

❖ دستورالعمل رستوران سالم از دیدگاه تغذیه ای :

- ◆ نوع و کیفیت غذای مصرفی در رستوران ها و سلف سرویس های ادارات، کارخانه ها و ... تحت نظر کارشناسان تغذیه کنترل شده و نکات ذیل در کلیه رستوران ها و مراکز جمعی تهیه و توزیع غذا بکار گرفته شود.
- ◆ در طبخ غذا از روغن مایع استفاده شود و در صورت امکان غذاها بجای سرخ شده بصورت آب پز، بخارپز، کبابی و یا کم سرخ شده تهیه شود.
- ◆ در صورت تهیه غذا بصورت سرخ شده، از حداقل مقدار روغن (روغن مایع مخصوص سرخ کردنی) استفاده شود.
- ◆ غذاها به شکل کم چربی تهیه شوند بطور مثال پوست و چربی مرغ قبل از طبخ غذا جدا شود و تمام قسمت های چربی قابل رویت گوشت قرمز قبل از طبخ گرفته شود.
- ◆ برای تهیه انواع خورش ها مثل قرمه سبزی، خورش بادمجان و ... با روغن کم و به مدت کوتاه تفت داده شود.
- ◆ در صورت سرو کباب کوبیده دقت شود که تمام قسمت های کباب بطور یکنواخت پخته و مغز پخت شود و مقدار چربی آن تا حد امکان کم باشد.
- ◆ ماست روزانه سرو شود و ماست پاستوریزه کم چرب عرضه شود.
- ◆ بجای انواع نوشابه های گازدار از نوشیدنی های سالم (دوغ و...) استفاده شود.
- ◆ از حداقل مقدار نمک در طبخ غذا استفاده شود و نمک مورد استفاده نمک یددار تصفیه شده باشد.
- ◆ سرو ماهی روزانه صورت گیرد.
- ◆ از سبزی و صیفی جات (گوجه فرنگی، فلفل دلمه، کاهو، کلم و ...) بصورت سالاد و یا در کنار غذا استفاده شود.
- ◆ یک نوع میوه مناسب با فصل، همراه با غذا سرو شود.
- ◆ از قرار دادن کره حیوانی و گیاهی در کنار غذا خودداری شود.
- ◆ برای تهیه سالاد، از آبمیوه، سرکه و روغن زیتون استفاده شود.
- ◆ غذا به شکل نیم پرس و رژیمی در رستوران ها و سلف سرویس ها آماده گردد.
- ◆ انواع غذاهای سنتی (آبگوشت، کلم پلو، باقلا پلو، ماست و خیار، ماست و سبزی) در رستوران ها استفاده شود.