



دستور عمل تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی در دانشگاه ها (بوفه، رستوران یا سلف سرویس)

(برنامه بهبود تغذیه در سلف سرویس های دانشجویی، بوفه دانشجویی و خوابگاه های دانشجویی)

دفتر بهبود تغذیه جامعه

با مشارکت:

مرکز جوانی جمعیت و سلامت خانواده و مدارس اداره سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس

مرکز سلامت محیط و کار

ویرایش اول

بهار ۱۴۰۵

بسمه تعالی

دستور عمل تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی در دانشگاه ها (بوفه، رستوران یا سلف سرویس)

**در راستای موضوع تفاهم نامه همکاری مشترک معاونت بهداشت و معاونت فرهنگی و
دانشجویی در تحقق سیاست های کلی سلامت و اهمیت تربیت نسل جوان انقلابی
(گام دوم انقلاب) مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۱**

دفتر بهبود تغذیه جامعه: دکتر پریسا ترابی، مریم مشلول

مرکز جوانی جمعیت و سلامت خانواده و مدارس اداره سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس: دکتر گلایل اردلان، لیلا
رجایی، سمیرا پورمروت

مرکز سلامت محیط و کار : دکتر بهزاد ولی زاده، مهندس مریم مظهری

زیر نظر:

دکتر احمد اسمعیلزاده

مهندس فرهادی

دکتر رضا سعیدی

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
اسناد بالادستی	۵
هدف و دامنه کاربرد	۶
تعاریف	۶
بوفه	۸
رستوران یا سلف سرویس	۱۱
جدول ۱: آخرین مقادیر پیشنهادی مواد غذایی (گرم در روز) سبد غذایی مطلوب مردان و زنان جوان	۱۴
جدول ۲: نمونه برنامه خودمراقبتی غذای روزانه جوانان / دانشجویان بر اساس گروه های غذایی	۱۵
جدول ۳: نمونه برنامه غذایی پیشنهادی برای سلف سرویس / غذای خوابگاه های دانشجویی و پرسنل دانشگاه ها	۱۶

پیشگفتار

یکی از بهترین و شیرین ترین دوران زندگی را می توان دوران دانشجویی دانست. به دلایل مختلف ممکن است تعدادی از افراد در این دوره دچار مشکلات جسمی شوند که علت آن غفلت از الگوی غذایی سالم است. به همین دلیل متخصصین تغذیه به دانشجویان توصیه می کنند توجه بیشتری به تغذیه خود داشته باشند و مصرف شیر، آب، میوه ها و سبزی های تازه یا مغزها و دانه های خام را در اولویت قرار دهند همچنین توجه به ورزش و فعالیت را در کنار فعالیت های مطالعاتی خود داشته باشند. متأسفانه بسیاری از دانشجویان برای کاهش هزینه ها، به مصرف هر نوع ماده غذایی که کمترین هزینه را برای آنها داشته باشد، روی می آورند. مثلاً مصرف انواع ساندویچ ها و فست فودهای ارزان قیمت بین دانشجویان رواج زیادی دارد درحالی که مصرف بیش از اندازه ساندویچ های حاوی گوشت های فرآوری شده مانند ژامبون سوسیس و کالباس یا حتی همبرگر، می تواند در دراز مدت باعث ایجاد مشکلات گوارشی فراوان و ابتلا به سرطان روده و معده شود.

یکی از معضلات تغذیه ای که در دوران دانشجویی گریبانگیر افراد می شود چاقی است. بیشتر دانشجویان پیش از ورود به دانشگاه اندام متناسبی دارند و از سلامت کامل برخوردارند. ولی با ورود به دانشگاه و تغییر برنامه غذایی با مشکلاتی مثل چاقی، سوء هاضمه و... روبرو می شوند.

عوامل خطر تغذیه ای مهمترین علت بروز بیماری های غیرواگیر در کشور به شمار می رود. در تغذیه سالم علاوه بر رعایت کامل موازین بهداشتی، به منظور بهبود کیفیت غذا و پیروی از یک الگوی غذایی مناسب و هم چنین پیشگیری از بروز سوءتغذیه به هر دو شکل ناشی از کم خوری و یا پرخوری که زمینه ساز انواع بیماری های غیر واگیر از جمله چاقی، دیابت، فشار خون بالا، چربی خون بالا، بیماری های قلبی عروقی و انواع سرطان ها می باشد، لازم است اصولی نیز رعایت شود که نتیجه آن پیشگیری از تجمع عوامل خطر بیماری های غیرواگیر می باشد. با رعایت تغذیه صحیح و بهبود شیوه زندگی تا ۵۰ درصد بیماری های قلبی عروقی، ۲۰ تا ۳۰ درصد سرطان ها و ۸۰ درصد بیماری دیابت قابل پیشگیری و کنترل می باشد. در حال حاضر مشکلات تغذیه ای به شکل اضافه وزن و چاقی و کمبود ریزمغذی ها، الگوی غذایی نامناسب از جمله مصرف زیاد قند، نمک و چربی در افراد بزرگسال شایع است و در شیوع آن در سنین جوانی نیز رو به افزایش است.

این دستورعمل به منظور بهبود تغذیه دانشجویان و پرسنل دانشگاه که بنحوی الزامی یا اختیاری از بوفه و یا رستوران دانشگاه یا خوابگاه های دانشجویی استفاده می کنند از طریق ایجاد بستر مناسب در سلف سرویس ها یا رستوران های دانشجویی و بوفه ها، آموزش و همچنین تدارک امکانات و تسهیلات مناسب تهیه و طبخ غذا تهیه شده است.

نظر به ضرورت انجام ارزیابی های دوره ای سلامت گروه سنی جوانان، بررسی وضعیت سلامت دانشجویان از سال ۱۳۹۳ در دستور کار اداره سلامت نوجوانان جوانان و مدارس قرار گرفت. در این راستا طی هماهنگی هایی که با معاونت فرهنگی دانشجویی به عمل آمد دانشجویان پزشکی و پیراپزشکی در اولویت قرار گرفتند. سالانه دانشجویان قبل از ثبت نام مورد ارزیابی های وضعیت سلامت جسمی روانی و اجتماعی قرار می گیرند و مواردی که نیاز به ارجاع تخصصی دارند ارجاع می شوند.

با توجه به شیوع اضافه وزن و چاقی در جوانان و کمبود فعالیت بدنی در این گروه سنی، ضرورت پرداختن به سلامت دانشجویان بیش از پیش احساس می شود. بدین منظور، ضمن ارتقاء آگاهی این گروه ارزشمند جامعه، استانداردسازی بوفه های دانشگاه ها/دانشکده ها از موارد مهمی است که باید بدان توجه کافی مبذول گردد.

اسناد بالادستی

۱. نامه وزیر محترم بهداشت مورخ ۱۴۰۲/۲/۶ شماره ۱۰۰/۸۶ به معاونین: به استناد ماده ۴۸ قانون الحاق برخی مواد به قانون تنظیم بخشی از مقررات مالی دولت و بند ج ماده ۷ قانون احکام دائمی برنامه های توسعه کشور و همچنین با توجه به تدوین فهرست کالاهای آسیب رسان در سال ۱۴۰۱ مقرر گردید در واحدهای تحت پوشش به ویژه مراکز غذاخوری کارکنان و دانشجویان، بوفه ها و پذیرایی در همایش ها و سایر موارد مشابه از عرضه و سرو کالاهای مندرج در این فهرست پرهیز گردد.

۲. تفاهم نامه همکاری مشترک دو معاونت بهداشت و فرهنگی و دانشجویی وزارت متبوع با امضای معاونین محترم بهداشت و فرهنگی و دانشجویی وقت وزارت متبوع مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۱ :

○ ماده ۲: تعهدات معاونت فرهنگی

بند ۲۰ : هماهنگی و اجرای برنامه های مشترک آموزشی و مداخلاتی بر اساس برنامه بهبود تغذیه در سلف سرویس های دانشجویی، بوفه دانشگاهی و خوابگاه های دانشجویی جهت ارتقای کیفیت تغذیه دانشجویان، اساتید و کارکنان.

○ ماده ۳: تعهدات معاونت بهداشتی

بند ۱۰ : برنامه ریزی جهت بازدیدهای مشترک محیطی از سلف سرویس ها، بوفه ها و سرویس غذای خوابگاهی دانشگاه های سراسر کشور جهت ارزیابی اولیه و پس از اجرای مداخلات مشترک

بند ۲۱: هماهنگی و اجرای برنامه های مشترک آموزشی و مداخلاتی بر اساس برنامه بهبود تغذیه در سلف سرویس های دانشجویی، بوفه دانشجویی و خوابگاه های دانشجویی جهت ارتقای کیفیت تغذیه دانشجویان، اساتید و کارکنان

۱- هدف و دامنه کاربرد

هدف از تدوین این دستورعمل، ایجاد و گسترش فرهنگ تغذیه سالم در دانشگاه ها، تشویق قشر جوان و فرهیخته جامعه به در پیش گرفتن سبک زندگی سالم از طریق ایجاد بستر مناسب در رستوران یا سلف سرویس دانشجویی و بوفه ها، آموزش و همچنین تدارک امکانات و تسهیلات مناسب تهیه و طبخ غذا می باشد. در این دستورعمل بدلیل وجود برخی الگوها و عادات غذایی غلط شایع در جامعه بر مصرف میوه و سبزی، کاهش مصرف انواع فست فود، قند، نمک و چربی ها که عوامل بروز بیماری های غیر واگیر و در نهایت ناتوانی و مرگ زودرس هستند تاکید شده است و در کلیه دانشگاه ها لازم الاجرا می باشد.

۲- تعاریف

۲-۱- دانشگاه

دانشگاه ها و دانشکده های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی- درمانی و مراکز و موسسات آموزشی تحت پوشش وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و دانشکده ها و دانشگاه های تحت پوشش وزارت علوم، دانشگاه های غیر دولتی همچون آزاد اسلامی و...

۲-۲- دانشجوی

شخصی که بر اساس مقررات آموزشی دانشگاه جهت تحصیل پذیرفته شده است و اشتغال به تحصیل نامبرده مورد تایید ساختار آموزشی دانشگاه باشد.

۲-۳- دانشجوی خوابگاهی

دانشجویی که مطابق قوانین دانشگاه حائز شرایط سکونت در خوابگاه شده و در یکی از خوابگاه های دانشجویی دانشگاه ساکن باشد.

۲-۴- کمیته ملی

کمیته ای متشکل از مدیر کل معاونت فرهنگی و دانشجویی وزارت بهداشت، رئیس اداره تغذیه معاونت دانشجویی و کارشناس مربوطه، مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه و کارشناس مربوطه، مدیر کل مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس، رئیس اداره سلامت نوجوانان جوانان و مدارس، رئیس مرکز سلامت محیط کار و کارشناس مربوطه، نماینده اداره رفاهی وزارت علوم، نماینده تام الاختیار از دانشگاه آزاد اسلامی، نماینده تام الاختیار از سایر دانشگاه های خصوصی

این کمیته جهت اجرایی نمودن مفاد تفاهم نامه مشترک در ستاد وزارت بهداشت تشکیل می شود.

تبصره: در صورت لزوم و بنابر تشخیص جمع، از سایر مسئولان ذیربط برای حضور در این کمیته دعوت به عمل خواهد آمد.

۲-۵- کمیته دانشگاهی

کمیته ای متشکل از مدیر فرهنگی و دانشجویی دانشگاه (رئیس کمیته)، رئیس اداره تغذیه (دبیر کمیته) و دو نفر از نمایندگان دانشجویان دانشگاه از اعضای شورای رفاهی دانشجویان یک نفر دانشجوی دختر و یک نفر دانشجوی پسر، یک نفر نماینده از اداره سلامت نوجوانان جوانان و مدارس معاونت بهداشتی دانشگاه، یک نفر نماینده از واحد بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه، یک نفر نماینده از اداره سلامت محیط کار دانشگاه و یک نفر از اداره رفاهی وزارت علوم یا دانشگاه آزاد اسلامی یا سایر دانشگاه های غیردولتی

این کمیته جهت اجرای دستورعمل ها و ضوابط ابلاغی از وزارت بهداشت تشکیل شده و مداخلات لازم را طراحی، اجرا و رصد می نماید.

تبصره: در صورت لزوم و بنابر تشخیص جمع، از سایر مسئولان ذیربط برای حضور در این کمیته دعوت به عمل خواهد آمد.

۲-۶- اشخاص و نهادهای مرتبط با امور تغذیه دانشجویی

- وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی:
 - معاونت فرهنگی و دانشجویی ستاد وزارت بهداشت و دانشگاه
 - معاونت بهداشت ستاد وزارت بهداشت و دانشگاه
 - دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت و دانشگاه
 - مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت و دانشگاه
 - اداره نوجوانان، جوانان و مدارس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس
- وزارت علوم تحقیقات و فناوری
- دانشگاه آزاد اسلامی
- سایر دانشگاه های غیردولتی

۲-۷- اداره تغذیه دانشجویی

اداره ای در معاونت فرهنگی و دانشجویی دانشگاه که رسیدگی، پیگیری و اجرای امور مربوط به تغذیه دانشجویان بر مبنای شاخص ها و استانداردهای رفاهی تعیین شده توسط معاونت دانشجویی و فرهنگی وزارت، را عهده دار می باشد و در همکاری با واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشت امور آموزشی را در سطوح محیطی اجرا می نماید. پایش و نظارت محیط های تغذیه ای دانشگاه و نحوه اجرای دستورعمل ها و ضوابط نیز از وظایف این اداره است.

۲-۸- شورای رفاهی دانشجویان

ساختاری متشکل از نمایندگان منتخب دانشجویان هر واحد دانشگاهی است که اعضای آن از طریق انتخابات و در چارچوب آیین نامه شورای رفاهی دانشجویان انتخاب می شوند.

۲-۹- واحد بهبود تغذیه جامعه

واحدی در معاونت بهداشتی دانشگاه است که طی تعامل با اداره تغذیه معاونت دانشجویی، برنامه ریزی آموزشی و پیگیری اجرای دستورالعمل تغذیه سالم در دانشجویان را عهده دار می باشد.

۲-۱۰- کارت بهداشت

کارتی است برای افراد مشمول آیین نامه اجرایی قانونی اصلاح ماده ۱۳ مواد خوردنی، آشامیدنی آرایشی و بهداشتی مصوب ۹۲/۳/۱۸ مطابق دستورالعمل معاونت بهداشت صادر می شود.

۲-۱۱- تغذیه سالم

تغذیه سالم تغذیه ای است که تمام نیازهای بدن به ریزمغذی ها و درشت مغذی ها را متناسب با گروه سنی تامین کند و دارای ارزش تغذیه ای، کافی، متنوع و متعادل باشد.

۲-۱۲- بهداشت مواد غذایی

رعایت کامل موازین بهداشتی در تمامی مراحل تولید، فرآوری، نگهداری، حمل و نقل و عرضه می باشد تا ماده غذایی سالم و با کیفیت مطلوب به دست مصرف کنندگان برسد

۲-۱۳- مواد غذایی سالم و ایمن

غذای سالم یا ایمن غذایی است که از مواد اولیه سالم و ایمن تهیه شده باشد و عاری از مواد زیان بخش و مضر باشد.

۲-۱۴- مواد غذایی بالقوه خطرناک (کنترل زمان/دما برای حفظ ایمنی مواد غذایی):

مواد غذایی که برای حفظ وایمنی و جلوگیری از رشد میکروارگانیسم ها و تولید سم ناشی از آن ها نیاز به کنترل زمان و دما دارند. این مواد مشتمل بر موادی که در تمام یا بخشی از آن شیر یا محصولات لبنی، تخم مرغ، گوشت، مرغ، ماهی، یا هریک از مواد تشکیل دهنده دیگر که قادر به حمایت از رشد میکروارگانیسم های بیماری زا یا مولد سم باشند وجود دارد. غذاهایی که PH آن ۴/۶ پایین تر و دارای فعالیت آبی ۰/۸۵ یا کمتر هستند مشمول این دسته از مواد غذایی نمی شوند.

۲-۱۵- مواد غذایی فاسد و یا غیر قابل مصرف

مواد غذایی است که رنگ، بو، مزه و قوام آن تغییر کرده و یا تاریخ مصرف آن منقضی شده و یا در شرایط نامطلوب نگهداری شده باشد

۲-۱۶- کالاهای آسیب رسان سلامت

هرگونه ماده غذایی حاوی شکر، نمک، چربی اشباع و چربی ترانس اضافه در دسته مواد خوراکی، کالای آسیب رسان سلامت محسوب می شود. لیست کالاهای آسیب رسان توسط وزارت بهداشت اعلام می شود. مصرف مکرر این مواد به سلامت انسان در هر رده سنی آسیب وارد می کند.

۳- بوفه

۳-۱- تعریف

بوفه به مکانی اطلاق می شود که تهیه و فروش مواد خوردنی و آشامیدنی آماده مصرف به صورت سرد و گرم در آن انجام می شود. بوفه ها عمدتاً نقش مهمی در تامین نیاز روزانه به انرژی و ریز مغذی ها به ویژه در میان وعده ها را دارند. در حدود ۲۵ تا ۳۰٪ نیاز انرژی روزانه از میان وعده ها تامین می شود. از طرف دیگر از آنجایی که اقلام غذایی که به عنوان میان وعده مورد استفاده قرار می گیرند عمدتاً به علت دارا بودن مقادیر زیاد قند و چربی اضافه بر نیاز روزانه افراد؛ زمینه بروز اضافه وزن و چاقی و عوارض متعاقب آن همچون افزایش فشار خون، دیابت و ... را فراهم می سازند برنامه ریزی اصولی برای تامین و دسترسی به انواع میان وعده های سالم و متناسب با فعالیت بدنی و میزان مطالعات دانشجویان ضروری است.

۳-۲- ضوابط کلی بهداشتی

- کارکنان بوفه، باید دوره های آموزشی در خصوص مقررات فروش مواد غذایی در مراکز آموزشی مورد تایید مرکز سلامت محیط و کار را گذرانده، از ضوابط بهداشتی بوفه آگاهی داشته و بر اساس آن عمل نمایند.
- کارکنان مربوطه باید از روپوش کار مخصوص و تمیز استفاده کنند.
- ظاهر بوفه و آراستگی محیط اطراف باید رعایت شود به طوریکه از عرضه مواد غذایی در خارج از فضای بوفه خودداری گردد.
- قیمت، تاریخ مصرف و کیفیت محصولات قابل فروش در بوفه باید طبق ضوابط تعزیرات و اصناف در قراردادهای فی مابین لحاظ گردد.
- کارت بهداشت فروشندگان بوفه و گواهی دوره های ویژه بهداشت عمومی آموزشگاه اصناف ؛ باید بر اساس ضوابط مرکز سلامت محیط و کار توسط کارشناس بهداشت محیط کنترل شود
- کلیه شرایط بهداشتی در نگهداری و ارائه مواد غذایی باید طبق ضوابط بهداشت محیط رعایت شود.
- کارشناس بهداشت محیط بصورت هفتگی باید بر بهداشت فروشنده، مواد غذایی و فضای بوفه نظارت منظم داشته باشد.
- کارت بهداشت فروشندگان بوفه و گواهی دوره های ویژه بهداشت عمومی؛ باید بر اساس ضوابط مرکز سلامت محیط و کار توسط کارشناس بهداشت محیط کنترل شود.
- کلیه شرایط بهداشتی در نگهداری و ارائه مواد غذایی باید طبق ضوابط بهداشت محیط رعایت شود.

۳-۳- ضوابط کلی تغذیه ای

۱. کلیه اقلام صنعتی باید دارای بسته بندی و بر چسب گذاری استاندارد و پروانه ساخت از وزارت بهداشت باشد
۲. کارکنان بوفه باید آموزش تغذیه را زیر نظر واحد تغذیه معاونت بهداشتی/ معاونت دانشجویی دانشگاه گذرانده باشند، از ضوابط تغذیه ای در بوفه آگاهی داشته و بر اساس آن عمل نمایند.
۳. کارشناس تغذیه سلف دانشگاه/اداره تغذیه معاونت دانشجویی دانشگاه حداقل یکبار در هفته، باید بر بوفه جهت کنترل عدم مغایرت با ضوابط تغذیه ای، نظارت منظم داشته باشد.
۴. باید انواع شیر پاستوریزه یا استریلیزه به صورت بسته بندی تهیه و ارائه شود.
۵. میان وعده های گرم و سرد باید دارای شرایط زیر باشند:
 - پخت به صورت روزانه باشد.
 - پخت در شرایط بهداشتی و با رعایت کامل نکات بهداشتی باشد.
 - در ظروف یک بار مصرف مخصوص مواد غذایی داغ با پایه گیاهی، آلومینیومی و ترجیحا استیل یا چینی سرو شود.

۳-۴- فهرست مواد غذایی که عرضه آن ها در بوفه دانشگاه توصیه نمی شود (مشمول کالاهای آسیب رسان سلامت)

مواد غذایی زیر از جمله کالاهای آسیب رسان سلامت محسوب می شوند و توصیه می شود حتی المقدور در بوفه کارکنان و دانشجویان دانشگاه عرضه نشود. مواد غذایی در این فهرست، به دلیل کالری بالا، نمک و شکر افزوده و همچنین وجود مواد نگهدارنده و عامل خطر بیماری های غیرواگیر در فهرست کالاهای آسیب رسان قرار گرفته اند و زمینه ساز اضافه وزن و چاقی، دیابت و پرفشاری خون هستند. در عقد قرارداد با پیمانکار بوفه لازم است لیست این مواد غذایی منظور شده و حداکثر همکاری جهت حفظ سلامت دانشجویان جلب گردد.

- انواع سوسیس و کالباس گوشت و مرغ با درصدهای متفاوت
- انواع فرآورده گوشتی عمل آوری شده پخته با درصدهای متفاوت
- انواع ساندویچ و پیتزای حاوی سوسیس و کالباس و ژامبون آماده مصرف منجمد و غیرمنجمد (سایر ساندویچ ها و پیتزا ها را شامل نمی شود).
- انواع نوشابه گازدار ، نوشابه انرژی زا، نوشیدنی مالت (ماء الشعیر) طعم دار و نوشیدنی عصاره گندم طعم دار (فاقد شماره استاندارد ملی)، انواع نوشیدنی های میوه ای گاز دار و بدون گاز با محتوای آب میوه ۲۵ درصد و کمتر (با یا بدون شماره استاندارد ملی)، انواع شربت میوه ای و غیر میوه ای (طبق استاندارد ملی مربوطه)، انواع نوشیدنی و نوشابه های غیر میوه ای، انواع پودر نوشیدنی فوری، کافی میکس ۱*۳
- نوشیدنی های داغ سرو شده در لیوان های پلاستیکی یکبار مصرف
- فرآورده های یخی خوراکی (مانند یخکم به ویژه فاقد برچسب اطلاعات تغذیه ای و علامت استاندارد)
- روغن های جامد و نیمه جامد مصرفی صنایع و خانوار
- انواع سس مایونز و سس سالاد (مانند سس هزار جزیره، سس فرانسوی، سس تاتار، سس ایتالیایی و...)
- پنیر پیتزای پروسس و تاپینگ پیتزا
- پنیر خامه ای یا پنیر های پر نمک
- شیر و ماست پرچرب
- خامه صبحانه
- انواع سمبوسه و فلافل آماده شده
- فراورده های کاکائویی مانند شکلات صبحانه، انواع دراژه و فراورده کاکائویی با مغزی ویفر
- انواع تافی و آبنبات با و بدون قند

۵-۳- فهرست مواد غذایی و شرایط سرو پیشنهادی قابل عرضه در بوفه دانشگاه

در اینجا فهرست برخی غذاها، میان وعده ها و تنقلات با ارزش غذایی بالا ارائه شده است. لازم است این الگو در کلیه بوفه های دانشجویی مورد توجه قرار گیرد. همچنین لازم است امکان ارائه حداقل یک نوع غذای سرد و آب جوش وجود داشته باشد.

۱. میوه فصل یک نفره شسته شده
۲. انواع چای و دمنوش های طبیعی
۳. آبمیوه های طبیعی و آب سبزیجات طبیعی تهیه شده از میوه ها و سبزیجات فصل با رعایت کامل موازین بهداشتی (به جای آبمیوه های صنعتی)، دوغ بدون گاز و کم نمک سنتی، آب معدنی، آب نوشیدنی بسته بندی، نوشیدنی سنتی بر پایه عرقیات
۴. سرو نوشیدنی های داغ در لیوان های کاغذی یا برپایه گیاهی یکبار مصرف
۵. انواع کلوچه، بیسکویت ترجیحا سبوس دار و کیک های ساده و بدون خامه تهیه شده با روغن حاوی اسید چرب ترانس کمتر از ۲ درصد
۶. خرما، کشمش، انجیر و... به جای قند و شکر در کنار چای
۷. انواع مغزهای کم نمک (پسته، بادام، فندق، گردو) با بسته بندی و مجوزهای بهداشتی

۸. ساندویچ های آماده برای صبحانه و میان وعده مانند ساندویچ نان و پنیر و سبزی یا نان و پنیر و گردو آماده با بسته بندی بهداشتی، دارای تاریخ تولید و انقضاء، پروانه بهداشتی و نشان استاندارد
۹. ساندویچ های آماده سالم و دارای ارزش غذایی بالا برای ناهار مانند ساندویچ ها و کلاب های تخم مرغ، فیله مرغ، بوقلمون و اشترودل بدون سس اضافه شده با بسته بندی بهداشتی، دارای تاریخ تولید و انقضاء، پروانه بهداشتی و نشان استاندارد
۱۰. سیب زمینی یا ذرت آماده شده تنوری یا هوا پز بهداشتی
۱۱. انواع نان های محلی طعم دار و حاوی سبزیجات، مغزها، خرما و... مانند بورک، کماج، فطیر و... کم روغن
۱۲. سوپ و آش و خوراک حبوبات متنوع و متناسب با فصل و بوم مانند شله زرد، شیربرنج، عدسی، خوراک لوبیا و... با رعایت اصول بهداشتی در تهیه و پخت
۱۳. خوراک های فصل از سبزی، صیفی و حبوبات پخته مانند کدو حلوائی، کدو سبز، لبو، هویج، نخودآب، باقلا، خوراک عدسی، خوراک لوبیا و... با رعایت اصول بهداشتی در تهیه و پخت
۱۴. حلوا شکری و ارده شیر برای صبحانه
۱۵. غلات صبحانه همراه با شیر و لبنیات کم چرب
۱۶. کره، مربا، عسل و پنیر با بسته بندی های تک نفره بهداشتی

۴- رستوران یا سلف سرویس

۴-۱- تعریف

رستوران یا سلف سرویس دانشجویی به مکانی اطلاق می شود که ارائه غذا به دانشجویان، کارکنان، اساتید و مراجعین در وعده های صبحانه و ناهار انجام می شود و مراحل مختلف تهیه مواد اولیه، نگهداری و انبارداری، آماده سازی، طبخ، بسته بندی و عرضه مواد غذایی در آشپزخانه آن اجرا می شود. این فرایند یا بصورت داخلی و یا برون سپاری و پیمانکاری صورت می گیرد. لازم به ذکر است که غذای آماده شده برای خوابگاه ها نیز باید از همین شرایط و ضوابط برخوردار باشد.

۴-۲- ضوابط کلی بهداشتی

- کارکنان رستوران یا سلف سرویس، باید دوره آموزشی آشپزی با مدرک معتبر را دیده باشند، از ضوابط بهداشتی رستوران آگاهی داشته و بر اساس آن عمل نمایند.
- کارکنان مربوطه باید از روپوش کار مخصوص و تمیز استفاده کنند.
- بهداشت محیط آشپزخانه و محل سرو غذا باید رعایت شود.
- قیمت و کیفیت غذای آماده شده در رستوران یا سلف سرویس، باید طبق ضوابط تعزیرات و اصناف در قراردادهای فی مابین لحاظ گردد.
- کارت بهداشت آشپزها و سایر پرسنل آشپزخانه، رستوران یا سلف سرویس و گواهی دوره های ویژه بهداشت عمومی آموزشگاه اصناف؛ باید بر اساس ضوابط مرکز سلامت محیط و کار توسط کارشناس بهداشت محیط کنترل شود.
- کلیه شرایط بهداشتی در مراحل مختلف فرایند خرید، انبارداری، آماده سازی، طبخ، بسته بندی و توزیع غذا باید طبق ضوابط بهداشت محیط رعایت شود.

- کارشناس بهداشت محیط حداقل یکبار در هفته، باید بر بهداشت کارکنان آشپزخانه، رستوران یا سلف سرویس و سرو غذا نظارت منظم داشته باشد.

۴-۳- ضوابط کلی تغذیه ای

۱. کلیه اقلام صنعتی باید دارای بسته بندی و بر چسب گذاری استاندارد وزارت بهداشت، پروانه ساخت از وزارت بهداشت باشد
۲. کارکنان آشپزخانه، رستوران یا سلف سرویس، باید آموزش تغذیه را دیده باشند، از ضوابط تغذیه ای در رستوران و آشپزخانه آگاهی داشته و بر اساس آن عمل نمایند.
۳. کارشناس تغذیه سلف دانشگاه/اداره تغذیه معاونت دانشجویی دانشگاه باید حداقل دوبار در هفته بر رستوران/ سلف سرویس و آشپزخانه جهت کنترل عدم مغایرت با ضوابط تغذیه ای، نظارت منظم داشته باشد.
۴. باید انواع لبنیات مورد استفاده پاستوریزه یا استریلیزه و به صورت بسته بندی تک نفره تهیه و ارائه شود.
۵. پخت غذا روزانه باشد.
۶. از روغن های جامد یا نیمه جامد در پخت و تهیه غذا استفاده نشود.
۷. در آماده سازی و پخت غذا از نمک های تصفیه شده استفاده شود.
۸. پخت در شرایط بهداشتی و با رعایت کامل نکات بهداشتی باشد.
۹. تنوع و تفاوت های فرهنگی در برنامه غذایی رعایت گردد.
۱۰. امکان دسترسی به غذاهای ویژه بیماران سلیاکی فراهم گردد.
۱۱. غذا در ظروف استیل، چینی یا یک بار مصرف مخصوص مواد غذایی داغ بر پایه گیاهی سرو شود.
۱۲. برای طعم دار و خوشمزه کردن غذاها و سالاد بجای نمک و روغن زیاد، از انواع ادویه، سبزیجات خشک، آبغوره، آبلیمو و آب نارنج استفاده شود
۱۳. سرو ته دیگ ممنوع است.

۴-۴- فهرست مواد غذایی که عرضه آن ها در رستوران/ سلف سرویس دانشگاه توصیه نمی شود (مشمول کالاهای

آسیب رسان)

۱. فست فودهای حاوی سوسیس و کالباس (انواع ژامبون) و پنیر پیتزای فراوان
۲. انواع فرآورده گوشتی عمل آوری شده پخته با درصد های متفاوت
۳. غذاهای پرچرب و پر روغن یا تهیه شده به روش غوطه وری در روغن (از سرخ کردنی تا خورش ها)
۴. غذاهای شور و پر نمک
۵. نمک های غیر ید دار
۶. دورچین و مخلفات شور همراه غذا مانند خیار شور و زیتون شور
۷. نوشابه های گازدار رنگی
۸. لبنیات پرچرب
۹. سس های مایونز پرچرب
۱۰. روغن های جامد و نیمه جامد مصرفی صنایع و خانوار

۵-۴- فهرست پیشنهادی مواد غذایی قابل عرضه در رستوران / سلف سرویس دانشگاه

۱. انواع نوشیدنی های بر پایه گیاهی مانند عرقیات، آب، دوغ و آب میوه طبیعی بهداشتی
۲. لبنیات کم چرب یا نیم چرب
۳. نان های سبوس دار بسته بندی یا نان های تازه تهیه شده بدون جوش شیرین کم نمک
۴. انواع غذاهای محلی متنوع متناسب با فرهنگ غذایی بومی منطقه که با رعایت بهداشت تهیه شده باشد
۵. انواع سبزی خوردن ضد عفونی شده بسته بندی شده یا ضد عفونی شده در محل
۶. انواع سالاد بهداشتی بسته بندی یا آماده شده با رعایت بهداشت در محل
۷. نمک های ید دار تصفیه شده

جدول ۱: آخرین مقادیر پیشنهادی مواد غذایی (گرم در روز)

سبد غذایی مطلوب مردان و زنان جوان (۱۹ تا ۲۹ سال)

با در نظر گرفتن تنوع الگوی غذایی در اقلیم‌ها و استان‌های مختلف ایران پیشنهاد می‌شود که سبد غذایی مطلوب دانشجویان در مناطق مختلف براساس عادات غذایی و با در نظر گرفتن کفایت تغذیه‌ای بومی‌سازی شود. با توجه به اهمیت تغذیه صحیح و کافی در حفظ سلامت جوانان و نقش آن در توسعه همه‌جانبه و پایدار جامعه پیشنهاد می‌شود که چگونگی اجرای استانداردها و دستورعمل‌های تهیه و ارائه غذا در دانشگاه‌ها و اثرات و پیامدهای آن در سطح فردی جامعه هدف به‌طور مداوم رصد شود.

ماده غذایی (گرم در روز) ^۱	مردان جوان	زنان جوان
نان ^۲	350	240
برنج	100	60
ماکارونی ^۲	65	30
حبوبات و مغزها	30	40
سیب‌زمینی	100	80
سبزی‌ها	300	320
میوه‌ها	300	250
گوشت قرمز	30	45
گوشت سفید (مرغ و ماهی) ^۳	60	65
تخم‌مرغ	45	45
لبنیات (شیر و فراورده‌های آن)	350	400
روغن‌های گیاهی مایع	40	20
قند و شکر ^۴	40	30
جمع	1810	1625

۱. مبنای ارقام پیشنهادی سبد غذایی مطلوب، مقادیر خام و خالص مواد غذایی است و سعی شده تا ضمن تأمین بهینه ریزمغذی‌ها، تفاوت مقادیر پیشنهادی نسبت به الگوی مصرف بیش از ۳۰٪ نباشد.
۲. برای رعایت تنوع در سبد غذایی مطلوب و تأمین فیبر کافی، حداقل ۴۰ درصد غلات از انواع سبوس دار تأمین شود.
۳. با توجه به فواید اثبات شده مصرف ماهی در سلامتی، حداقل ۱۰ تا ۲۰ درصد از مقدار پیشنهادی گوشت سفید در سبد غذایی مطلوب به آبزیان اختصاص یابد.
۴. با توجه به کاهش قند و شکر در سبد غذایی مطلوب، میوه‌های خشک شیرین طبیعی مانند کشمش، توت و انجیر را می‌توان به‌عنوان جایگزین در نظر گرفت.

منبع: سبد غذایی مطلوب برای جامعه ایرانی ۱۴۰۳. دفتر بهبود تغذیه جامعه. وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی. انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای کشور دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی. سال ۱۴۰۳

جدول ۲: نمونه برنامه خودمراقبتی غذای روزانه جوانان/ دانشجویان بر اساس گروه های غذایی

(هر دانشجو باید هر روز حداقل ۸ لیوان آب و مایعات بعلاوه مواد غذایی از انتخاب های هر ستون جدول زیر را در برنامه روزانه خود در نظر بگیرد):

ترکیبی از حداقل ۲ انتخاب از دسته بندی میوه های زیر در هر روز: (بصورت متنوع یا تکراری)	ترکیبی از حداقل ۳ انتخاب از دسته بندی سبزی های زیر در هر روز: (بصورت متنوع یا تکراری)	ترکیبی از حداقل ۲ انتخاب از دسته بندی لبنیات زیر در هر روز: (بصورت متنوع یا تکراری)	ترکیبی از حداقل ۳ انتخاب از دسته بندی حبوبات پختنی زیر در هر روز: (بصورت متنوع یا تکراری)	ترکیبی از حداقل ۸ انتخاب از دسته بندی مواد زیر در هر روز: (بصورت متنوع یا تکراری)
یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، هلو، کیوی، پرتقال، گلابی، نارنگی یا انبه)	یک لیوان سبزی های خام برگ دار (اسفناج و کاهو و کرفس یا انواع سبزی خوردن)	یک لیوان شیر یا ماست کم چرب (کمتر از ۵،۲ درصد) ساده یا طعم دار یا همراه سبزی ها یا ماست میوه ای کم شیرین	نصف لیوان حبوبات پخته یا یک چهارم لیوان حبوبات خام مانند عدس، لوبیا، ماش، لپه، نخود و سویا به شکل خوراک، برشته شده و آجیل و یا همراه پلو بصورت عدس پلو، لوبیا پلو و یا داخل آش، آبگوشت، شامی و سایر غذاهای محلی با محتوای مشابه	۳۰ گرم نان یا یک کف دست بدون انگشتان یا یک برش ۱۰ × ۱۰ سانتی متری از نان بربری، سنگک و تافتون و باگت و برای نان لواش یا سایر نان های محلی نازک ۴ کف دست
نصف لیوان میوه های ریز مثل توت، انگور، انار، آلبالو، گیلانی	نصف لیوان سبزی های پخته بشکل ساده مانند اسفناج، گل کلم، کلم برگ، هویج، سیب زمینی و یا بشکل پخته مثلا داخل انواع آش و خورش ها مانند قرمه سبزی	۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی معادل یک و نیم قوطی کبریت از نوع پاستوریزه و یا سنتی (بشرط رعایت بهداشت و تهیه از فروشگاه های معتبر دارای پروانه بهداشتی)	۲ تکه (هر تکه ۳۰ گرم) گوشت پخته خورشی یا ۶۰ گرم چرخ کرده به اشکال: آبگوشت، کتلت، کباب، همبرگر، ماکارونی، همراه پلو و غیره	۳۰ گرم یا سه چهارم لیوان غلات حاوی گندم، ماش، سویا و ... مانند حلیم، آش جو، آش شله قلمکار
سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی یا آب میوه بسته بندی طبیعی یک چهارم از طالبی یا گرمک و یا یک هشتم خربزه یا هندوانه	نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز، باقلا، و هویج خرد شده و فلفل خرد شده، انواع جوانه ها مانند جوانه گندم و ماش	یک چهارم لیوان کشک به شکل ساده و یا اضافه شده به غذاهایی همچون کشک بادمجان، آش و ...	یک تکه ماهی تازه از هر نوع به اندازه کف دست (بدون انگشت) یا تن ماهی به اندازه سه قاشق غذاخوری، میگو ۳ عدد متوسط	نصف لیوان برنج، ماکارونی، رشته آشی، رشته فرنگی یا رشته پلوپی پخته (بصورت آش رشته، نودل، رشته پلو)
یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار مانند انواع برگه، کشمش، مویز، آلبالو خشکه، آلو بخارا	یک عدد متوسط گوجه فرنگی یا هویج یا بادمجان یا کدو خورشی یا کدو حلوائی	۲ لیوان دوغ کم نمک بدون گاز	دو عدد تخم مرغ آب پز ساده و یا بشکل املت و خاگینه و یا داخل مواد غذایی دیگر مانند انواع کوکو	سه چهارم لیوان غلات آماده (برشتوک، شیرین گندمک)
نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه	یک عدد خیار یا فلفل دلمه ای یا پیاز یا گوجه فرنگی متوسط	یک و نیم لیوان بستنی پاستوریزه و یا سنتی تهیه شده از فروشگاه های معتبر و دارای پروانه بهداشتی	نصف ران متوسط مرغ یا یک سوم سینه متوسط مرغ (بدون پوست)	۳ عدد بیسکویت ساده بخصوص نوع سیوس دار
۲-۳ عدد شلیل، زردآلو، آلو، انجیر، خرما			یک سوم لیوان مغز دانه ها (گردو، بادام، فندق، پسته)	

جدول ۳: نمونه برنامه غذایی پیشنهادی برای سلف سرویس / غذای خوابگاه های دانشجویی و پرسنل دانشگاه ها

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	نان و پنیر ۳ کف دست بدون انگشت نان سنگک یا بربری (۶ کف دست نان تافتون یا ۱۲ کف دست نان لواش معادل ۹۰ گرم نان) + ۳۰ گرم پنیر کم چرب + چای کم رنگ + یک عدد خیار + یک عدد گوجه	چلو ماهی با چربی کم شامل: ۱۰ ق غ برنج سرصاف بدون چربی (معادل ۱۵۰ گرم برنج پخته یا ۵۰ گرم برنج خام) + ماهی یک و نیم کف دست بدون انگشتان (معادل ۱۲۰ گرم گوشت ماهی) + یک کاسه سالاد به همراه آبلیمو یا لیموترش + ۳ ق غ ماست	خوراک لوبیا با چربی کم: یک کاسه خورشت خوری (معادل ۲۱۰ گرم لوبیا) + دو کف دست بدون انگشتان نان سنگک یا بربری + یک کاسه سبزیجات + ماست ۲/۵٪ (یک کاسه ماست خوری)
یکشنبه	تخم مرغ آب پز ۳ کف دست بدون انگشت نان سنگک یا بربری (۶ کف دست نان تافتون یا ۱۲ کف دست نان لواش معادل ۹۰ گرم نان) + یک عدد تخم مرغ آب پز + چای کم رنگ + دو عدد خرما	عدس پلو ۱۴ ق غ که شامل: (۹ ق غ برنج سرصاف بدون چربی + ۳ ق غ عدس (معادل ۴۵ گرم) + ۲ ق غ سویا (معادل ۳۰ گرم)) + یک کاسه سالاد به همراه آبلیمو یا لیموترش + ۳ ق غ ماست	کباب تابه ای با چربی کم شامل: ۳ کف دست بدون انگشتان نان سنگک (یا ۲ عدد نان همبرگری) + ۳ ق غ گوشت چرخ کرده یا معادل آن سویا + یک کاسه سبزیجات + ماست ۲/۵٪ (یک کاسه ماست خوری)
دوشنبه	نان و پنیر ۳ کف دست بدون انگشت نان سنگک یا بربری (۶ کف دست نان تافتون یا ۱۲ کف دست نان لواش معادل ۹۰ گرم نان) + ۳۰ گرم پنیر کم چرب + چای کم رنگ + یک عدد خیار + یک عدد گوجه	زرشک پلو با مرغ با چربی کم شامل: ۱۰ ق غ برنج سرصاف بدون چربی (معادل ۱۵۰ گرم برنج پخته یا ۵۰ گرم برنج خام) + نصف ران یا یک چهارم سینه مرغ متوسط با چربی کم (معادل ۹۰ گرم مرغ) + یک کاسه سالاد به همراه آبلیمو یا لیموترش + ۳ ق غ ماست	کتلت با چربی کم شامل: ۳ کف دست بدون انگشتان نان سنگک (یا ۱,۵ عدد نان همبرگری) + ۳ عدد کتلت به اندازه کف دست که در تهیه آن از: ۳ ق غ گوشت چرخ کرده یا معادل آن سویا + یک عدد سیب زمینی کوچک + یک عدد تخم مرغ + استفاده شده است) + یک کاسه سالاد + ماست ۲/۵٪ (یک کاسه ماست خوری)
سه شنبه	کره مربا ۳ کف دست بدون انگشت نان سنگک یا بربری (۶ کف دست نان تافتون یا ۱۲ کف دست نان لواش معادل ۹۰ گرم نان) + ۱ ق غ کره (۱۵ گرم) + ۲ ق غ مربا (۳۰ گرم) + دو عدد خرما + یک لیوان شیر کم چرب	قورمه سبزی با چربی کم شامل: ۹ ق غ برنج سرصاف + ۶ ق غ خورشت که شامل (۳ تکه گوشت خورشتی معادل ۹۰ گرم + ۳ ق غ لوبیا) + یک کاسه سالاد به همراه آبلیمو یا لیموترش + ۳ ق غ ماست	کوفته با چربی کم شامل: (۲ ق غ گوشت چرخ کرده یا معادل آن سویا + ۴ ق غ لپه + ۴ ق غ برنج) + ۲ کف دست بدون انگشتان نان سنگک + یک کاسه سبزیجات + ماست ۲/۵٪ (یک کاسه ماست خوری)

چهارشنبه	نان و پنیر ۳ کف دست بدون انگشت نان سنگک یا بربری (۶ کف دست نان تافتون یا ۱۲ کف دست نان لواش معادل ۹۰ گرم نان) + ۳۰ گرم پنیر کم چرب + چای کم رنگ + یک عدد خیار + یک عدد گوجه	خورشت قیمه با چربی کم شامل: ۹۰ ق غ برنج سرصاف + ۶ ق غ خورشت که شامل (۳ تکه گوشت معادل ۹۰ گرم + ۳ ق غ لپه) + یک کاسه سالاد به همراه آبلیمو یا لیموترش + ۳ ق غ ماست	تخم مرغ سیب زمینی تخم مرغ آب پز دو عدد + ۲ عدد سیب زمینی متوسط آب پز + ۳ کف دست نان سنگک + یک عدد خیار + یک عدد گوجه فرنگی
پنجشنبه	کره مربا ۳ کف دست بدون انگشت نان سنگک یا بربری (۶ کف دست نان تافتون یا ۱۲ کف دست نان لواش معادل ۹۰ گرم نان) + ۱ ق غ کره (۱۵ گرم) + ۲ ق غ مربا (۳۰ گرم) + سه عدد خرما + یک لیوان شیر کم چرب	چلو کوبیده با چربی کم شامل: ۱۰ ق غ برنج سرصاف بدون چربی + یک سیخ کوبیده + یک کاسه سالاد به همراه آبلیمو یا لیموترش + ۱ لیوان دوغ (معادل ۲۴۰ سی سی)	ماکارونی با چربی کم شامل: دو کف گیر متوسط (معادل ۱۰۰ گرم) + ۳ ق غ گوشت چرخ کرده یا معادل آن سویا + یک کاسه سالاد به همراه آبلیمو یا لیموترش
جمعه	تخم مرغ آب پز ۳ کف دست بدون انگشت نان سنگک یا بربری (۶ کف دست نان تافتون یا ۱۲ کف دست نان لواش معادل ۹۰ گرم نان) +: یک عدد تخم مرغ آب پز + چای کم رنگ + سه عدد خرما	خورشت بادمجان با چربی کم شامل: ۱۰ ق غ برنج سرصاف بدون چربی + ۶ ق غ خورشت که شامل (۲ ورقه بادمجان متوسط + ۳ تکه گوشت معادل ۹۰ گرم) + یک کاسه سالاد به همراه آبلیمو یا لیموترش + ۱ لیوان دوغ	الویه با چربی کم: ۱۰۰ گرم سیب زمینی پخته + ۳۰ گرم تخم مرغ + ۳۰ گرم گوشت مرغ + ۱۴ گرم نخود فرنگی + ۲۳ گرم سس مایونز + ۱۴ گرم خیارشور