

## ایمنی غذا در مدارس

تغذیه سالم کودکان و نوجوانان اهمیت ویژه‌ای برای رشد و تکامل دارد و می‌تواند از مشکلات سلامتی مثل کم وزنی، کوتاه قدی، اضافه وزن و چاقی، کمبود ریزمغذی‌ها و پوسیدگی دندان پیشگیری کند. همچنین تغذیه سالم در کودکان و نوجوانان باعث پیشگیری از بیماری‌های مزمن مانند دیابت، بیماری‌های قلبی-عروقی و سرطان و پیشگیری از فشار خون بالا، کلسترول و چربی خون بالا می‌شود.



### فهرست مواد غذایی غیرمجاز

فهرست مواد غذایی که عرضه آن در پایگاه تغذیه سالم غیرمجاز است

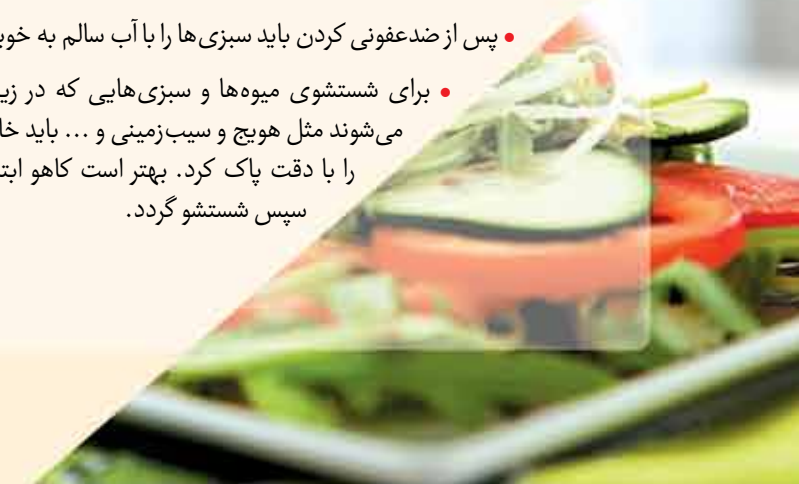
#### مواد غذایی غیرمجاز

- ۱- انواع پفک و چیپس مثل چیپس سیب زمینی و ذرت
- ۲- انواع یخکم
- ۳- نوشابه‌های گازدار و ماء‌الشعیر
- ۴- دوغ گازدار
- ۵- آدامس‌های حاوی مواد قندی
- ۶- سوسیس و کالباس
- ۷- سالادلویه
- ۸- انواع لواشک و آلو و آلوچه فاقد شرایط بهداشتی
- ۹- آب‌نبات‌هایی که به سطح دندان می‌چسبند
- ۱۰- انواع آب میوه‌ها
- ۱۱- فلافل، سمبوسه، اشترودل
- ۱۲- بستنی یخی
- ۱۳- پاستیل
- ۱۴- خیار شور و انواع سس‌ها



### روش شستشو و ضد عفونی سبزی‌ها

- ابتدا سبزی‌ها را با آب شسته و به خوبی پاک کنید تا گل و لای آن و مواد اضافی آن‌ها از بین برود.
- برای از بین بردن تخم انگل باید سبزی‌ها را در یک ظرف ریخت و ظرف را پر از آب کرد. برای هر لیتر آب باید ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی در ظرف ریخت. سپس با دست به هم زد تا تمام سبزی‌ها در کف حاصل از مایع ظرفشویی قرار گیرد. بعد از ۵ دقیقه باید سبزی‌ها را از ظرف خارج کرد و با آب سالم شست.
- برای از بین بردن میکروب‌ها باید سبزی‌ها را که در مرحله قبلی با مایع ظرفشویی شسته شده‌اند در مایع ضد عفونی کننده ریخت برای این کار باید در یک ظرف ۱۰ لیتری آب یک قاشق چای‌خوری پرکلرین (گرد کلر) را حل کرد و سبزی‌ها را به مدت ۵ دقیقه در آن نگهداشت.
- پس از ضد عفونی کردن باید سبزی‌ها را با آب سالم به خوبی شست.
- برای شستشوی میوه‌ها و سبزی‌هایی که در زیر زمین کشت می‌شوند مثل هویج و سیب‌زمینی و ... باید خاک روی آن‌ها را با دقت پاک کرد. بهتر است کاهو ابتدا پرپر شود و سپس شستشو گردد.



## پیامدهای یک رژیم غذایی نامناسب و ناسالم



- برنامه غذایی نامناسب می‌تواند به عدم تعادل انرژی می‌تواند خطر سوء تغذیه، کمبود ریز مغذی‌ها، اضافه وزن و چاقی را در کودکان و نوجوانان افزایش دهد.
- برنامه غذایی نامناسب از جمله مصرف بی‌رویه فست‌فودها (سوسیس، کالباس، انواع پیتزا، ساندویچ‌ها) غذاهای شور و پرنمک، مواد قندی و شیرین می‌تواند خطر اضافه وزن و چاقی، چربی خون بالا، فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی-عروقی و سرطان‌ها را افزایش دهد.
- علاوه بر آن کم‌خوری و بدخوری ممکن است خطر ابتلا به سوء تغذیه و کمبود ریزمغذیه‌ها را افزایش می‌دهد. سوء تغذیه نیز بر سلامت، یادگیری، حافظه و عملکرد دانش‌آموز در مدرسه تاثیر می‌گذارد.
- اصول بهداشتی در تهیه و مصرف غذا برای پیشگیری از بیماری‌های منتقله از غذا باید رعایت شود. انواع آلودگی‌های میکروبی با عوارضی همچون تهوع، اسهال، استفراغ و اختلالات گوارشی نهایتاً سلامت دانش‌آموز را به خطر می‌اندازد.

## رعایت نکات بهداشتی قبل از تهیه و مصرف غذا



### دانش‌آموزان باید نکات زیر را قبل از تهیه و مصرف غذا رعایت کنند:

- قبل از تهیه و خوردن غذا و میان وعده دست‌ها با آب و صابون شسته شود.
- بعد از اجابت مزاج حتماً دست‌ها با آب و صابون شسته شود.
- از خریدن مواد غذایی که دوره‌گردها می‌فروشند مثل لواشک، آلوچه، فلافل، سمبوسه و... خودداری شود. لواشک، آلوچه باید حتماً بسته‌بندی بهداشتی و پروانه ساخت از وزارت بهداشت داشته باشد. در تهیه سمبوسه و فلافل معمولاً از روغن چندین بار استفاده می‌شود. این کار با ایجاد ترکیبات سرطان‌زا سلامت را به خطر می‌اندازد. عرضه این غذاها در فضای باز نیز موجب بروز انواع آلودگی‌های میکروبی شده و خطر مسمومیت غذایی و بیماری‌های گوارشی (اسهال، استفراغ، تهوع و ...) را افزایش می‌دهد.
- از خریدن آب‌میوه، معجون، شیر موز و ... از مکان‌هایی که کارت بهداشت ندارند خودداری کنند.

## ایمنی غذایی در پایگاه‌های تغذیه سالم



### (مواد غذایی سرد یا گرم)

- میوه و سبزی‌هایی که به صورت خام مصرف می‌شوند، باید مطابق با دستور عمل‌های وزارت بهداشت به دقت شسته و ضد عفونی گردند.
  - مواد غذایی سبزی و میوه پس از تهیه بلافاصله شسته و ضد عفونی شده و در یخچال نگهداری شوند.
  - محصولات غذایی بسته‌بندی شده باید از تولیدات کارخانجات معتبر تهیه و دارای پروانه ساخت، سری ساخت و تاریخ تولید و مصرف باشد.
  - در صورت تهیه لقمه سالم در محل پایگاه تغذیه سالم، نان به طور روزانه تهیه شود و کپک زده و بیات نباشد. (توصیه می‌شود از نان‌های سفید کم‌تر استفاده شود و به جای آن از انواع نان‌های سیوس داروغنی شده استفاده شود).
  - غذاهای خام و پخته را باید در یخچال جدا از هم نگهداری کرد و با هم مخلوط ننمود.
  - ترجیحاً به جای سرخ کردن از روش‌های سالم‌تر مثل آب‌پز، تنوری، بخارپز و کبابی در تهیه غذا استفاده شود و در صورت تمایل به سرخ کردن فقط از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده شود.
  - غذاهای پخته شده نباید بیش از نیم ساعت خارج از یخچال نگهداری شوند.
  - در تهیه غذا، از نمک یددار تصفیه شده که دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت می‌باشد و به مقدار کم استفاده شود.
- در تهیه غذا از روغن‌های مایع که میزان اسید چرب ترانس آن‌ها کمتر از ۵٪ است استفاده شود.
  - از بسته‌بندی و عرضه مواد خوراکی در کاغذهای باطله و روزنامه و کیسه‌های پلاستیکی مصرف شده و رنگی اکیداً خودداری شود.
  - در صورت استفاده از ظروف یکبار مصرف این ظروف باید مخصوص مواد غذایی گرم یا سرد باشند.
  - غذا از زمان پخت تا هنگام توزیع باید کاملاً داغ باشد.
  - برای حفظ ارزش غذایی و کیفیت غذا، مواد غذایی پس از خارج شدن از حالت انجماد (یخ‌زدگی) باید هر چه زودتر مصرف شوند و از انجماد مجدد مواد غذایی خودداری گردد.
- در صورت عرضه غذای پخته باید نکات زیر رعایت شود:**
- کم نمک باشد.
  - کم چرب باشد و روغن به کار رفته اسیدچرب ترانس کم‌تر از ۵٪ داشته باشد.
  - غذا در حجم مناسب ارایه شود.
  - غذا در ظروف یکبار مصرف مناسب توزیع شود.
  - از توزیع نوشابه‌های گازدار و ماء‌الشعیر همراه با غذا یا مجزا خودداری گردد.