورد استفاده

-میکروپلاستیک ها

-تجهیزات آشپزخانه های صنعتی

-نوبت کاری ،شبکاری، شرایط بحران و...

-ورزش و فعالیت بدنی کارکنان

- تجارب موفق برخی شرکت های نفتی در ارتقا شاخص های سلامت

-تقویم مناسبت های سلامت ملی و بین المللی وزارت بهداشت

فصل چهارم: آیین نامه راه اندازی رستوران دوستدار سلامت در صنایع و شرکت ها

فصل پنجم: نحوه ارزیابی و پایش کمی ، کیفی و بهداشتی رستوران های دوستدار سلامت

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر در مباحث مرتبط با حوزه مدیریت خدمات غذایی مطالب تکمیلی در ویرایش دوم سندجامع بهبود تغذیه (۱۴۰۴)درج و قابل استفاده می باشد. امید است با طراحی و اجرای رستوران های سلامت درتمامی صنایع و شرکتها گامی موثر درجهت بهبود و ارتقا سلامت کارکنان زحمتکش و به ویژه درمناطق عملیاتی صنعت نفت برداشته شود.

دکتر مهردخت حاجی حسینی
مشاوره تغذیه و رژیم درمانی
بهداشت و درمان صنعت نفت فارس
۱۴۰۵

مواد قانونی مرتبط با تغذیه محیط کار در ایران[1]

در راستای اجرای هرچه بهتر برنامه تغذیه سالم کارکنان مواد قانونی موجود در اسناد که در مورد تغذیه محیط کار در قوانین، آیین نامه ها و دستورالعمل های کشورمان وجود دارد در جدول زیر ارائه شده است .

جدول ۱: قوانین، آیین نامه ها، دستورالعمل های موجود در زمینه تغذیه محیط کار در ایران

ردیف	نام سند مورد بررسی	وجود مواد قانونی مرتبط
۱	قانون کار جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۶۹	ماده ۱۴۷، ۱۵۱، ۱۵۶
۲	شورای عالی سلامت و امنیت غذایی کشور، ۱۳۹۴	این بسته در سال ۱۳۹۶ ارایه شد و براساس آن تمام کارکنان دولت سالانه طی یک برنامه مشخص مورد ارزیابی بالینی و آزمایشگاهی سلامت قرار می گیرند.
۳	دستورالعمل کنترل سلامت غذا و تعادل ترکیب غذایی در واحدهای غذاخوری، ۱۳۸۶	این دستورالعمل در راستای در اجرای بند ۲ تصویب نامه شماره ۱۲۰۱۹۷/ت۳۷۹۶۹/ه مورخ ۲۸ مهر ۱۳۸۶ هیات وزیران بمنظور تأمین ، حفظ و ارتقاء سلامت کارکنان دستگاههای اجرایی بواسطه تأمین امنیت غذایی در ۲۴ ماده، ۱۲ تبصرع و ۹۳بند تهیه گردید.
۴	قانون برنامه چهارم توسعه اقتصادی ، اجتماعی و فرهنگی جمهوری اسلامی ایران	ماده ۱۶۰
۵	قانون برنامه پنجم توسعه اقتصادی ، اجتماعی و فرهنگی جمهوری اسلامی ایران	ماده ۷۸
۶	سند ملی تغذیه و امنیت غذایی کشور	برنامه ۱۱ سند

[1] فصل اول سند جامع بهبود تغذیه ۱۴۰۴

ارائه خدمات تغذیه ای در رستوران های مناطق صنعتی و عملیاتی، یک مسوولیت چند رشته ای(multi-disciplinary) است.از مدیران،کارشناسان تغذیه و سایر کارکنان واحد سلامت کار، واحدآموزش ، امور قراردادها وسایر افراد دخیل در فرهنگ سازی تغذیه ای و ارائه خدمات غذا انتظار می رود با گسترش همکاری و تعاملات ،جهت ارتقاء خدمات غذایی به کارکنان محترم صنعت نفت همکاری نمایند.

مهمترین اهداف و چشم اندازهایی که در مدیریت خدمات غذایی مورد انتظار است عبارتند از:

- ✓ **تامین مواد مغذی و برقراری تناسب کالری دریافتی در شاغلین در بخش های عملیات و غیر عملیاتی .**
- ✓ **تهیه غذای مناسب، خوش طعم و قابل قبول برای شاغلین منطبق با فرهنگ هر منطقه.**
- ✓ **ایجاد محیط لذت بخش و مطلوب برای صرف غذا.**
- ✓ **تشویق شاغلین مبتلا به بیماری های مزمن غیر واگیر به استفاده از غذای رژیمی.**
- ✓ **تامین غذای مناسب جهت شاغلین در شیفت های مختلف کاری و نوبت کاران.**
- ✓ **تامین میان وعده، تنقلات و غذای سالم منطبق با دستورالعمل های تغذیه ای و بهداشتی جهت ارائه در مراکز طبخ و تهیه غذا در شرکت های تابعه.**

شاخص ها ، استاندارد ها و الزامات برخی مواد غذایی[۲]

رعایت استانداردها و الزامات مربوط به مواد غذایی مورد استفاده درتمام رستوران ها و مراکز جمعی تهیه، طبخ و توزیع غذا و به ویژه در مناطق صنعتی و عملیاتی صنعت نفت علاوه بر حفظ بهداشت و سلامت غذا ،باعث ارتقا و بهبود طعم و کیفیت غذای کارکنان و جلب رضایت مندی عمومی می شود.در این بخش استانداردها و الزامات مربوط به برخی اقلام غذایی مورد استفاده در آشپزخانه و رستوران ها ارائه می گردد.

پیشنهاد می شود جهت ارتقاء کیفیت تهیه و طبخ غذاها ، یکسان سازی روش های اجرایی و پیشگیری از اعمال نظر یا سلیقه های شخصی ناآگاهانه در فرآیند مدیریت خدمات غذایی ، نکات ذیل به عنوان مرجع و استاندارد مستند و کاربردی ،مورد توجه تمام ناظرین آشپزخانه و رستوران ،نمایندگان کارفرما ، مسئولان و ناظرین HSE وکارشناسان تغذیه و بهداشت قرارگیرد.

همچنین پیشنهاد می گردد واحد خدمات اداری و امور پیمان ها با همکاری کارشناسان تغذیه و بهداشت ، بنا به ضرورت و نیاز موارد ذیل را در متن قرارداد غذایی درج نموده و پیمانکار غذایی موظف به اجرای آن باشد.

---

[۲] فصل اول سند جامع بهبود تغذیه ۱۴۰۴

نمک یددار تصفیه شده

رعایت موارد زیر درمورد نمک های مصرفی الزامی می باشد:

– تنها نوع نمک مورد قبول جهت مصارف پخت و پز از جمله پخت نان یا خیس نمودن برنج، نمک تصفیه شده ید دار خوراکی در بسته بندی مجاز و محصول کارخانجات معتبر مورد قبول وزارت بهداشت می باشد.

– استفاده از نمک های درشت و زبر برای مصارف خوراکی و پخت نان ممنوع می باشد.

– نگهداری نمک در آشپزخانه و نوع بسته بندی آن باید از نوع غیر قابل نفوذ نسبت به نور، آفتاب و گرما و رطوبت باشد.

– بر روی برچسب محصول علاوه بر سایر علائم درج شده عبارت نمک تصفیه شده ید دار نیز درج گردد.

– بدلیل ناپایداری ید در نمک مصرفی بهتر است نمک در آخر فرآیند پخت غذا استفاده گردد.

– نمک دریا دارای انواع نا خالصی از جمله مواد نا محلول مانند شن، ماسه، خاک، گچ و مواد آلوده کننده، مواد محلول سخت و فلزات سنگین مانند سرب، جیوه، آرسنیک و کادمیوم است و می تواند عوارض نامطلوبی در دستگاه گوارش، کبد، کلیه ها و ریه ایجاد کند و حتی منجر به مسمومیت و کم خونی شود. خطر سرطان زایی این ناخالصی ها از جمله فلزات سنگین نیز به اثبات رسیده است.

– بنابراین با توجه به غیر قابل تأیید بودن نمک سنگ و نمک دریا (غیر تصفیه وفاقد ید) از این نوع نمک ها به هیچ وجه نبایستی استفاده گردد.

– نمک های رنگی صورتی و...،استفاده تجاری داشته و مصرف آن در رستوران ها و مراکز تهیه ، طبخ و توزیع غذا ممنوع می باشد.

– به دلیل ناپایداری ید نسبت به نور و رطوبت، نمک ید دار بایستی در ظروف در بسته با پوشش رنگی و غیرقابل نفوذ نسبت به نورنگهداری گردد.

– با توجه به پویش ملی پرفشاری خون که در سال ۱۴۰۲درکل کشور برگزار گردید، تقریبا نیمی از مبتلایان به پیش فشارخون از ابتلای خود، آگاهی ندارند و از آنجا که ابتلا به پرفشاری خون اصلی ترین علت مرگ و میر در بیماری های قلبی-عروقی است،لازم است میزان مصرف نمک روزانه کنترل وکاهش یابد.

- **به منظور کاهش میزان مصرف نمک روزانه موارد زیر مورد توجه قرار گیرد:**
  - ✓ **بر روی میزهای رستوران نمکدان به شکل یک میز درمیان قرار داده شود.**
  - ✓ **بر روی میزهای رستوران از نمکدان هایی که منافذ و خروجی کوچک و ریزتری دارند استفاده گردد.**
  - ✓ **به جای نمکدان، از بسته بندی های نمک تک نفره ، نیم گرمی موقع سرو غذا استفاده شود.**
  - ✓ **ارایه شوریجات مثل سیرترشی، زیتون شور وخیار شور، کلم شور حاوی نمک در برنامه غذایی هفتگی رستوران به دو روز در هفته محدود گردد.**
  - ✓ **بدلیل محتوای سدیم بالا و تاثیر بر فشار خون،استفاده از جوش شیرین برای پخت و تهیه نان، کیک ،کباب و سایر خوراکی ها ممنوع می باشد.**
  - ✓ **ارایه ساندویچ های سرد ،سوسیس ،کالباس ، غذاهای کنسرو شده و مواد غذایی بسته بندی و آماده مصرف وآجیل شور حاوی نمک پنهان در وعده های نیمه شبی یا پس شام محدود و کاهش یابد.**
  - ✓ **میزان نمک ورودی به آشپزخانه و مصرف به هنگام طبخ غذا توسط آشپز کاهش یابد.**
- **یادآوری می گردد در شرایط معمول با یک رژیم غذایی معمولی، نمک کافی تأمین خواهد شد و نیاز به مصرف نمک اضافی به خصوص درکارکنان اداری (غیر عملیاتی) نیست.**
- **فقط درکارکنان بسیار فعال و عملیاتی به دلیل فعالیت در فضای باز و در شرایط آب و هوایی گرم که تعریق و از دست دادن آب و نمک زیاد است دریافت مقداری نمک اضافی با غذا توصیه می شود.**

روغن و چربی ها

به منظورحفظ سلامت ،پیشگیری وکاهش خطر بیماریهای قلبی– عروقی ضروری است در رستوران ها و مراکز جمعی تهیه و طبخ غذا موارد زیر در زمینه انواع روغن های مصرفی خوراکی و روغن مخصوص سرخ کردنی مورد توجه قرار گیرد:

– انواع روغن های مایع خوراکی و مخصوص سرخ کردنی در بسته بندی های بهداشتی ۱۷ کیلوگرمی یا شیشه های یک یا دو لیتری محصول کارخانجات معتبر مورد قبول هستند.

– انواع روغن های مایع خوراکی و مخصوص سرخ کردنی تهیه شده در واحدهایی که دارای استاندارد.HACCP باشند در اولویت مصرف می باشند.

– انواع روغن های مایع باید هنگام باز شدن درب شیشه آن رنگ و بوی طبیعی داشته باشند.

– صرف نظر از برند و نام کارخانه تولید کننده ،روغن های مایع خوراکی مورد قبول برای مصارف پخت و پز ؛روغن مایع زیتون ،کانولا (کلزا) ،هسته انگور و سویا می باشد که لازم است از آنها صرفاً در تهیه و پخت غذاها در شرایط معمولی و غیر سرخ کردنی استفاده گردد.

نکته : به دلیل ارتباط فیتواستروژن های گیاهی سویا در فعال سازی تومورهای وابسته به هورمون مصرف سویا و ترکیبات حاصل از آن شامل روغن سویا ،آجیل سویا ،پروتئینهای سویا و... در افرادی که سابقه تومورهای وابسته به هورمون مانند سرطان سینه، رحم ، تخمدان و... را دارند محدودیت دارد.

– سایر دانه های روغنی از جمله آفتابگردان ،ذرت؛کنجد،گلرنگ،پنبه دانه و... به دلیل محتوای بالای امگا ۶ در اولویت های بعدی مصرف قرار می گیرند.

– روغن های هیدروژنه و اشباع مانند روغن های جامد حیوانی و گیاهی، کره و مارگارین ،برای تهیه غذا یا کره تاب کردن انواع کباب یا جوجه کباب حذف گردد.

– برای پیشگیری اولیه در بیماری های قلبی-عروقی حداکثر اسید چرب ترانس در روغن های مایع مصرفی ۰-۱٪ باشد.

– استفاده از روغن هایی که به صورت دستی توسط دستگاه های پرس سرد در سطح شهرها تولید می شوند ممنوع می باشد.

– ازآنجا که روغن مخصوص سرخ کردن نقطه دود بالایی داشته ودر مقابل اکسیداسیون مقاوم است لازم است برای مصارف سرخ کردنی از انواع روغن های مخصوص سرخ کردنی ترکیبی ،حاوی دانه سویا یا زیتون مخلوط با سایر دانه ها مانند آفتابگردان مورد استفاده قرار گیرد.

– در حال حاضر روغن زیتون ترکیبی مخلوط با سایر روغن ها ،مخصوص سرخ کردنی نیز در بازار موجود و قابل استفاده می باشد.

– روغن مایع مخصوص سرخ کردنی صرفاً برای سرخ کردن و یا تفت دادن به کار برده شود و در پخت و پز غذاها مورد استفاده قرار نگیرد.

– قبل از سرخ کردن ،ماده غذایی کاملا خشک شود تا میزان روغن مصرفی کاهش یابد و همچنین رطوبت موجود در ماده غذایی در حین سرخ کردن موجب تسریع در فساد و کاهش کیفیت روغن مصرفی نگردد.

– به منظور جلوگیری از فساد روغن، فرآیند سرخ کردن باید بسیار آهسته با حرارت کم و در مدت زمان طولانی تر انجام شده و از حداقل میزان روغن استفاده شود.

– با توجه به اینکه دمای مطلوب سرخ کردن ۱۸۰-۱۶۰ درجه سانتیگراد می باشد حرارت زیاد باعث کدرشدن، تغییر رنگ به قهوه‌ای، دود کردن و سوختن روغن شده که در این صورت روغن غیر قابل استفاده می گردد.

– پس از سرخ کردن با استفاده از دستمال های جاذب روغن و یا قرار دادن سیب زمینی، کوکو، کتلت، کدو یا بادمجان سرخ شده در صافی ،تا حد امکان میزان روغن از مواد سرخ شده جدا و سپس مصرف گردد.

– بدلیل تسریع در فساد روغن، روغن‌های مصرفی در فرآیند سرخ شده قبلی با روغن‌های تازه مخلوط نشود.

– روغن مخصوص سرخ کردن تنها برای یکبار سرخ کردن مواد غذایی استفاده شود.

– درصورت نیاز به استفاده مجدد از روغن های مخصوص سرخ کردنی ، امکان استفاده حداکثر ۱ تا ۲ بار با رعایت شرایط زیر بلا مانع است:

الف: رعایت فواصل زمانی بین دفعات سرخ کردن.

ب: رعایت نحوه نگهداری صحیح از روغن پس از مصرف اولیه (خنک نمودن روغن بلافاصله پس از مصرف، صاف نمودن، نگهداری در ظرف مناسب در یخچال یا جای خشک، خنک و تاریک)

– روغن مایع با بسته بندی شفاف شیشه ای باید در محل خشک، خنک، دور از نور ،حرارت ،رطوبت، مجاورت با اکسیژن هوا، آهن و مس و در ظرف در بسته نگهداری شود .

– از قراردادن شیشه های حاوی روغن در معرض نور آفتاب و یا در مجاورت اجاق گاز و حرارت اکیدا خودداری گردد.

– در برخی مراکز عملیاتی پسماند روغن جهت استفاده در سایر صنایع مانند صنعت صابون سازی جمع آوری و مورد بازیافت قرار می گیرد و به این صورت از آلودگی های زیست محیطی نیز جلوگیری می شود.

گوشت و سایر مواد پروتئینی(گوشت قرمز، مرغ، ماهی و انواع تن ماهی، تخم مرغ)

به منظورحفظ کیفیت وبهداشت مواد غذایی ضروری است ضوابط کلی زیر درمورد گوشت و سایر مواد پروتئینی مورد توجه قرار گیرد:

– گوشت و سایر مواد پروتئینی حتما در بدو ورود به آشپزخانه توسط کارشناس بهداشت مورد بازرسی و تائید قرارگیرد.

– ماهی و گوشت های مصرفی پس از انتقال به آشپزخانه بایستی بلافاصله از هرگونه مواد زائد و اضافی پاک شده ، با درج تاریخ و برچسب ورود بسته بندی ،منجمد و در سردخانه زیر صفر ، مجهز به دماسنج سالم و در دمای ۱۸- تا ۲۴- نگهداری گردد.

گوشت قرمز(خرید، آماده سازی ، نگهداری)

– گوشت قرمز مورد استفاده شامل گوشت گوسفند یا گوساله دارای مهر بازرسی و فقط از کشتارگاه های مورد تایید سازمان دامپزشکی تهیه شده و مورد تأیید کارشناس بهداشت یا تغذیه باشد.

– ترجیحا بایستی گوشت گرم تازه و کشتار روز تهیه شود و فقط درجاهایی که مشکل تهیه گوشت گرم دارندمی توان از انواع گوشت منجمد بسته بندی استفاده کرد .

– در صورتی که براساس تشخیص کارشناس تغذیه و بهداشت محیط شرکت اقلام پروتئینی شامل (گوشت قرمز، مرغ و ماهی) بسته بندی و منجمد ؛علیرغم دارا بودن تاریخ انقضا ،دارای کیفیت مناسب برای مصرف نمی باشند به منظور بهبود کیفیت و با صلاحدیدکارشناسان بهداشت و تغذیه فقط از انواع گرم این اقلام پروتئینی استفاده شود.

– درصورت استفاده از گوشت های منجمد، بایستی به صورت بسته بندی تاریخ دار و دارای مجوز از سازمان دامپزشکی کشور و ازتولیدی های معتبرتهیه گردد. تاریخ تولید و انقضاء نیز بر روی برچسب آن موجود باشد.

– گوشت گرم و تازه، باید، رنگ و بوی طبیعی داشته به رنگ قرمز روشن، دارای چربی سفید رنگ و بدون خون مردگی بوده و سطح آن لزج نباشد .

– حمل و نقل گوشت منجمد بسته بندی شده و گوشت های گرم یا لاشه از محل کشتارگاه باید به وسیله کامیون های مخصوص حمل گوشت مجهز به سردخانه زیر صفر و در شرایط بهداشتی انجام شود .

دارا بودن مشخصات زیر برای گوشت قرمز بسته بندی شده الزامی است:

- ✓ **نام و نشانی واحد تولیدی**
- ✓ **مشخصات گوشت**
- ✓ **وزن گوشت**
- ✓ **تاریخ تولید و انقضاء**

ردیف	شرح	منابع مورد تأیید	مشخصات لازم
گوشت قرم	تازه	کشتارگاه های مورد تأیید سازمان دامپزشکی	- گوسفند نرتازه جوان(زیر ۱۸ کیلو گرم) با استخوان و بدون استخوان (ران سر دست و قلوه گاه) - گوساله نر جوان با وزن پایین
	منجمد	کشتارگاه های مورد تأیید سازمان دامپزشکی	حداکثر زمان سپری شده از کشتار ۶ ماه است.

– هیچ گونه خون مردگی، امعا و احشا و زواید دیگر یا ذرات خارجی قابل رؤیت و یا خونابه در بسته بندی گوشت نباید مشاهده گردد.

– در هنگام ورود بسته بندی های گوشت به سردخانه، رنگ گوشت باید حالت طبیعی داشته و بوی آن نیز تغییر پیدا نکرده باشد.

– گوشت گرم پس از ورود به آشپزخانه باید حداقل به مدت 24 ساعت در یخچال نگهداری شود.

– بعد از شست و شوی سطوح گوشت و خشک شدن سطح آن در آبکش، باید در آشپزخانه برای مصارف مختلف تقسیم شده و پس از بسته بندی با عمق کم، یا به شکل کتابی و در اندازه های استاندارد ۵ کیلوگرمی جهت استفاده در وعده مورد نظر در سردخانه نگهداری شود.

– درصورت استفاده از گوشت های منجمد، باید بعد از یخ زدایی، گوشت در محل آلایش یاآماده سازی ، با توجه به نوع غذا خرد و تکه تکه شده و در مدت زمان معین در همان روز استفاده و یا جهت استفاده در وعده دیگر به یخچال منتقل گردد.

– گوشت نباید بعد از یخ زدایی دوباره در سردخانه زیر صفر منجمد و ذخیره گردد.

– گوشت انبار شده، باید مطابق با مقدار درخواست شده از انباردار تحویل گرفته شده و بدون شستشوی مجدد طبخ گردد.

– قبل از شروع پخت غذا کیفیت گوشت باید توسط کارشناس تغذیه و کارشناس بهداشت محیط بررسی و از سالم بودن آن اطمینان حاصل شود.

– ازآنجا که گوشت ،مرغ ، ماهی و میگو ،حاوی انواع آلودگی های میکروبی و بخصوص سالمونلا می باشند لازم است ورودی آن ها به آشپزخانه کاملا مجزا و به دور از محل طبخ و سرو غذا در نظر گرفته شود.

– در نظرگرفتن اتاق گوشت مجزا با دمای مناسب حداکثر ۱۲ درجه سانتیگراد یا فضایی کاملا مجزا در آشپزخانه جهت انجام کلیه فرآیندهای آماده سازی ، خردکردن ، شستن و چرخ کردن گوشت، مرغ، ماهی و میگو ، به دور از محل طبخ غذا و با رعایت فاصله از یخچال ها، دیگ های پخت و همچنین ظروف مورد استفاده ضروری است.

– لازم است بسته بندی های گوشت ،مرغ ، ماهی و میگو در سردخانه زیر صفر بطور کاملا مجزا از سبزیجات و سایراقلام غذایی آماده مصرف نگهداری شود.

– به منظور پیشگیری از سوختگی گوشت و سایر مواد پروتئینی داخل سردخانه ،بایستی دقت نمود بسته بندی های پلاستیکی شفاف حاوی آن ها دچار پارگی نشوند .

معادل سازی وزنی گوشت قرمز با استخوان به گوشت بدون چربی و بدون استخوان

- کلیه غذاهایی که درآنالیز آنها گوشت قرمز می باشد بایستی گوشت قرمز با استخوان معادل سازی شده و تبدیل به گوشت گوسفند بدون چربی و بدون استخوان گردد.

- به منظور معادل سازی گوشت قرمز با استخوان و تبدیل به گوشت گوسفند بدون چربی و بدون استخوان از دو روش تجربی زیر می توان استفاده نمود:

الف: از میزان ۱۵۰ گرم گوشت اعلام شده در آنالیز غذایی میزان ۳۵ درصد کم شود تا وزن گوشت بدون استخوان و بدون چربی بدست آید.

ب: از میزان ۱۰ یا ۱۵ کیلوگرم گوشت یا لاشه کامل وارد شده به سردخانه به صورت تصادفی و در حضور نماینده پیمانکار غذا و ناظر آشپزخانه استخوان و چربی توسط قصاب خارج یا حذف گردد تا وزن گوشت بدون استخوان و بدون چربی بدست آید.

- هدف از این معادل سازی پیشگیری از تقلب یعنی لحاظ شدن وزن چربی و استخوان، در وزن خالص گوشت قید شده در آنالیز غذایی می باشد.

گوشت چرخ کرده

- خریداری و استفاده از هر گونه گوشت چرخ شده آماده شامل گوشت چرخ شده گرم یا منجمد در رستوران ممنوع می باشد.

- گوشت چرخ کرده باید حتماً در خود رستوران ، از گوشت لاشه تازه یا گوشت بسته بندی منجمد ،در شرایط بهداشتی و در حضور مسئول یا ناظر بهداشت و تغذیه تهیه شود.

- گوشت مورد استفاده به دقت مورد بازدید قرار گرفته و پس از جداکردن زوائد برای چرخ کردن استفاده شود.

- گوشت چرخ کرده تازه درتمام مراحل تهیه، آماده سازی و استفاده باید در دمای ۰ تا ۴ درجه سانتیگراد نگهداری شود.

- حداکثر مدت نگهداری گوشت چرخ کرده در یخچال تا یک روز پس از تولید آن می باشد.

- از نگهداری گوشت های چرخ کرده به مدت طولانی خودداری شود زیرا این نوع گو شت سریع تر فاسد می شود.

گوشت همبرگر

- خریداری و مصرف انواع همبرگرهای آماده موجود در بازار برای استفاده در رستوران ممنوع می باشد.

- همبرگر مصرفی بایستی در داخل آشپزخانه و با استفاده از گوشت قرمز تازه یا منجمد که از مراکز ذی صلاح و در شرایط کاملاً بهداشتی تهیه گردیده آماده شود .

- استفاده ازانواع پروتئین های گیاهی شامل سویا وگلوتن مرغوب واستاندارد،در تهیه این فرآورده بلا مانع است.حداقل گوشت مصرفی در فرآورده فوق می بایست ۵۰٪ باشد.

گوشت‌مرغ و ماکیان (خرید، آماده سازی، نگهداری)

– گوشت مرغ مورد استفاده مورد تأیید کارشناس بهداشت و تغذیه ؛حتی الامکان مرغ گرم کشتار روز برای مناطقی که امکان خرید متوالی در هر ۷۲ ساعت وجود دارد و در غیر اینصورت مرغ منجمد باشد.

– مرغ های بسته بندی شده باید دارای تأییدیه اداره دامپزشکی و مجوز ذبح باشند و گواهی تأییدیه بهداشتی با مهر مسئول فنی بهداشتی و دامپزشکی، همراه ماشین حمل و نقل، ارسال شود.

- مرغ منجمد مورد قبول ران یا سینه بدون پوست و بدون بال و یا فیله ی مرغ بسته بندی شده در کیسه های پلاستیکی سه لایه، شفاف، food grade ، بدون پارگی و باز شدگی بسته بندی، محصول واحدهای تولیدی معتبر باشد.

- **دارا بودن مشخصات زیر برای گوشت مرغ بسته بندی شده (ران -سینه -فیله) الزامی است:**

- ✓ **نام و نشانی واحد تولیدی**
- ✓ **مشخصات گوشت**
- ✓ **وزن گوشت**
- ✓ **تاریخ تولید و انقضاء**
- ✓ **شماره مجوز بسته بندی**

ردیف	شرح	واحد	منابع مورد تأیید	مشخصات لازم
مرغ یا جوجه	**تازه**	**کیلوگرم**	**کشتارگاه های مورد تأیید سازمان دامپزشکی**	**مرغ در اوزان ۱۳۰۰-۱۸۰۰ گرمی (ران -سینه) و جوجه ۷۰۰ گرمی بسته بندی شده**
	منجمد	**کیلوگرم**	**کشتارگاه های مورد تأیید سازمان دامپزشکی**	**مرغ در اوزان ۱۳۰۰-۱۸۰۰ گرمی (ران -سینه) و جوجه ۷۰۰ گرمی بسته بندی شده حداکثر زمان سپری شده از زمان تولید ۴ ماه**

مشخصات مرغ تازه و سالم

- مرغ سالم باید دارای پوست مرطوب به رنگ صورتی شفاف و درخشنده و بدون هر گونه بو و طعم غیر طبیعی باشد.

- داخل بسته بندی مرغ منجمد، نباید خونابه یا آب منجمد شده وجود داشته باشد.

- مرغ خریداری شده باید بدون آثار و نشانه های سوختگی ناشی از انجماد (لکه های سفید گچی تا خاکستری در سطح پوست و یا گوشت) و نیز علائم کپک زدگی (لکه های رنگی ناشی از رشد قارچ) باشد.

- هیچ گونه خون مردگی، تیرگی و خراش یا جراحت نباید در گوشت های مرغ بسته بندی شده وجود داشته باشد.

- مرغ در اثر نگهداری نامناسب، به تدریج خاکستری و گاهی سبز رنگ شده و قابلیت مصرف را نخواهد داشت

- لزج و چسبنده بودن، تیره، پرخون و یا کبودی گوشت مرغ ، سبز و آبی رنگ بودن قسمت شکم و بوی نامطبوع دلیل کهنگی یا فساد مرغ می باشد.

- در صورت وجود هر یک از علائم فساد و ماندگی باید با تأیید و زیر نظر کارشناس بهداشت محیط، مرغ ها معدوم و از چرخه مصرف خارج گردد.

- انجماد مرغ کامل تازه حاوی امعا و احشا اکیدا ممنوع است و مرغ گرم خریداری شده قبل از انتقال به سردخانه بایستی ابتدا توسط کارکنان آشپزخانه پاک و قطعه بندی و سپس شسته شود.

- ذخیره سازی مرغ منجمد در سردخانه زیر صفر، با همان بسته بندی کارخانه انجام شود و توسط انباردار برچسب حاوی تاریخ ورود به سردخانه روی آن ها چسبانیده شود.

- در سردخانه بسته بندی مرغ ، گوشت و.. ،در باکس پالت و بر روی پالت های متحرک یا قفسه بندی های استیل، طوری چیده شوند که برودت سردخانه به طور یکنواخت به تمامی بسته ها برسد.

- عمر ماندگاری مرغ تازه با بسته بندی کامل در دمای صفر تا 4 درجه سانتیگراد، ۳ روز و مرغ منجمد با بسته بندی کامل در دمای۱۸- درجه سانتیگراد، ۹ ماه تا یک سال بسته به استاندارد شرکت تولید کننده است.

- جهت زدودن بوی مرغ می توان از انواع ادویه جات، پیاز و انواع سبزیجات معطر مانند رزماری و... در زمان طبخ غذا استفاده نمود.

- به منظور کنترل میزان چربی، حفظ سلامت ،طعم و ارزش غذایی بهتر است قبل از طبخ مرغ ، پوست گیری آن انجام شده و از روش های طبخ سالم و کم چرب مثل بخارپز نمودن استفاده نمود.

ماهی(خرید ، آماده سازی ، نگهداری)

ماهی مورد قبول؛ به صورت صید تازه روز در استان هایی که امکان تهیه ماهی تازه در آنها وجود دارد؛ می باشد.

- در صورتی که امکان خرید فوری ماهی مهیا نباشد به صورت منجمد بسته بندی شده بدون ضایعات تهیه شده از شرکت های معتبر و دارای تاریخ تولید و انقضاءمورد قبول می باشد.

- درج علائم مشخصات ماهی، تاریخ تولید و انقضاء و وزن بسته بر روی برچسب واحد تولیدی الزامی است.

- در خرید ماهی، باید تنوع ماهی و فرهنگ بومی منطقه مد نظر قرار گیرد.

- در آمارهای پرس غذای بالا ،خرید ماهی در حجم بالا صورت گرفته و باید از یک هفته قبل از اجرای برنامه غذایی، قابل تهیه، آماده سازی و نگهداری باشد.

- در آمارهای کم پرس غذاهای روزانه مقدار ماهی مورد نیاز، باید یک روز پیش از اجرای برنامه غذایی، توسط واحد تدارکات تهیه و به انبار مواد غذایی تحویل گردد.

ردیف	شرح		واحد	منابع مورد تأیید	مشخصات لازم
ماهی	**تازه**		کیلوگرم	شرکت های مورد تأیید شیلات کشور	
	منجمد	وارداتی	کیلوگرم	شرکت های مورد تأیید شیلات کشور	در بسته های حداکثر۲۰ کیلو گرمی (حداکثر زمان سپری شده از زمان تولید 2 ماه است)
		داخلی	کیلوگرم	شرکت های مورد تأیید شیلات کشور	در بسته های حداکثر ۲۰ کیلو گرمی (حداکثر زمان سپری شده از زمان تولید 2 ماه است)

مشخصات ماهی تازه و سالم

- ماهی تازه و سالم رنگ روشن و درخشان داشته ، بدون هرگونه بوی غیر طبیعی و کدری است و بافت نرم یا شل ندارد.

- سطح بدن ماهی سالم ، لزج و براق با جلای فلزی بوده و شکم نسبتاً برآمده است.

- چشم های ماهی سالم؛ درخشان، شفاف، روشن و برجسته است و حدقه چشم را کاملا پر کرده است و مردمک چشم؛ سیاه و عریض می باشد.

- فلس های ماهی سالم؛ براق و اتصال آنها به بدن محکم است.

- باله ها در ماهی سالم دارای حالت طبیعی و شعاع های آنها از هم باز است.

- در ماهی سالم سرپوش برانش ها کاملا حفره برانش را مسدود کرده است، رنگ پرده های برانش، از صورتی تا قرمز پر رنگ در انواع ماهی ها متفاوت است و بوی مخصوص مرداب کاملاً حس می شود.

- برای 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) کاملا افقی مانده و خم نمی گردد ولی در ماهیان کهنه این صلابت وجود نداشته و پشت ماهی خم می گردد.

- در مورد ماهی منجمد چنانچه کاردی را در آب جوش گذاشته و پس از خشک کردن، در داخل عضله ماهی یخ زده فرو شود؛ در صورت فاسد بودن ماهی، بوی غیر طبیعی خواهد داد.

- ماهی پس از تأیید بهداشتی و تحویل توسط انباردار توزین شده و جهت پاکسازی وآماده سازی به آشپزخانه تحویل می شود.

- پس از پاکسازی ، ماهی ها به تناسب حجم مصرف در وعده های مختلف بسته بندی و با برچسب تاریخ ورود در ظروف Food grade نظیر استیل ،در سردخانه نگهداری می شوند.

- جهت تسهیل فرآیند انجماد زدایی ،ذخیره سازی ماهی باید در بسته بندی های متناسب با حجم مصرف در یک وعده باشد.

- مدت زمان نگهداری ماهی در سردخانه زیر صفر با دمای ۱۸- درجه سانتیگراد، حداکثر ۶ ماه است.

- مدت زمان نگهداری ماهی در سردخانه بالای صفر حداکثر ۷۲ ساعت بوده و طی این مدت زمان باید مصرف شود.

- به علت تاثیر مصرف ماهی در پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی لازم است:

- ✓ **از انواع روش های پخت سالم ماهی نظیر بخارپز، کبابی و ... استفاده شود.**
- ✓ **سرو ماهی و غذاهای دریایی برای شاغلینی که بر اساس نتایج معاینات دوره‌ای دچار اختلالات چربی،پرفشاری خون و مشکلات عروقی مشخص هستند به میزان حداقل ۲ بار در هفته ضروری است.**
- ✓ **می توان با استفاده از سیستم رزرواسیون هوشمند و یا توسط ناظرین غذا، انتخاب ماهی و غذاهای دریایی را به نحو مقتضی به این دسته از کارکنان یادآوری و تأکید نمود.**
- ✓ **مقدارماهی برای هر نفر به میزان ۲۰۰-۳۰۰ گرم ماهی خام درنظر گرفته می شود.**

انواع کنسرو و تن ماهی

- حتی الامکان تن ماهی و انواع غذاهای کنسروی از جمله لوبیا گرم و... به عنوان غذاهای حاضری و سرد یا پس شام و یا در وعده صبحانه توزیع و استفاده نشود.

- درصورت استفاده از حبوبات در برنامه غذایی ،این اقلام غذایی در آشپزخانه تهیه و از انواع کنسروی آن استفاده نشود.

- درصورت استفاده از تن ماهی یا سایر کنسروها به عنوان غذاهای حاضری ، غذاهای سرد ،پس شام یا نیمه شبی و یا در وعده صبحانه لازم است این اقلام قبل از توزیع و سرو در رستوران، حتمابه مدت ۲۰ دقیقه جوشانیده شود.

- تن ماهی و انواع کنسرو ها بعداز جوشانیدن بایستی بلافاصله مورد استفاده قرارگیرد و مجددا سرد و انبار نگردد.

- درصورتیکه کارکنان ،انواع تن ماهی یا کنسرو توزیع و سرو شده را به محل اقامت یا منزل خود می برند برچسبی مبنی بر ضرورت جوشاندن و مصرف فوری بلافاصله پس از جوشاندن الصاق و تاکید گردد.

تخم‌مرغ(خرید و نگهداری)

- ضروری است صرفا تخم مرغ هایی که در زنجیره سرد، حمل و نگهداری شده اند و به صورت تازه با بسته بندی بهداشتی و از واحدهای تولیدی معتبر خریداری گردند.

- تخم مرغ خریداری شده باید در بسته بندی ۳۰ عددی شانه پلاستیکی قابل شستشو یا شانه های از جنس مقوای پرس شده و یک بار مصرف سالم، محکم، تمیز، خشک و عاری از بو و آلودگی باشد.

- بر روی بسته بندی ، شانه و یا کارتن های حاوی تخم مرغ ، علاوه بر نشانه های نوشته شده در استاندارد ملی شماره ۲۱۹ ، شماره پروانه بهداشتی واحد مرغداری چاپ یا برچسب گذاری شده باشد.

- روی هر عدد تخم مرغ خوراکی نیز باید نام یا علامت تجاری واحد تولیدی یا مشخصات تولید کننده ، تاریخ تولید و انقضای مصرف به روز، ماه و سال درج شده باشد.

- تخم مرغ های موجود درکارتن های بسته بندی الزاماً باید در اندازه درشت ودارای شکل طبیعی بیضوی، محکم و سالم و از نظر رنگ و رده وزنی نیز یکنواخت باشند.

- سطح پوسته خارجی تخم مرغ ها باید صاف و یکنواخت، پاک ،تمیز و عاری از هرگونه آلودگی، ترک یا شکستگی و هرگونه بوی خارجی و گندیدگی باشد.

- پوسته خارجی تخم مرغ ها به جز زمان استفاده مستقیم یا اضافه کردن به غذا، برای نگهداری نباید شسته شوند.

- بلافاصله پس از خرید بسته بندی تخم مرغ ها، بدون کارتن و در یخچال یا سردخانه بالای صفر در دمای ۴-۵ درجه سانتیگراد و رطوبت ۸۵ درصد نگهداری شود.

- حداکثر مدت زمان نگهداری تخم مرغ در شرایط مطلوب و رعایت زنجیره سرد، چهار تا پنج هفته می باشد.

- چنانچه از تخم مرغ پاستوریزه استفاده می شود باید دارای پروانه معتبر باشد.

- رنگ سفیده و زرده تخم مرغ پاستوریزه شده باید مطابق رنگ سفیده و زرده تخم مرغ فرآوری نشده باشد.

جلوگیری از مسمومیت های غذایی ناشی از تخم مرغ

- تخم مرغ باید به طور کامل و حداقل به مدت ۱۰ دقیقه پخته شده و بعد ازپخت به مدت طولانی نگهداری نشود.
- غذاهای حاوی تخم مرغ نباید بیش از ۲ ساعت در بیرون از یخچال نگهداری شوند.
- استفاده از تخم مرغ های شکسته یا دارای ترک در مواد غذایی به خصوص مواد غذایی که نیاز به طبخ ندارد مانند سس مورد استفاده برای سالاد ممنوع است.
- از قرار دادن تخم مرغ خام بر روی سطوحی که با مواد غذایی آماده خوردن در ارتباط است خودداری گردد.

روش تشخیص تخم مرغ تازه و سالم

- تخم مرغ سالم دارای سفیده غلیظ و کش دار با ظاهری ابری و غیر شفاف است ، زرده کم و بیش حالت کروی خود را حفظ کرده و لایه نازکی که آن را در بر گرفته محکم ا ست .

- تخم مرغ تازه در اثر تکان دادن لق بنظر نمی رسد، با غوطه ور شدن در ظرف آب معمولی در ته ظرف قرار می گیرد و با قرار گرفتن در مقابل نور، به رنگ زرد و شفاف دیده می شود

- درتخم مرغ کهنه و درمراحل پیشرفته فساد، زرده و سفیده به کلی با هم مخلوط شده و بوی نا مطبوعی از آن به مشام می رسد.

انواع لبنیات

-لبنیات خریداری شده باید دارای بسته بندی مناسب و پروانه ساخت با مشخصات کامل بهداشتی و تاریخ تولید و انقضا باشد.

-صرفا انواع لبنیات شامل شیر،پنیر،ماست ،دوغ ،کشک وکره که در زنجیره سرد، حمل و نگهداری شده اند خریداری شوند.

-لبنیات توسط ماشین حمل ونقل سردخانه دار منتقل شده و به محض ورود و پس از تأیید کارشناسان بهداشت محیط و تغذیه، به سردخانه بالای صفر منتقل وتا قبل از تاریخ انقضاء مصرف شوند.

شیر

- شیر پاستوریزه ترجیحاً یک نفره، کم چرب ویا حداکثر با چربی متوسط ۲,۵ درصد از کارخانه شناخته شده و با تایید کارشناس تغذیه و بهداشت تهیه گردد.

-شیرهای پاستوریزه و یا استریل پس از باز شدن باید در یخچال نگهداری شده و حداکثر تا ۴۸ ساعت بعد مصرف شوند.

- شیر پاستوریزه یا استریلیزه نباید منجمد و مجدداً جوشانده و مصرف شود.

پنیر

-پنیر پاستوریزه باید، کم نمک و کم چرب با چربی متوسط ۴۰ درصددرماده خشک ، از کارخانه شناخته شده و با تأیید کارشناس تغذیه تهیه گردد.

-به دلیل محتوای زیاد اسیدهای چرب اشباع در محصولات لبنی پرچرب و پیامد های عروقی آن، پیشنهاد می شود پنیرهای خامه ای پرچرب و پنیرهای پروسه مانند پنیر گردو و پنیر زیره آماده فرآوری شده از برنامه غذایی کارکنان حذف گردد.

ماست

- ماست تک نفره، تهیه شده از شیر تازه گوسفند یا گاو با درصد چربی کم زیر ۲ درصد به صورت پاستوریزه و هموژنیزه در بسته بندی مناسب دارای تاریخ تولید و انقضاء از واحدهای تولیدی معتبر با تأیید کارشناس تغذیه و بهداشت تهیه گردد.

- تاریخ مصرف ماست حد اکثر ۱۰ روز بعد از تاریخ تولید می باشد.

-ماست سالم دارای بافتی نرم و قوام پایداری با رنگ ، سفید تا سفید شیری بوده و عاری از هر گونه طعم تلخی و بوی نامطبوع یا ناخالصی ظاهری می باشد.

- تاکید بر استفاده از حداقل ۸ واحد لبنیات کم چرب (۱,۵٪ چربی) در هفته، با اولویت استفاده از نوع پروبیوتیک میباشد.

دوغ

-دوغ پاستوریزه تک نفره، کم نمک ،گرمادیده و بدون گاز به صورت تازه در ظروف و یا لیوان بسته بندی و شرینک شده بدون نشتی و پارگی بطری ها،تهیه شده از واحدهای تولیدی معتبر و با تأیید کارشناس تغذیه و بهداشت مورد قبول می باشد .

- دوغ باید عاری از هر گونه ناخالصی ظاهری و بوی نامطبوع باشد و رنگ آن بعد از به هم زدن باید سفید یا سفید شیری بوده و دارای طعم و بوی طبیعی مخصوص به خود باشد.

کشک

- کشک پاستوریزه کم نمک بسته بندی شده دارای تاریخ تولید و انقضاء، تهیه شده از واحد های تولیدی معتبر با تأیید کارشناس تغذیه و بهداشت مورد قبول می باشد.

- کشک مورد استفاده حتماً از انواع محصولات تولید کارخانجات صنعتی باشد و از نمونه های سنتی موجود در بازار استفاده نشود .

- رنگ کشک، سفید خامه ای تا کرم و طعم آن کمی ترش و شور و دارای بوی طبیعی و بافت یکنواخت است.

- انواع مختلف کشک شامل بسته بندی های پاستوریزه باید قبل از مصرف حتما به مدت ۲۰ دقیقه با افزودن مقداری آب جوشانده شود.

کره حیوانی

- کره حیوانی پاستوریزه و بسته بندی شده تهیه شده از خامه گاوی ، دارای تاریخ تولید و انقضا ،تولید کارخانجات معتبر مورد قبول است.

- رنگ کره باید طبیعی بوده و حد آن بین سفید خامه ای تا زرد کهربایی و فاقد هر گونه خال یا لکه باشد.

- کره باید دارای طعم طبیعی بوده و عاری از هر گونه مزه و عطر نامناسب غیر طبیعی، ترشیدگی، تندی، پنیری و غیره باشد .

- نوع بسته بندی به صورت لفاف دو لایه که لایه ی خارجی آلومینیومی است و بر حسب نیاز در اوزان مورد نیاز تهیه گردد.

- بر روی لفاف بسته بندی کره عبارت کره حیوانی پاستوریزه تهیه شده از خامه گاوی و مواد افزودنی شامل نمک یا مواد رنگی درج شده باشد.

- به دلیل محتوای زیاد اسیدهای چرب اشباع کره و پیامد های عروقی آن، استفاده از کره گیاهی (مارگارین) ممنوع است. همچنین پیشنهاد می شود میزان پرسیون های کره در وعده صبحانه یا نیمه شبی کاهش یابد.

برنج

- برنج از انواع ممتاز ایرانی که دارای رنگ طبیعی و عطر و بوی مخصوص به خود باشد درکیسه های نو بسته بندی شده با حداکثر وزن 25 کیلوگرم، از واحدهای تولیدی معتبرخریداری گردد.

- برنج باید عاری از آفات انباری زنده و بقایای آفات مرده و عاری از کپک زدگی ظاهری که با چشم غیر مسلح قابل رؤیت است باشد.

- از برنج مرغوب و خالص ایرانی استفاده شود و جهت حفظ کیفیت غذا ،مطلقا با انواع برنج های وارداتی مخلوط نگردد.

-برنج باید قبل از پختن، به خوبی پاکسازی و سپس جهت پخت به آشپزها تحویل داده شود.

-در خیساندن برنج صرفا از نمک بلورین تصفیه شده استفاده شود.

-نمک سنگ و سایر نمک های غیرتصفیه و فله، نباید در خیساندن برنج به هیچ عنوان مورد استفاده قرار گیرند.

- دیگ های چلوپز، باید قبل از پخت برنج، از نظر تمیزی و عدم وجود اجسام خارجی بررسی شوند.

- زعفرانی که روی برنج ریخته می شود باید خالص و اصل بوده و از مواد رنگی تقلبی، رنگ صنعتی و دیگر طعم دهنده های غذا به جای زعفران استفاده نشود.

آرد سوخاری و سایر انواع آردها

-انواع آرد شامل آردگندم ، سوخاری و... دارای بسته بندی بهداشتی ، تاریخ تولید و انقضاء و از واحدهای تولیدی معتبر داخلی تهیه شود.

-رنگ آرد سوخاری باید کرم روشن یا قهوه ای روشن بوده و عطر و طعم مخصوص به خود را داشته و عاری از هر گونه بو و مزه نا مطبوع باشد.

-آرد سوخاری باید عاری از هر نوع آلودگی اعم از آفت زنده ،بقایای آفت مرده و سموم مترشحه آنها باشد.

انواع رشته و ماکارونی

- ماکارونی و رشته سوپ دارای بسته بندی بهداشتی ، تاریخ تولید و انقضاء ، تهیه شده از کارخانه ها و واحدهای تولیدی معتبر داخلی قابل قبول می باشد.

- نوع بسته بندی ماکارونی و ورمیشل باید ازجنس سلوفان یاپلی اتیلن بوده تا از تبادل رطوبت، نفوذ آلودگی و شکستگی پیشگیری شود.

- ماکارونی باید دارای رنگ طبیعی زرد کهربایی و بوی مخصوص به خود وعاری از هر نوع آفت زنده بوده باشد.

- ماکارونی و ورمیشل غنی شده با ویتامین د، بتاکاروتن ،کلسیم، آهن، ویتامین های گروه B برای مصرف اولویت دارد.

- انواع ماکارونی حاوی فیبر مخصوص افراد دیابتی در بازارموجود و می توان استفاده نمود.

میوه و سبزیجات

-ازآنجا که سیب زمینی،پیاز وسایر سبزیجات خام ،میوه و صیفی جات حاوی انواع آلودگی های میکربی و به خصوص اشریشیا کلی می باشند ،ورود میوه وسبزیجات خریداری شده به فضای اصلی آشپزخانه ممنوع بوده و لازم است ورودی آن ها به آشپزخانه کاملا مجزا باشد.

-عملیات پاکسازی و زدودن گل و لای و شستشو و ضدعفونی میوه و سبزیجات بایستی در فضایی مجزا و به دور از محل طبخ و سرو غذا با رعایت فاصله از یخچال ها، دیگ های پخت و همچنین ظروف مورد استفاده انجام شود.

-در نظر گرفتن اتاق مخصوص سبزیجات یا فضایی مجزا ،برای خرد و بسته بندی کردن وآماده سازی نهایی سالاد و سایر سبزیجات ، صیفی جات و دور چین های غذایی ضروری است.

- مقدار میوه و سبزیجات ، باید متناسب با حجم انبار و سردخانه وتحت نظارت کارشناس بهداشت محیط و تغذیه به صورت تازه و روزانه یا هفتگی خریداری گردد.

- لازم است میوه ،سبزی و تره بار خریداری شده از نظر خواص ارگانولپتیک شامل ظاهر، رنگ، بو و طعم سالم ، مرغوب و تازه بوده و هیچ گونه آثار کپک زدگی و فساد در آنها مشاهده نشود.

- میوه و سبزی جات خریداری شده بایستی عاری از ویژگی های مندرج در بند زیر باشند :

- ✓ **آسیب دیدگی** :عبارتست از پارگی، ترک خوردگی یا له شدگی پوست و گوشت میوه در نتیجه صدمات مکانیکی به هنگام برداشت و بسته بندی محصول.
- ✓ **نارسی** : عبارتست از عدم رشد کافی میوه که رنگ طبیعی را به دست نیاورد.
- ✓ **سوختگی** : اثر ناشی از عوامل متعددی مانند آفتاب زدگی، سم پاشی و غیره است که به صورت تغییر رنگ قسمتی از پوست قابل رؤیت بوده و از کیفیت میوه می کاهد.
- ✓ **ترک خوردگی** : عبارت است از صدمات مکانیکی که علاوه بر آسیب رساندن به پوست میوه سبب پاره شدن بافت خارجی و درونی آن می گردد.

- کاهو، کلم، خیار، گوجه وسایر مواد اولیه مورد استفاده برای تهیه سالاد نیزباید مطابق دستورالعمل واحد بهداشت محیط گندزدایی شده وپس از تهیه سالاد با استفاده از دستگاه خرد کن مناسب ،داخل ظروف یک بار مصرف درب دار و استاندارد سرو گردد.

-کارکنانی که کار آماده سازی و سرو سالاد را بر عهده دارند حتما از دستکش لاتکس استفاده نمایند.

- سالاد باید با فاصله کمی از سرو غذا آماده شود زیرا ویتامین های موجود در اجزای آن در معرض هوا تخریب می شوند.

-سالادهای تهیه شده وآماده سرو تا زمان مصرف داخل یخچال قرار داده شوند و از قرار دادن آنها بدون درپوش و در فضای باز آشپزخانه خودداری گردد.

-درتهیه سالاد به جای استفاده از سس مایونز ،از روغن مایع زیتون استاندارد و بهداشتی و یا از آبلیمو، سرکه، آبغوره، آب نارنج، انواع ادویه و پودر سبزیجات خشک شده به عنوان چاشنی سالاد و طعم دهنده استفاده گردد.

- قبل از سرو سالاد و اقلام میز اردور لازم است کیفیت آن هاتوسط کارشناس تغذیه بررسی و تائید گردد.

- با توجه به اینکه ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز بدن می‌بایست از طریق مصرف سبزی‌ها و میوه های تازه تأمین شود لازم است روزانه در هریک از وعده های غذایی ناهار یا شام ،حداقل ۲ واحد انواع سبزی[۳] (خام یا پخته) یا انواع صیفی‌جات تازه و ضدعفونی شده و همچنین با توجه به فصل یک واحد میوه به خصوص مرکبات سرو گردد.

- می توان از انواع سبزیجات خام مثل گوجه‌فرنگی، فلفل سبز دلمه‌ای، خیارسبز، کاهو، انواع کلم‌ها به خصوص کلم بروکلی، قارچ، به صورت سالاد و انواع سبزی و صیفی جات پخته (هویج، چغندر، کلم، گل کلم، کدو، لوبیا سبز، نخود فرنگی و...) بصورت دسترسی آزاد در میز اردور یا در کنار غذا استفاده نمود.

---

[۳]- هرواحد سبزی معادل ۱ لیوان سبزی خام یا نصف لیوان سبزی پخته است.



[4] فصل اول سند جامع بهبود تغذیه ۱۴۰۴"ضوابط و دستورالعمل ضدعفونی و نگهداری میوه و سبزیجات"

مراحل سالم‌سازی میوه و سبزیجات



1 پاک‌سازی

سبزیجات را پاک کنید، شستشو دهید تا گل و لای آن برطرف شود.



2 انگل‌زدایی

به ازای هر لیتر آب، ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی اضافه کنید، هم بزنید تا کف کند و سبزی را ۵ دقیقه در آن قرار دهید.



3 ضدعفونی

سبزی ها را در محلول آب و ضدعفونی کننده میوه و سبزیجات قرار دهید.
(مطابق توضیحات محلول)



4 شستشوی نهایی

سبزی را مجدداً با آب سالم بشویید تا باقیمانده کلر از آن جدا شود.

[۵] فصل اول سند جامع بهبود تغذیه۱۴۰۴"ضوابط و دستورالعمل ضدعفونی و نگهداری میوه و سبزیجات"

کمپوت ،آب میوه ، نوشابه و دلستر

ازآنجا که کمپوت، نوشابه ،دلستر های طعم دار میوه ای وآب میوه های صنعتی حاوی شکر، به دلیل مواد افزودنی و محتوای کالری و قند بالا، باعث افزایش شیوع چاقی ،اضافه وزن ،دیابت و سایر مشکلات مرتبط با سندرم متابولیک می گردند لازم است موارد زیرموردتوجه قرار گیرد:

-کمپوت و آب میوه در منوی صبحانه و نیمه شبی حذف شده و با انواع میوه های فصل یا بسته بندی میوه های خشک و مغزها جایگزین گردد .

-مصرف نوشابه و دلستر میوه ای شیرین ،در وعده ناهار و شام نیز به دو روز در هفته محدود گردیده و به جای آن از دوغ گرمادیده بدون گاز ، کفیر، آب معدنی و آب گاز دار طعم دار یا بدون طعم استفاده شود.

-نوشیدنی‌های سالم بدون شکر از قبیل تخم شربتی، خاکشیر، نعنا، بیدمشک و طارونه ،مخلوط دم‌کرده زعفران، کرفس، لیمو و سیب؛ شربت لیموناد و نوشیدنی‌های گیاهی همراه وعده های اصلی سرو گردد.

حبوبات

-انواع حبوبات مورد قبول باید دارای بسته بندی بهداشتی و از نوع درجه یک و ممتاز تولیدی کارخانجات استاندارد و معتبر باشند.

-تمام انواع حبوبات تهیه شده باید عاری از هر نوع آفت زنده (شامل هر گونه حشرات، قارچ ها یا باکتری ها) وعاری از آفت زدگی(وجود سوراخ خروجی و حفره تغذیه حشرات بالدار) و عاری از کپک زدگی ظاهری که با چشم غیر مسلح قابل رؤیت است، باشند .

-حبوبات باید عاری از مواد خارجی نظیر خار وخاشاک، لاشه حشرات مرده، قطعات گیاهی، شن و سنگریزه ،نارسی خود دانه، غیر یکنواختی، چروکیدگی، فساد دانه به خاطر فعالیت زیستی یا اتو اکسیداسیون و تغییر رنگ آن باشند.

-انواع لوبیای مورداستفاده شامل لوبیای قرمز، لوبیا چیتی و لوبیا سفید و لوبیای چشم بلبلی باید در اندازه درشت باشند.

-نخود مورد قبول باید در رده ممتاز و محصول سال، با رنگ طبیعی و یک دست باشد. رنگ نخود ممتاز روشن تر از رنگ دیگر نخودها می باشد.

-باقلای خشک مورد قبول از نوع درجه یک و از نظر اندازه و شکل حتی المقدور یکنواخت باشد.

-تعداد دفعات استفاده از حبوبات به پنج روز در هفته افزایش یابد .

-مصرف حبوبات به عنوان وعده اصلی ناهار به شکل عدس پلو ، لوبیا پلو ؛ ماش پلو و... ،یا به عنوان صبحانه گرم مانند لوبیا گرم،عدسی، دال عدسی، نخود گرم و.. ، وبه عنوان دورچین غذایی در وعده شام پیشنهاد می شود.

-حبوبات قبل از پخت باید توسط کمک آشپز، پاکسازی و ریگ شویی شوند.

-حبوبات قبل از پخته شدن، باید یک شبانه روز در آب خیسانیده شده و آب آن دور ریخته شود.

-حبوبات مورد استفاده طبق برنامه غذایی ،صرفا در آشپزخانه تهیه و از انواع کنسروی آن استفاده نشود.

رب گوجه فرنگی

-رب گوجه فرنگی مورد قبول باید دارای بسته بندی بهداشتی در قوطی و حلب های فلزی ترجیحا ۲۰ کیلوگرمی ،دارای تاریخ تولید و انقضاء و از واحدهای تولیدی معتبرتهیه شده باشد.

-محصولات تهیه شده از واحدهای تولیدی دارای استاندارد.HACCP در اولویت استفاده می باشند.

-قوطی یا حلب رب گوجه فرنگی بایستی کاملا سالم بوده و دارای ضرب خوردگی و بادکردگی درب و زنگ زدگی نباشد.

-در زمان باز کردن قوطی ، رنگ رب باید قرمز طبیعی بوده و هیچ گونه کدری و سیاهی یا آثار ریسه های کپک درآن مشاهده نشود.

-رب گوجه فرنگی باید دارای طعم مخصوص به خود بوده و عاری از هر گونه طعم سوختگی، تلخی و یا طعم خارجی باشد.

-رب گوجه فرنگی نباید دارای ذرات سیاه رنگ قابل رؤیت با چشم غیر مسلح باشد.

-رب گوجه فرنگی نباید حاوی حشره، تخم، لارو، شفیره یا قطعاتی از بدن حشره باشد.

طعم دهنده های غذایی سالم ، ادویه ها و چاشنی ها

(زنجبیل ، دارچین ، زعفران، فلفل سیاه ، زردچوبه ، زرشک، آبلیمو،آبغوره، ترشی ها مغز گردو ، خرما)

استفاده از انواع طعم دهنده های غذایی سالم ، ادویه ها و چاشنی های غذایی در بسته بندی های تک نفره ، همزمان با سرو غذا و یا سر میزها علاوه بر ایجاد تنوع و طعم دهی بیشتر ، باعث افزایش رضایت مندی درکارکنان نیز خواهد شد. انواع مختلف طعم دهنده و ادویه ها شامل موارد زیر می باشد:

- انواع ادویه های گیاهی(زنجبیل ،سماق،دارچین ، زعفران ،فلفل و....) .

- انواع سبزیجات پودری خشک (زیره سبز وسیاه ،آویشن، نعناء، ترخون، جعفری،مرزه ، ریحان و...).

- انواع چاشنی ها (آب لیمو ، آب نارنج ،آبغوره ،سرکه سیب ،سرکه بالزامیک، رب انار، ترشی ها).

- انواع سس های سلامت (سس روغن زیتون و سرکه خرما، سس کچاپ).

- انواع جوانه غلات و حبوبات و سبوس های بسته بندی تک نفره (گندم ، ماش و..)

جوانه غلات ،حبوبات و سبوس آن ها به دلیل دارا بودن بعضی مواد معدنی خاص نظیر روی و سلنیوم و محتوای ویتامین E و فیبر بالا در کاهش بیماری های قلبی-عروقی و سرطان موثرند و گنجاندن آنها در برنامه غذایی روزانه در کنار انواع سالادها و خوراک‌ها توصیه می‌شود.

زنجبیل

-زنجبیل مورد قبول باید به صورت تازه و فصلی یا به شکل پودر بسته بندی شده بهداشتی در بسته های تمیز و غیر قابل نفوذ ،محصول واحدهای تولیدی معتبر و دارای تاریخ تولید و انقضاء باشد.

-بو و طعم زنجبیل باید مشخص و مخصوص به خود بوده و عاری از طعم خارجی، تندی و تلخی و بوی کپک زدگی باشد.

-زنجبیل باید عاری از کپک ها و حشرات زنده، مرده و قطعات بدن حشرات و آلودگی جوندگان قابل رؤیت با چشم غیر مسلح باشد .

دارچین

-دارچین مورد قبول باید دارای بسته بندی بهداشتی ، تاریخ تولید و انقضاء و محصول واحدهای تولیدی معتبر باشد.

-طعم و عطر دارچین باید تازه و مشخص باشد و دارای عطر و طعم خارجی از جمله کپک زدگی و بوی رطوبت زدگی نباشد.

-پودر دارچین باید عاری از کپک و حشرات زنده، و قطعات بدن حشرات مرده و سایر آلودگی های قابل رؤیت با چشم غیر مسلح باشد.

-بسته بندی دارچین باید محکم، سالم ، پاکیزه و غیر قابل نفوذ بوده و به گونه ای باشد که برروی آن بی اثر باشد.

زعفران

-زعفران مورد قبول باید دارای بسته بندی بهداشتی ،تاریخ تولید و انقضاء محصول واحدهای تولیدی معتبر باشد.

-زعفران های تهیه شده در واحدهایی که استاندارد HACCP دارند، در اولویت مصرف قرار دارند .

-بسته بندی زعفران باید در ظروف محکم و با دوام، سالم و پاکیزه و غیر قابل نفوذ بوده و جنس بسته بندی نیز به گونه ای باشد که برروی آن بی اثر باشد.

فلفل سیاه

-فلفل سیاه مورد قبول باید دارای بسته بندی بهداشتی ،تاریخ تولید وانقضا و محصول واحدهای تولیدی معتبر باشد.

-رنگ فلفل مورد نظر از قهوه ای مایل به خاکستری تا سیاه متغیر است. فلفل سیاه ساییده از ساییدن دانه های فلفل سیاه بدون افزودن هیچ ماده دیگری به آن به دست می آید.

-این فرآورده باید عاری از بو و طعم خارجی مانند بوی رطوبت و تند شدگی باشد.

-فلفل سیاه باید عاری از کپک ها و حشرات زنده، مرده و قطعات بدن حشرات و آلودگی جوندگان قابل رؤیت با چشم مسلح و غیر مسلح باشد.

-بسته بندی فلفل سیاه باید در ظروف محکم و با دوام، سالم و پاکیزه و غیر قابل نفوذ بوده و جنس بسته بندی نیز به گونه ای باشد که برروی آن بی اثر باشد.

زرد چوبه

-زردچوبه باید دارای بسته بندی بهداشتی نایلونی یا مقوایی محکم با حداکثر وزن بسته بندی ۵ کیلوگرم ،دارای تاریخ تولید و انقضاء و محصول واحدهای تولیدی معتبر باشد.

-زرد چوبه درسته و ساییده پودری شکل باید عاری از کپک و حشرات زنده و مرده و قطعات بدن آنها و آلودگی حاصل از جوندگان که با چشم غیر مسلح قابل رؤیت است، باشد.

-زرد چوبه درسته یا ساییده باید دارای رنگ و عطر و طعم ادویه ای مخصوص به خود باشد.

-زرد چوبه درسته و ساییده (گرد) باید در بسته های تمیز و سالم و خشک بسته بندی شده و جنس بسته بندی آن به گونه ای باشد که بر روی فرآورده بی اثر باشد و آن را از جذب رطوبت و کاهش روغن های فرار (اسانس) حفظ کند.

زرشک

-زرشک مورد قبول بایستی دارای بسته بندی بهداشتی ،تاریخ تولید و انقضاء و محصول واحدهای تولیدی معتبرباشد.

-زرشک باید عاری از آفت زنده و شن و ماسه و مواد خارجی دیگر بوده و دارای رنگ و بوی طبیعی باشد.

آبلیمو

-آبلیموی مورد قبول باید به صورت پاستوریزه شده، دارای تاریخ تولید و انقضاء و بسته بندی شده در ظروف مناسب ترجیحاً شیشه ای و محصول واحدهای تولیدی معتبر باشد.

-آبلیمو باید دارای طعم مخصوص لیموترش بوده و عاری از هر گونه طعم خارجی و تلخی باشد.

-آبلیمو باید بوی مخصوص به خود را داشته و عاری از بوی ناشی از فساد و گندیدگی و اکسید شدن باشد.

-افزودن هر نوع مواد رنگی و نگهدارنده به آبلیمو مجاز نیست.

-حداقل ویتامینC محصول 20 میلی گرم درصد است.

آبغوره

-آبغوره مورد قبول بایستی به صورت پاستوریزه شده، دارای تاریخ تولید و انقضاء و بسته بندی شده در ظروف مناسب ترجیحاً شیشه ای و محصول واحدهای تولیدی معتبر باشد.

-آبغوره باید دارای بو و طعم مربوط به آبغوره باشد و هیچگونه بوی خارجی و نامطبوع نداشته باشد.

-آبغوره باید عاری از هر گونه کپک زدگی و مواد خارجی از قبیل شن و ماسه و حشرات (تخم، لارو و اجزای بدن آنها) و عاری از قطعات پوسته، هسته، برگ و ساقه باشد.

-رنگ آبغوره باید تقریباً قرمز کمرنگ شفاف باشد و اثری از ذرات پراکنده در آن دیده نشود.

ترشی ها

-انواع ترشی ها شامل سیرترشی، ترشی لیته، ترشی مخلوط به صورت پاستوریزه تهیه شده در شرایط بهداشی ترجیحاً تک نفره و دارای تاریخ تولید ، انقضاء و بسته بندی شده محصول واحدهای تولیدی معتبر مورد قبول است.

-مواد اولیه مورد استفاده در ترشی ها باید کاملاً سالم و عاری از هر گونه فساد ظاهری مانند لهیدگی یا صدمات مکانیکی و فساد ناشی از میکروارگانیسم ها باشد.

-این فرآورده باید دارای رنگ و بوی طبیعی مواد تشکیل دهنده خود بوده و عاری از هر گونه عطر و طعم و مزه خارجی باشد.

-ظروف بسته بندی باید استاندارد و از جنس شیشه ای مورد قبول وزارت بهداشت باشد.

مغز گردو

-مغز گردوی مورد قبول از نوع درجه یک ایرانی، بسته بندی و نیمه شده دارای تاریخ تولید، انقضاء و محصول واحدهای تولیدی معتبر باشد.

-مغز گردو باید عاری از آفات زنده ،دارای رنگ روشن ، بو و مزه طبیعی و فاقد هر نوع مزه غیر طبیعی به خصوص بوی رطوبت زدگی، تندی و طعم تلخی باشد.

-بسته بندی گردو در کارتن دارای پوشش ورقه مومی در اوزان ۵ تا ۱۰ کیلوگرمی مورد قبول است.

خرما

- خرمای مورد قبول از نوع ممتاز، ترجیحا بومی منطقه و به صورت بسته بندی شده در جعبه های مقوایی، در اندازه درشت و محصول واحدهای تولیدی معتبر باشد.

- بسته های خرما باید به گونه ای باشد که محتوی بسته را در برابر صدمات مکانیکی، رطوبت و آفات انباری حفظ کند.

- آثار یا عوامل زیر نباید در خرمای مورد نظر دیده شود:

✓شکرک زدگی (قند موجود در خرما به صورت متبلور شده در آمده است).

✓لک زدگی.

✓لهیدگی (خرما حالت نرم و شل پیدا کرده و هسته آن نمایان شده است).

✓نارسی (خرما در مرحله ای از رشد متوقف شده و خشکیده یا چروکیده شده است).

✓تغییر رنگ (خرما رنگ طبیعی خود را از دست داده است).

✓وجود آفت زنده .

✓وجود خاک، اشیاء فلزی، سنگریزه و شیشه به هر میزان.

✓استشمام بوی تخمیر و ترشیدگی.

✓وجود پرگنه های قابل رؤیت قارچ ها

کشمش

- کشمش خشک شده پلویی مورد قبول از نوع درجه یک، دارای بسته بندی بهداشتی، تاریخ تولید و انقضاء و محصول واحدهای تولیدی معتبر باشد.

- رنگ کشمش پلویی از زرد کهربایی تا خرمایی متغیر است.

- کشمش باید عاری از آفت زنده باشد.

- بسته بندی کشمش لازم است نو، تمیز، خشک و بدون بو باشد.

- محتوی هر بسته باید از نظر اندازه، رنگ و رقم یکنواخت باشد؛ در غیر این صورت مخلوط تلقی می شود.

قارچ خوراکی

- قارچ خوراکی مورد قبول از نوع دکمه ای ،دارای بسته بندی بهداشتی، تاریخ تولید و انقضاء و محصول واحدهای تولیدی معتبر مورد قبول است.

- در کارتن های بسته بندی قارچ ، از روزنامه برای پوشش بیشتر استفاده نشده باشد .

- قارچ مورداستفاده باید دارای رنگ سفید تا کرم متمایل به قهوه ای بوده و بوی طبیعی مخصوص به خود داشته باشد.

- قارچ ها باید عاری از هر گونه پلاسیدگی، خراشیدگی و له شدگی، لزج شدن و هر نوع آفت زنده یا بقایای آفت قابل رؤیت با چشم غیر مسلح و کپک باشند.

- قارچ هایی که رسیدگی بیش از حد دارند یعنی تغییر رنگ کلاهک به شکل لکه های قهوه ای مشخص دارند،مورد قبول نیستند.

خیار شور

- خیار شور بایستی از نوع درجه یک، پاستوریزه و بسته بندی شده در ظروف استاندارد مورد قبول وزارت بهداشت ،دارای تاریخ تولید و انقضاء و محصول واحدهای تولیدی معتبر باشد.

- محصولات تهیه شده از واحدهای تولیدی دارای استاندارد.HACCP در اولویت می باشند.

- خیار مورد استفاده برای خیار شور باید تمیز، سالم، قلمی، درسته و با پوست باشد.

- حداکثر مقدار نمک خوراکی (بر حسب کلرور سدیم) نباید از۱۰ درصد بیشتر شود.

- رنگ آب نمک در فرآورده باید شفاف باشد.

- افزودنی های سیر، فلفل سبز یا قرمز، کرفس، گشنیز، جعفری، نعناع، ترخون و برگ مو درخیارشور مجاز است.

- خیار شور باید دارای رنگ سبز زیتونی و یا سبز متمایل به زرد و یا زرد زیتونی باشد.

- خیار شور باید ترد و شکننده بوده وسط آن تو پر و بدون آب باشد.

- خیار شور باید دارای عطر و طعم مخصوص به خود بوده و عاری از هر گونه طعم و عطر بوی خارجی نا مطبوع باشد.

شوری مخلوط

- شوری مخلوط بایستی پاستوریزه شده و بسته بندی ترجیحا تک نفره، دارای تاریخ تولید و انقضاء و محصول واحدهای تولیدی معتبر باشد.

- فرآورده های مورد استفاده در شور مخلوط عبارت اند از گل کلم، هویج، خیار، ساقه کرفس، سیر و غیره که در آب نمک قرا ردارد.

- مواد اولیه یاد شده باید کاملاً سالم بوده و عاری از هر گونه فساد ظاهری مانند لهیدگی، صدمات مکانیکی و فساد ناشی ازمیکروارگانیسم ها باشد.

- اجزای متشکله در این محصول حتی المقدور باید یکسان باشند.

- شور مخلوط باید دارای طعم و بوی طبیعی مواد تشکیل دهنده خود بوده و عاری هر گونه طعم و بوی نامطبوع خارجی باشد.

- استفاده از نگهدارنده در این فرآورده مجاز نیست.

انواع سس سفید (سس مایونز و سس سالاد و....)

- سس مایونز و سس سالاد باید به صورت کم چرب و ترجیحاً تهیه شده ازروغن های حاوی اسیدهای چرب امگا سه ، دارای بسته بندی بهداشتی ، تاریخ تولید و انقضاء و محصول واحدهای تولیدی معتبر باشد.

- محصولات تهیه شده در واحدهایی که دارای استاندارد.HACCP می باشند در اولویت مصرف می باشند.

- سس باید عاری از بوی ناشی از اکسید شدن، بوی نا مطبوع پیه آب کرده و ترشیدگی ناشی از فساد باشد.

- سس غیر یکنواخت، اصطلاحاً روغن انداخته و به صورت دو فاز در آمده، مورد قبول نیست.

- روغن مورد استفاده برای سس باید تصفیه شده، بی بو و مطابق استانداردهای روغن مایع باشد.

آئین نامه نحوه تأسیس و راه اندازی رستوران های دوستدار سلامت[۶]

آیین نامه رستوران دوستدار سلامت در راستای برنامه مشارکتی بهبود وضعیت تغذیه کارکنان به منظور پیشگیری از عوامل خطرساز بیماری های غیر واگیر طراحی شده است.

این آئین نامه هیجده ماده ای در اصل ترتیب و مراحل مختلف شروع راه اندازی رستوران های دوستدار سلامت را ازابتدا تا انتها به صورت عملی و اجرائی ارائه می دهد و به عنوان یک نقشه راه مراحل ،افراد و واحدهای مرتبط و شرح وظایف و حدود مسئولیت هریک از آن ها را به ریز و جزییات بیشتر پیشنهاد می دهد.هریک ازمواد آئین نامه در واقع یک مرحله یا یک بخش مستقل از کار راه اندازی رستوران است.لذا بنا به صلاحدید می توان برخی از مراحل را هم زمان وبرخی مراحل را به عنوان پیش زمینه در نظر گرفت و گام به گام پیش رفت.

آئین نامه شامل ۱۸ ماده به شرح زیر می باشد:

ماده ۱: برقراری کمیته سلامت به منظور پیگیری ،استقرار و راه اندازی رستوران دوستدار سلامت

ماده ۲: جلب حمایت مدیران جهت اجرای طرح رستوران دوستدار سلامت

ماده ۳: جذب کارشناس تغذیه (در صورت امکان)

ماده ۴: نیاز سنجی کالری و ارزیابی های تغذیه ای کارکنان

ماده ۵: برنامه ریزی و ابلاغ نیازهای تغذیه ای کارکنان

ماده ۶: راه اندازی سیستم رزرواسیون هوشمند غذا در رستوران دوستدار سلامت

ماده ۷: گنجاندن غذای سلامت در وعده های غذایی

ماده ۸: تصحیح قرارداد غذایی جهت اجرا و راه اندازی رستوران دوستدار سلامت

ماده ۹: اجرای شاخص ها ،استانداردها والزامات موادغذایی مندرج در همین کتابچه

ماده ۱۰: کاهش مصرف نمک ،شکر و روغن

ماده ۱۱: طراحی کارنامه سلامت کارکنان

ماده ۱۲: برنامه ریزی جهت افزایش فعالیت بدنی کارکنان

---

[۶]. فصل چهارم سند جامع بهبود تغذیه۱۴۰۴

ماده ۱۳: توجه و ضرورت برنامه ریزی تغذیه ای جهت پرسنل نوبت کار و شیفت کار

ماده ۱۴: برگزاری جلسات آموزشی تغذیه و بهداشت

ماده ۱۵: انجام مشاوره تغذیه و رژیم درمانی در شرکت(درصورت وجود درمانگاه یا امکانات مربوط به کلینیک های تغذیه)

ماده ۱۶: کنترل و تأیید مواد غذایی توسط کارشناس بهداشت محیط یا تغذیه

ماده ۱۷: استفاده از غذاهای بومی در برنامه های غذایی ماهانه

ماده ۱۸: تصحیح الگوی غذایی در ماه مبارک رمضان

هدف نهایی از اجرای مواد ۱۸ گانه این آیین نامه رسیدن به شاخص های سلامت مطابق با چک لیست رستوران های سلامت می باشد.[۷]

[۷]. فصل چهارم سند جامع بهبود تغذیه۱۴۰۴

چک لیست ۵ رستوران دوستدار تغذیه سالم[۸]

منطقه عملیاتی **تاریخ بازدید:**

ردیف	شاخص های تغذیه ای انتخاب رستوران دوستدار سلامت	بازدید اول		بازدید دوم	
		بلی	خیر	بلی	خیر
۱	آیا در طبخ غذا از روغن مایع مناسب با نشان استاندارد و اسید چرب ترانس کمتر از ۱ درصد استفاده می شود؟				
۲	آیا در هر وعده غذایی ناهار و شام حداقل یک نمونه غذا با روش طبخ آب پز ، بخار پز ، گریل شده و یا کبابی تهیه و دردسترس کارکنان می باشد؟				
۳	آیا درصورت تهیه غذا بصورت سرخ شده از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی به مقدار کم و با درجه حرارت کم استفاده می شود؟				
۴	آیا ممنوعیت استفاده مجدد از روغن سرخ کردنی رعایت می شود؟				
۵	آیا برای تهیه کباب از حرارت غیر مستقیم و با استفاده از کباب پز اتوماتیک، ریلی تابشی یا تابشی استفاده می شود، به نحوی که تمام قسمتهای کباب بطور یکنواخت پخته و مغزپخت شود؟				
۶	آیا روزانه یک وعده ماست پاستوریزه کم چرب و پروبیوتیک سرو می گردد؟				
۷	آیا سرو و توزیع کره حیوانی یا گیاهی از کنار غذا حذف شده است ؟				
۸	آیا منحصرا از نمک ید دار و تصفیه شده در تهیه غذا استفاده می شود؟				
۹	آیا انواع نوشیدنی های سالم مانند آب، دوغ کم نمک و پاستوریزه،کفیر،آب گاز دار طعم دار و بدون طعم ، یا دلستر بدون طعم و عرقیات گیاهی کم شیرین برای سرو در رستو موجود است؟				
۱۰	آیا در برنامه غذایی ماهی دو بار درهفته و به صورت کم چرب (آب پز ، بخارپز یا فرپز) سرو می گردد؟				
۱۱	آیا روزانه درکنار غذا انواع سالاد ویا حداقل ۳ نمونه سبزیجات تازه مانند کلم،کاهو، گوجه، هویج و فلفل سبز سرو می شود؟(خیارشور وترشی مورد قبول نیست).				
۱۲	آیا در رستوران میز اردور با دسترسی آزاد کارکنان به غذاهای کم کالری و حجیم مانند انواع سوپ ، سالاد و سبزیجات بر قرار می باشد؟				
۱۳	آیا انواع سالاد بدون سس مایونز ،سس فرانسوی و...سرو می گردد؟				
۱۴	آیا چاشنی سالاد آبلیمو، آبغوره،آب نارنج ،سرکه ، سرکه بالزامیک و روغن زیتون می باشد؟				

[۸] .فصل سوم سند جامع بهبود تغذیه ۱۴۰۴ضمایم(چک لیست ها، فرم ها و پیوست ها)

ردیف	شاخص های تغذیه ای انتخاب رستوران دوستدار سلامت	بازدید اول		بازدید دوم	
		بلی	خیر	بلی	خیر
۱۵	آیا در رستوران نمکدان از سر میزها برداشته شده و با بسته های نیم گرمی جایگزین شده است؟				
۱۶	آیا تمام پرسنل در کلاس های آموزشی تغذیه و بهداشت مواد غذایی شرکت نموده اند؟ (با مشاهده گواهی)				
۱۷	از انواع نان با آرد کامل سبوس دار استفاده می گردد؟				
۱۸	آیا پوستر آموزشی تغذیه (بشقاب غذای سالم-چربی ها را بشناسیم –هرم غذایی) در رستوران نصب شده است؟				
۱۹	آیا در وعده ناهار و شام سه نمونه غذای معمولی ، نیم پرس و غذای سلامت یا رژیمی طبخ می گردد؟				
۲۰	آیا انواع میوه های تازه و فصلی در کنار غذا یا به شکل میان وعده سرو می گردد؟				
۲۱	آیا روزانه یک وعده شیر کم چرب برای کارکنان مناطق عملیاتی با آلودگی های محیطی توزیع می شود؟				
۲۲	آیا کنترل نوع وکیفیت غذا تحت نظر کارشناس تغذیه در رستوران انجام می شود؟				



[۹] فصل اول سندجامع بهبود تغذیه۱۴۰۴دستورالعمل ها و ضوابط بهداشت آشپزخانه ،رستوران و انبار موادغذایی(اصول بهداشت فردی)

نمونه دستگاه چربی سنج و شوری سنج غذایی و نحوه استفاده[10]



دستگاه چربی سنج غذایی



دستگاه شوری سنج غذایی

[10] پیوست ۸ سند جامع بهبود تغذیه۱۴۰۴" تجهیزات ، وسایل و ظروف آشپزخانه های صنعتی"



[11]

[11] پیوست ۲ سند جامع بهبود تغذیه ۱۴۰۴" نان های تهیه شده از آردهای کامل سبوس دار"

چهارنکته برای ایمنی مواد غذایی



تمیز کنید

دست‌ها، وسایل کار، ظروف و تخته گوشت را قبل و بعد از تماس با گوشت، مرغ، ماهی و تخم‌مرغ خام بشویید.



جدا نگه دارید

گوشت و مرغ را از غذاهایی که قرار نیست پخته شوند، جدا نگه دارید.



بپزید

از دماسنج غذا استفاده کنید- شما با نگاه کردن نمی‌توانید بگویید که غذا بصورت ایمن پخته شده است.



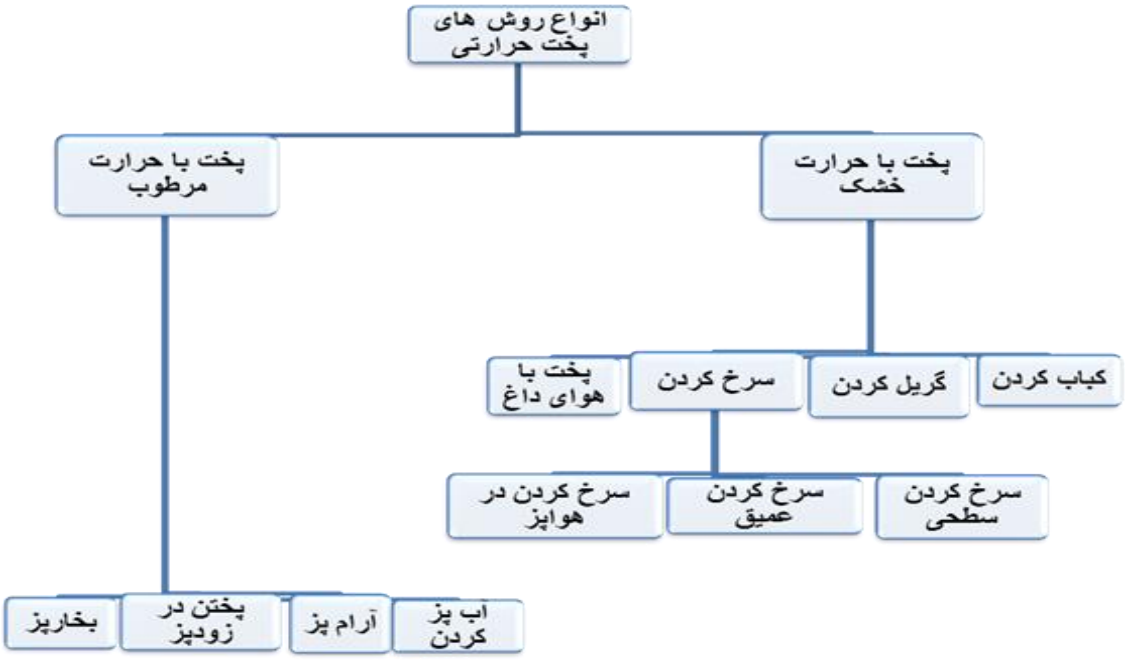
سرد نگه دارید

غذاها را بیش از دو ساعت در بیرون یخچال نگهداری نکنید. دمای یخچال باید ٤ درجه سانتی‌گراد یا پایین‌تر باشد.

[۱۲] سند جامع بهبود تغذیه۱۴۰۴؛ مجموعه ضوابط و کلیات فرآیندهای غذایی (دستورالعمل ها و ضوابط بهداشتی آشپزخانه ،رستوران و انبار

انواع روش های طبخ غذا[۱۳]

انواع روش های پخت حرارتی غذا به شرح زیر طبقه بندی می شوند.



انواع روش های پخت با حرارت

انواع روش های پخت حرارتی	
روش های حرارتی (در این روش با استفاده از حرارت مستقیم یا غیر مستقیم تغییرات فیزیکی , شیمیایی و بیوشیمیایی در غذا ایجاد می شود).	**پخت با حرارت خشک** -حرارت بدون استفاده از آب یا مایعات، به طور مستقیم به غذا منتقل می‌شود. -معمولاً دمای بالای ۱۵۰ درجه سانتی‌گراد باعث واکنش‌های قهوه‌ای شدن (میلارد) و کاراملیزاسیون می‌شود که به غذا طعم و عطر ویژه‌ای می‌بخشد.
	پخت با حرارت مرطوب -در این روش، از آب یا مایعاتی مانندآب، آبگوشت، شیر و .. یا بخارآب برای پخت غذا استفاده می‌شود. -این روش‌ها معمولاً در دماهای پایین‌تری نسبت به حرارت خشک انجام می‌شوند.

موادغذایی)

[۱۳]پیوست ۳سند جامع بهبود تغذیه ۱۴۰۴"انواع روش های سالم طبخ غذا و تاثیر فرآیندهای پخت بر ارزش مواد غذایی"



[14]

[15]

[14] پیوست ۵ سند جامع بهبود تغذیه ۱۴۰۴"میکرو پلاستیک ها"



[16]

دستورالعمل «حداقل» فعالیت فیزیکی بر اساس سن

ورزش و فعالیت بدنی روزانه یکی از مهم‌ترین راهکارهای ارتقای سلامت، افزایش بهره‌وری و کاهش احتمال ابتلا به سرطان است. این حداقل‌ها را رعایت کنید!

	کودکان ۳ تا ۵ سال	دوران بارداری	نوجوانان و جوانان زیر ۱۸ سال	بزرگسالان بین ۱۸ تا ۶۴ سال	سالمندان بالای ۶۵ سال
باید تشویق شوند در طول روز انواع بازی با فعالیت بدنی متنوع انجام دهند.	**ورزش هوازی**				
		۱۵۰ دقیقه با شدت متوسط در هفته	۶۰ دقیقه با شدت متوسط تا زیاد در روز	۱۵۰ دقیقه با شدت متوسط در هفته یا ۷۵ دقیقه با شدت زیاد در هفته	
	تمرینات قدرتی (تقویت عضلانی)				
		۲ روز در هفته	۳ روز در هفته	حداقل ۲ روز در هفته	حداقل ۲ روز در هفته

- انجام هر دو نوع تمرین: قدرتی (مانند تمرین با وزنه) و هوازی (مانند دویدن و دوچرخه سواری) در طول هفته اهمیت زیادی دارد و باید هر دو را انجام داد.
- شدت ورزش (کم، متوسط، زیاد) بر اساس تعداد ضربان قلب محاسبه می‌شود. برای مثال پیاده‌روی سریع، یک ورزش با شدت متوسط است و دویدن یک ورزش با شدت بالا. برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید به این آدرس مراجعه کنید: yun.ir/hzone
- در تمرین‌های قدرتی باید توجه شود که در طول هفته تمام گروه‌های عضلانی اصلی مورد تقویت قرار گیرند.
- زمان‌های اعلام شده بر اساس «حداقل‌ها» است. در صورتی که مدت بیشتری به ورزش اختصاص داده شود، مزیت‌های بیشتری نیز به همراه خواهد داشت.

UpdateMD.com

منبع: دستورالعمل سازمان جهانی بهداشت

[16] پیوست ۱۱ سند جامع بهبود تغذیه ۱۴۰۴"ورزش و فعالیت بدنی کارکنان"