



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشتی
واحد بهبود تغذیه جامعه

برنامه جامع پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان



سال ۱۳۹۷

فهرست مطالب

۳.....	مقدمه
۴.....	محور های عمده برنامه کنترل اضافه وزن و چاقی
۵.....	مراحل اجرایی برنامه
۷.....	اقدامات پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودکان زیر ۶ سال
۹.....	ارزیابی وضعیت تغذیه کودکان و نوجوانان
۱۴.....	عادات بد غذایی نوجوانان
۱۵.....	استفاده از روش های نادرست کنترل وزن
۱۹.....	فهرست مواد غذایی پایگاه تغذیه سالم

مقدمه

پیشگیری و کنترل بیماری های غیر واگیر بعنوان یک اولویت اصلی معرفی شده است و در میان عوامل خطر این بیماریها ، چاقی یک ریسک فاکتور اصلی است. با توجه به روند رو به افزایش چاقی کودکان و احتمالی تداوم آن در بزرگسالی در سال 2015 WHO با تشکیل کمیته ای برنامه **ECHO (Ending childhood obesity)** را برای پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی کودکان و نوجوانان پیشنهاد کرده است. این برنامه شامل راهکارهایی است که با مشارکت همه بخش های توسعه باید به مورد اجرا گذاشته شود و بر این نکته تاکید دارد که همه بخش ها باید سیاست های خود را با هدف تامین سلامت و فراهم کردن محیطی سالم به گونه ایی اتخاذ نمایند که ضمن رعایت عدالت در سلامت ، مسئولیت خود را در کاستن خطر ابتلا به چاقی کودکان بشناسند.

محور های عمده برنامه کنترل اضافه وزن و چاقی

اصلاح الگوی تغذیه ای:

- 0 مدیریت برنامه غذایی فردی و اصلاح عادات غذایی نادرست (کاهش دریافت چربی ها ، مواد قندی و ...)
- 0 افزایش دسترسی به محصولات غذایی سلامت محور (کم قند ، کم نمک و کم چربی ، پرفیبر ..)
- 0 توسعه برچسب گذاری تغذیه ای فرآورده های خوراکی و آشامیدنی
- 0 توسعه برنامه های حمایت تغذیه ای (بسته های غذایی برای اقشار آسیب پذیر)

افزایش فعالیت بدنی:

- 0 فراهم کردن شرایط فعالیت بدنی و ورزش در جامعه
- 0 دسترسی آسان و ارزان به مکان های ورزشی

آموزش گروه های هدف:

- 0 آموزش همگانی با استفاده از کلیه امکانات موجود
- 0 برگزاری دوره های آموزشی برای پرسنل بهداشتی و کارکنان سایر بخش ها

مراحل اجرایی برنامه

الف : مداخلات در سطح فردی (Individual approach)

مداخلات در سطح فردی شامل خدماتی است که از طریق شبکه های بهداشتی درمانی کشور و در قالب طرح تحول سلامت با هدف پیشگیری از اضافه وزن و چاقی به شرع زیر ارائه می شود.

۱-مراقبت قبل از بارداری:

فعالیت های عمده شامل:

-ارزیابی الگوی غذایی زنان و دختران مراجعه کننده به خانه بهداشت و پایگاه سلامت توسط بهورز و مراقب سلامت
آموزش تغذیه صحیح به زنان و دخترانی که الگوی غذایی نامطلوب دارند از طریق آموزش چهره به چهره آموزش دختران دانشجو در زمینه تغذیه صحیح و کنترل وزن قبل از بارداری
آموزش دختران و زنان سنین باروری و زنانی که قصد باردار شدن دارند در خصوص تغذیه صحیح و تحرک بدنی در کلاس های آموزش گروهی
شناسایی زنان دچار اضافه وزن و چاقی که قصد بارداری دارند بر اساس دستور العمل
آموزش و مشاوره تغذیه برای زنان دچار اضافه وزن قبل از بارداری ، پیگیری و ارجاع مواردی که آموزش ها منجر به کنترل اضافه وزن نشده است به کارشناس تغذیه
ارجاع زنان مبتلا به چاقی که قصد باردار شدن دارند به پزشک و کارشناس تغذیه و پیگیری روند کاهش وزن و رسیدن به وزن مطلوب در شروع بارداری

۲- مراقبت های تغذیه ای دوران بارداری:

- محاسبه نمایه توده بدنی در اولین مراجعه بر اساس دستور العمل
- تعیین محدوده مجاز وزن گیری مادر باردار با توجه به نمایه توده بدنی (لاغر ، طبیعی ، اضافه وزن و چاق)
- توزین مادر در هر بار مراجعه و پایش روند وزن گیری
- تجویز مکمل های ریزمغذیها براساس دستورالعمل
- آموزش تغذیه در مواردی که روند وزن گیری مطلوب نیست . (هم سو تغذیه و وزن گیری کم که منجر به تولد نوزاد کم وزن می شود و هم وزن گیری زیاد که منجر به تولد نوزاد با وزن بیشتر از ۴ کیلو گرم می شود و این حالات در نهایت شانس اضافه وزن و چاقی را در کودکی ، نوجوانی و بزرگسالی افزایش می دهد.
- آموزش تغذیه در موارد مشکلات تغذیه ای شایع در بارداری
- آموزش و مشاوره توسط بهورز و مراقب سلامت برای مادران بارداری که در ابتدای بارداری دچار اضافه وزن و یا چاقی هستند.
- پیگیری روند وزن گیری در مادران باردار دچار اضطلالافه وزن و چاق و ارجاع به کارشناس تغذیه در صورتی که آموزش و مشاوره منجر به کنترل وزن گیری در مادر نشود.

مراقبت تغذیه ای کودکان زیر ۶ سال

- ۲- ادغام برنامه پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی کودکان زیر ۶ سال در برنامه بازنگری شده مراقبت های ادغام یافته کودک سالم
- ۳- تعیین وضعیت اضافه وزن و چاقی کودک بر اساس شاخص وزن برای قد (کودکان در معرض خطر اضافه وزن ، کودک دارای اضافه وزن و کودک چاق) بر اساس بوکلت کودک سالم
- ۴- آموزش ، مشاوره و اصلاح الگوی غذایی توسط بهورز و مراقب سلامت برای کودکان در معرض اضافه وزن بر اساس راهنمای مشاوره برنامه کودک سالم
- ۵- ارجاع کودکان دارای اضافه وزن و چاق به پزشک

۶- دستور انجام معاینات بالینی و آزمایشات لازم توسط پزشک

۷- ارجاع کودکان دارای اضافه وزن و چاق به کارشناس تغذیه از طریق پزشک

۸- مشاوره تغذیه ، انجام ۲۴ ساعت یاد آمد و اصلاح الگوی غذایی کودک توسط کارشناس تغذیه

۹- پیگیری و تعیین شاخص وزن برای قد کودک بر اساس برنامه کودک سالم

اقدامات پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودکان زیر ۶ سال:

- تقویت برنامه ترویج تغذیه با شیر مادر ، تشویق مادران برای تغذیه انحصاری با شیر مادر در ۶ ماه اول زندگی ، آموزش و

مشاوره با مادر و مراقبین کودک در خصوص تغذیه تکمیلی مناسب در سال اول زندگی ، تغذیه صحیح در سالهای اول تا

پنجم زندگی ، تحرک بدنی و خواب کودک

- تهیه و تدوین مطالب آموزشی در خصوص اهمیت تغذیه با شیر مادر، تغذیه تکمیلی و تغذیه صحیح در سالهای اول تا

پنجم زندگی در پیشگیری از اضافه وزن و چاقی ، تحرک بدنی ، خواب کودک

- برگزاری کارگاه های آموزشی برای کارکنان بهداشتی و کارکنان ذیربط در سایر بخش ها (کمیته امداد امام ،

بهزیستی و ...) در خصوص نقش تغذیه با شیرمادر ، تغذیه تکمیلی ، تغذیه صحیح در سالهای اول تا پنجم زندگی در

پیشگیری از اضافه وزن و چاقی و اهمیت آن ، تحرک بدنی ، خواب کودک

- آموزش والدین و مراقبین کودک در مورد تغذیه مناسب و تحرک بدنی و ساعات خواب کودک

کودکان ۷ تا ۱۸ سال:

الف) اقدامات پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودکان ۷ تا ۱۸ ساله با وزن مطلوب

فعالیت های عمده عبارتند از:

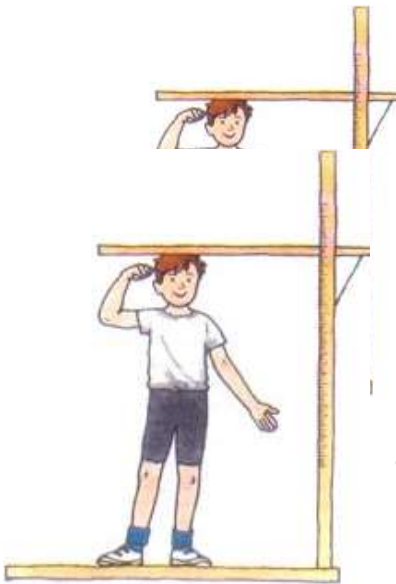
- مداخلات فردی از طریق خانه های بهداشت و پایگاه های سلامت شامل:

- آموزش والدین در خصوص تغذیه صحیح و تحرک بدنی کودکان و نوجوانان از طریق چهره به چهره و آموزشهای گروهی

- تهیه و تدوین مطالب آموزشی در خصوص تغذیه ، تحرک بدنی کودکان و نوجوانان
- برگزاری کارگاههای آموزشی برای بهروزان ، مراقبین سلامت ، سفیران سلامت خانواده ، ...
- آموزش دانش آموزان و والدین آنها، مدیران ، معلمان ، مراقبین بهداشت مدارس ، سفیران سلامت دانش آموزان، در خصوص تغذیه مناسب و تحرک بدنی
- آموزش مسئولین بوفه ها و پایگاه های تغذیه سالم در مدارس در زمینه اقلام مجاز و غیر مجاز قابل عرضه

ارزیابی وضعیت تغذیه و رشد کودکان و نوجوانان:

بهترین و حساس ترین راه برای ارزیابی وضعیت تغذیه ای در دوره بلوغ پایش رشد است. با اندازه گیری قد و وزن و ثبت آن بر منحنی رشد استاندارد می توان وضعیت تغذیه و رشد نوجوانان را ارزیابی نمود. منحنی رشد استاندارد (NCHS) که برای دختران و پسران از ۵ تا ۱۸ سالگی تهیه شده است در دوران بلوغ به علت جهش رشد روند صعودی رشد دارای شیب تندتری است.



برای ارزیابی وضعیت رشد دانش آموزان از شاخص های زیر استفاده می شود:

– **کم وزنی (Under Weight):** با اندازه گیری وزن دانش آموز و مقایسه آن با وزن استاندارد دانش آموزان همسن خودش بدست می آید. کم وزنی معرف آن است که وزن کنونی دانش آموز از وزن مناسب برای سن او کمتر است. کم وزنی نشان دهنده ابتلاء به سوء تغذیه در زمان حال و گذشته است و بدین معنی است که دانش آموز به علت محرومیت از غذا به شکل حاد یا مزمن و یا در اثر حمله های حاد یا مزمن بیماری ها دچار کم وزنی شده است.

– **کوتاه قدی تغذیه ای (Stunting):** با اندازه گیری قد دانش آموز و مقایسه آن با استاندارد قد دانش آموزان همسن خودش تعیین می شود. این شاخص نشان دهنده سوء تغذیه دانش آموز در گذشته است و حاکی از آن است که دانش آموز به سوء تغذیه مزمن دچار است و به این دلیل قد مناسب برای سن خود را بدست نیاورده است. عدم مصرف غذای کافی در طولانی مدت و یا به عبارت دیگر محرومیت مستمر در دسترسی به غذای کافی به علت فقر، ابتلا مکرر به بیماری های عفونی به علت محیط غیر بهداشتی و آب ناسالم و دسترسی نداشتن به خدمات بهداشتی از مهمترین دلایل کوتاه قدی تغذیه ای بشمار میروند.

– **لاغری (Wasting):** برای تعیین لاغری، وزن فعلی دانش آموز با قد او مقایسه می شود. بر اساس این شاخص نوجوانان به لاغری، طبیعی، اضافه وزن و چاق تقسیم بندی می شوند. در صورتی که دانش آموز وزن مناسب برای قد خود را نداشته باشد دچار لاغری است. لاغری

نشان دهنده سوء تغذیه در زمان حال است که به علت ابتلا به بیماری های حاد مثل اسهال، عفونت های تنفسی، عدم مصرف غذای کافی به دلیل دسترسی نداشتن خانواده به مواد غذایی بروز میکند.

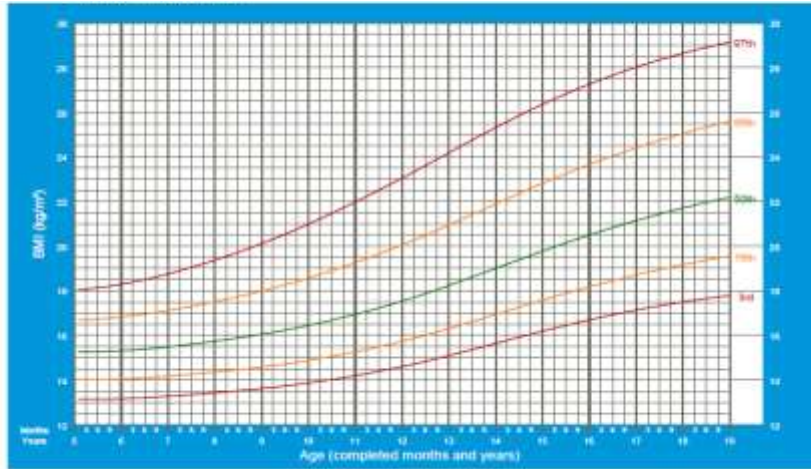
چگونگی تعیین شاخص توده بدنی :

پس از اندازه گیری قد و وزن شاخص توده بدنی از طریق فرمول زیر محاسبه می شود:

$$\text{شاخص توده بدنی} = \frac{\text{وزن به کیلوگرم}}{(\text{قد به متر})^2}$$

- ۱- حال عدد بدست آمده با نمودار شاخص توده بدنی مقایسه شده و مشخص می شود فرد در چه وضعیتی قرار دارد.
- ۲- جهت استفاده از نمودار ابتدا روی محور عمودی عدد مربوط به شاخص توده بدنی را پیدا کرده و سپس روی محور افقی سن را مشخص کنید. این دو نقطه را بهم وصل نمایید
- ۳- اگر نقطه تلاقی در قسمت بالای ۱ انحراف معیار (بالای عدد یک در منحنی یا بالای خط نارنجی) علامت گذاری شود، دچار اضافه وزن هستید. اگر نقطه تلاقی در قسمت بالای ۲ انحراف معیار (بالای منحنی قرمز رنگ) علامت گذاری شود، شما چاق هستید. اگر نقطه تلاقی در قسمت پایین منفی دو انحراف معیار (پایین خط منفی دو قرمز رنگ) علامت گذاری شود، لاغر محسوب می شوید. اگر نقطه تلاقی در قسمت پایین منفی ۳ انحراف معیار (پایین خط منفی ۳ مشکی) علامت گذاری شود، شما بسیار لاغر هستید (دقت کنید که نمودار مربوط به دخترها و پسرها جداست)





برنامه غذایی روزانه نوجوانان:

گروه های غذایی و نحوه استفاده از مواد غذایی موجود در هر گروه :

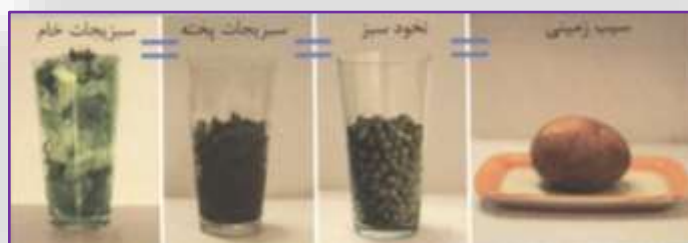
گروه نان و غلات

گروه نان و غلات تأمین کننده انرژی، ویتامین های گروه B و پروتئین هستند.



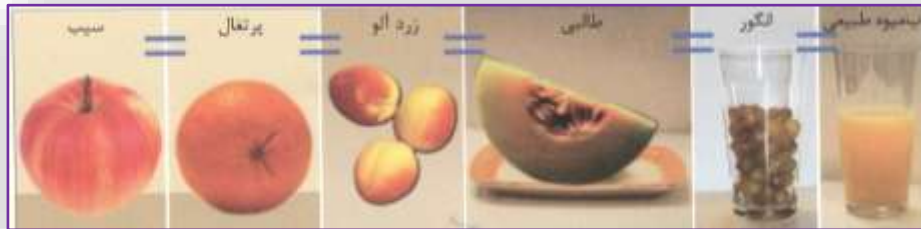
گروه سبزی

مواد غذایی این گروه تأمین کننده ویتامین آ، ب، ث، مواد معدنی، پتاسیم، منیزیم و فیبر می باشد



گروه میوه

این گروه تامین کننده ویتامین ث، آ، فیبر و مواد معدنی می باشد.



گروه شیر و لبنیات

مواد غذایی گروه شیر و لبنیات تامین کننده پروتئین، کلسیم، فسفر و انواع ویتامین های گروه B و A می باشند.



گروه گوشت و تخم مرغ

مواد غذایی گروه گوشت و تخم مرغ تامین کننده پروتئین، آهن و روی و برخی ویتامین های گروه B می باشند



گروه حبوبات و مغز دانه ها

مواد غذایی گروه حبوبات و مغز دانه ها تأمین کننده پروتئین، آهن و روی و برخی ویتامین های گروه B می باشند



عادات بد غذایی در سنین نوجوانی

نخوردن صبحانه: یکی از مشکلات شایع در این دوران است. توصیه کنید در وعده صبحانه دانش آموزان، نان بعنوان منبع تأمین انرژی، پنیر یا تخم مرغ بعنوان یک منبع پروتئین و شیر برای تأمین پروتئین و کلسیم گنجانیده شود. کره همراه با مربا و یا عسل و یا خرما بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه را تأمین می کند. علاوه بر آن کره منبع خوبی از ویتامین های محلول در چربی مانند ویتامین A و D می باشد.

تمایل به مصرف غذاهای غیر خانگی: مصرف غذاهای غیر خانگی (مانند انواع ساندویچ ها، سوسیس، کالباس، همبرگر و...) در بین کودکان سنین مدرسه و نوجوانان رایج است بخصوص در سنین نوجوانی بدلیل استقلال مالی و تأثیر پذیری از همکلاسی ها مصرف این نوع غذاها



افزایش می یابد. این نوع غذاها معمولاً از نظر مواد مغذی بویژه آهن، کلسیم، ویتامین B_{۱۲}، ویتامین A و C و اسید فولیک فقیرند و در صورتی که به طور مداوم جایگزین غذاهای خانگی و سنتی شوند بدن را با کمبود ویتامین ها و املاحی که برای تنظیم فعالیت های حیاتی مورد نیازمند مواجه می سازند. باید به دانش آموزان توصیه شود که در مصرف این نوع غذاها افراط نکنند و در برنامه غذایی خود بیشتر از غذاهای سنتی و معمول خانواده و از پنج گروه غذایی اصلی استفاده نمایند. البته مصرف ساندویچ های سوسیس و کالباس هم اگر در خانه درست شود و سبزیجات ضد عفونی شده مثل گوچه فرنگی، کاهو در کنار آن گذاشته شود سالم تر است. کودکان به هرحال همبرگر، پیتزا و ساندویچ سوسیس و کالباس را دوست دارند بهتر است توصیه کنید ضمن محدود کردن دفعات مصرف این غذاها، در خانه و با مواد سالم تهیه شوند.

استفاده از روش های نادرست کنترل وزن:

رفتارهای غذایی غلط مانند رژیم های سخت غذایی و استفاده از روش های غلط کنترل وزن بخصوص در دختران نوجوان شایع است. دختران بویژه در سنین ۱۴ تا ۲۰ سالگی به علت توجه خاص به تناسب اندام و ترس از چاقی سعی در محدود کردن غذای مصرفی خود می کنند. در نتیجه مواد مغذی مورد نیاز بدن در این دوران که با جهش رشد همراه است، تامین نشده و در نهایت، سوءتغذیه بصورت اختلال در رشد قدی، کاهش یادگیری و کاهش تمرکز حواس، کمبودهای ویتامینی و املاح بویژه آهن، روی و کلسیم بروز می کند. رژیم های غذایی باید با کمک متخصص تغذیه گرفته شود. درسین نوجوانی (قبل از ۱۸ سالگی) توصیه های تغذیه ای برای حفظ وزن بوده و معمولا در این سنین رژیم هایی که در آن وزن نوجوان کاهش یابد کاربردی نداشته و تنها با حفظ وزن و افزایش قد سعی در تصحیح اضافه وزن و یا چاقی فرد می شود.

توصیه های کاربردی برای کاهش وزن: رژیم های علمی کاهش وزن در طول یک هفته ۱-۰/۵ کیلو گرم می باشد کاهش وزن بیش از یک کیلو گرم در هفته خطر کمبود ریز مغذی ها را بدنبال دارد .

کاهش مصرف مواد چرب- سرخ کردنی ها- مواد قندی مثل کیک انواع شیرینی های خامه ای، مصرف انواع سبزی، میوه و ورزش مانند پیاده روی تند، دویدن، دوچرخه و شنا نیز می تواند به کاهش وزن کمک کند.

پر خوری، اضافه وزن و چاقی:

عوامل متعددی در بروز چاقی نقش دارند که شامل عوامل ژنتیکی، فیزیولوژیکی، محیطی و عاطفی- روانی است. عادات غذایی خاص از جمله افراط در مصرف مواد چرب، شکلات، نوشابه های گازدار، چیپس و عدم تحرک از عوامل موثر در بروز چاقی نوجوانان است. مطالعات انجام شده در امریکا نشان داده است که خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی در مردان و زنانی که در دوره نوجوانی اضافه وزن داشته اند افزایش می یابد. همچنین ابتلا به سرطان کولون و روده در مردانی که در نوجوانی اضافه وزن داشته اند و ابتلا به آرتریت در زنانی که در دوره نوجوانی اضافه وزن داشته اند بیشتر مشاهده شده است. با توجه به اینکه چاقی زمینه ساز انواع بیماری های متابولیک مانند بیماریهای قلبی - عروقی، دیابت، افزایش فشار خون و انواع سرطان ها می باشد، باید به دانش آموزان توصیه شود که در برنامه غذایی روزانه از پنج گروه غذایی اصلی و گروه متفرقه در حد تعادل استفاده نمایند. تشویق به ورزش و تحرک بدنی و محدود کردن مصرف مواد قندی (مثل شکلات، شیرینی) و کم کردن مصرف چربیها در نوجوانانی که اضافه وزن دارند مفید است. باید به نوجوانان تذکر داد که گرفتن رژیم غذایی برای کاهش وزن در سنین مدرسه و بلوغ که بدن در حال رشد است، موجب بروز کمبود مواد مغذی مورد نیاز بدن برای رشد می شود. کاهش سرعت رشد، کم خونی فقر آهن، تاخیر در بلوغ جنسی، کمبود کلسیم و متعاقب آن پوکی استخوان در بزرگسالی، کاهش قدرت یادگیری، کاهش مقاومت بدن در مقابل بیماری ها از جمله عوارضی است که بدنبال کمبود ریز مغذی ها ایجاد می شود

توصیه های تغذیه ای کاربردی برای کودکان و نوجوانان دارای اضافه وزن و چاقی

(۱) هرگز وعده های غذایی و میان وعده هارا حذف نکنند .

- ۲) وعده های غذایی را در ساعات معین و منظم بخورند و از ریزه خواری پرهیز نمایند .
- ۳) ترجیحاً وعده های اصلی غذایی را به همراه خانواده میل کنند .
- ۴) چنانچه والدین دچار اضافه وزن و چاقی هستند و عادات نادرست غذایی دارند این موارد اصلاح شود .
- ۵) هیچ گاه وعده صبحانه را حذف نکنند.
- ۶) درمیان وعده ها از موادچرب و شیرین که انرژی زیاد دارند، استفاده نکنند .
- ۷) به مصرف میوه ها و سبزی ها در رژیم غذایی روزانه توجه شود.
- ۸) غذاهایی که فیبر بیشتری دارند مثل نان های سبوس دار، حبوبات، میوه و سبزی و... را در رژیم غذایی خود جای دهند
- ۹) آب، آب میوه های طبیعی و دوغ را به عنوان نوشیدنی های سالم در برنامه غذایی خود قرار دهند.
- ۱۰) مصرف شیرینی و شکلات را به حداقل برسانند.
- ۱۱) مصرف فست فودها و غذاهای آماده را کاهش دهند.
- ۱۲) عادت غذایی خوردن سالاد و سبزی خوردن به همراه غذا را کسب کنند.
- ۱۳) درمیان وعده ها به جای هله هوله از میوه های خشک و مغزها استفاده کنند.
- ۱۴) مصرف نوشیدنی های شیرین و نوشابه های گازدار را به حداقل برسانند.
- ۱۵) هنگام تماشای تلویزیون یا بازی های کامپیوتری تنقالات چرب و پرانرژی (چیپس، پفک و شکلات و...) مصرف نکنند.

توصیه های کاربردی برای افزایش فعالیت در کودکان و نوجوانان دچار اضافه وزن و چاقی

۱. مدت تماشای تلویزیون و بازی با رایانه بیشتر از ۲ساعت در طول روز نباشد.
۲. ورزش هایی مثل دوچرخه سواری، دویدن و شنا و... را انجام دهند.
۳. درانجام کارهای خانه مانند نظافت، باغبانی و... شرکت کنند.
۴. بیشتر در بازی های گروهی در فضای آزاد شرکت کنند.
۵. از پله به جای آسانسور استفاده کنند.
۶. در روزهای تعطیل با خانواده به فضاهای آزاد مانند پارک ها و... بروند.
۷. حداقل نیم ساعت درروز فعالیت بدنی داشته باشند.



شرایط پایگاه تغذیه سالم و خوراکی های قابل عرضه در آن

شرایط بهداشتی پایگاههای تغذیه سالم در مدارس:

- (۱) مکان حداقل ۸ متر مربع فضای فیزیکی داشته باشد.
- (۲) از سرویس های بهداشتی مدرسه فاصله داشته باشد.
- (۳) قابل دسترس برای دانش آموزان باشد.
- (۴) نور کافی و مناسب داشته باشد.
- (۵) مجهز به کپسول آتشنشانی شارژ شده باشد.
- (۶) در صورت داشتن مواد غذایی فاسد شدنی مجهز به یخچال باشد.
- (۷) دارای ظرفشویی مجهز به آب گرم و سرد و مایع صابون باشد.
- (۸) دارای قفسه بندی برای چیدن مواد غذایی باشد.
- (۹) دارای تهویه مناسب بوده و مجهز به هواکش باشد.
- (۱۰) کف آن قابل شستشو و شیبدار باشد.
- (۱۱) فاضلاب روکف مجهز به درپوش مناسب باشد.
- (۱۲) دارای سطل زباله قابل شستشو و مجهز به کیسه زباله یکبار مصرف باشد.
- (۱۳) مجهز به پیشخوان و میز کار سالم با روکش قابل شستشو باشد.
- (۱۴) دیوارهای محل فروش تا ۱,۲ متر کاشی و مابقی دیوارها تا زیر سقف و همچنین سقف بدون درز و شکاف و فرو رفتگی و به رنگ روشن و برای قسمت طبخ دیوارها تا زیر سقف کاشی کاری باشد.
- (۱۵) دربها و پنجره ها بدون شکستگی و ترک خوردگی بوده و مجهز به توری برای جلوگیری از ورود حشرات باشد.



شرایط مواد غذایی مجاز در پایگاههای تغذیه سالم در مدارس:

- ۱- میوه و سبزی هایی که به صورت خام مصرف می شوند، باید مطابق با دستور عمل های وزارت بهداشت به دقت شسته و ضد عفونی گردند.
- ۲- مواد غذایی از قبیل سبزی و میوه پس از تهیه بلافاصله شسته و ضد عفونی شده و در یخچال نگهداری شوند.
- ۳- محصولات غذایی بسته بندی شده باید از تولیدات کارخانجات معتبر تهیه و دارای پروانه ساخت، سری ساخت و تاریخ تولید و مصرف باشد.

- ۴- غذا باید در محلی تمیز و عاری از گرد و خاک، مگس، حشرات و جانوران موذی نگهداری شوند.
- ۵- در صورت تهیه لقمه سالم در محل پایگاه تغذیه سالم، نان به طور روزانه تهیه شود و کپک زده و بیات نباشد. (توصیه می شود از نان های سفید کم تر استفاده شود و به جای آن از انواع نان های سبوس دار و غنی شده استفاده شود.
- ۶- غذاهای خام و پخته را باید در یخچال جدا از هم نگهداری کرد و با هم مخلوط ننمود.
- ۷- ترجیحاً به جای سرخ کردن از روش های سالم تر مثل آب پز، 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.
- ۸- غذاهای پخته شده نباید بیش از نیم ساعت ، خارج از یخچال نگهداری شوند.
- ۹- در تهیه غذا، از نمک یددار تصفیه شده که دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت می باشد، استفاده شود.
- ۱۰- از بسته بندی و عرضه مواد خوراکی در کاغذهای باطله و روزنامه و کیسه های پلاستیکی مصرف شده و رنگی اکیدا خودداری شود.
- ۱۱- در صورت استفاده از ظروف یک بار مصرف این ظروف باید مخصوص مواد غذایی گرم یا سرد باشند.
- ۱۲- غذا از زمان پخت تا هنگام توزیع باید کاملاً داغ باشد.
- ۱۳- مواد غذایی پس از خارج شدن از حالت انجماد (یخ زدگی) باید هر چه زودتر مصرف شوند و از انجماد مجدد مواد غذایی خودداری گردد.

فهرست مواد غذایی قابل عرضه در پایگاه‌های تغذیه سالم

ردیف	مواد غذایی	فهرست مواد غذایی
۱	خشکبار، خرما و انواع مغزهاودانه‌ها (از نوع بدون نمک)	خشکبار (مثل توت خشک، انجیر خشک، انواع برگه‌ها، خرما، کشمش، انواع میوه‌های خشک) (انواع مغزها و دانه‌ها (گردو، بادام، بادام زمینی، فندق، بادام‌هندی، پسته، کنجد، مغز تخمه‌ها)، نخودچی، برنجک، گندم برشته شده، ذرت بو داده که همگی بسته بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت باشند.
۲	شیر و فرآورده‌های آن	ماست، شیر، پنیر، بستنی (بجز بستنی یخی) همه پاستوریزه یا استریلیزه و به صورت بسته بندی تک نفره و از نوع کم چرب (۲/۵٪ چربی و یا کمتر) شیر بهتر است که بصورت غنی شده با ویتامین D باشد.
۳	نوشیدنی	دوغ بدون گاز و آب معدنی (دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت)
۴	میوه	انواع میوه مثل سیب، نارنگی، پرتقال و (شسته شده مطابق با دستورالعمل‌های مرکز سلامت محیط کار و وزارت بهداشت باشد).
۵	بیسکویت بدون کرم، کیک و کلوچه	شامل انواع بیسکویت، کیک و کلوچه بیسکویت ترجیحا از نوع سبوس دار بدون کرم و کیک و کلوچه ترجیحا از نوع غنی شده با ریز مغذی‌ها مثل آهن، روی، ویتامین آ و تهیه شده با روغن حاوی اسیدچرب با ترانس زیر ۵ درصد و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت باشد.
۶	لقمه سالم	- نان و پنیر و گردو - نان و تخم مرغ (آب پز و سفت) - نان و پنیر و خیار - نان و پنیر و گوجه فرنگی - در بسته بندی مطابق دستورالعمل‌های مرکز سلامت محیط کار و وزارت بهداشت، پنیر از نوع پاستوریزه و ساده (کم چرب) باشد. خیار و گوجه فرنگی، شسته شده و ضد عفونی شده مطابق دستورالعمل‌های مرکز سلامت محیط کار و وزارت بهداشت باشد. بهتر است از انواع نان سبوس دار مثل سنگک و نان‌های حجیم و نیمه حجیم صنعتی از نوع سبوس دار و یا همراه با انواع مغزها (تخم آفتابگردان، کنجد، کدو و ...) استفاده گردد.

۷	غذاهای پخته	انواع آش و سوپ، لوبیا، عدس، حلیم (همه کم نمک و کم چرب)، فرنی، شیربرنج و سمنو (همه کم شیرین و کم چرب)، مواد غذایی پخته باید دارای شرایط زیر باشند. - پخت بصورت روزانه - پخت در شرایط بهداشتی و رعایت کامل نکات بهداشتی مطابق با آیین نامه بهداشت محیط مدارس - رعایت تنوع و تفاوت های فرهنگی در برنامه غذایی - مواد غذایی داغ در ظروف یکبار مصرف بر پایه گیاهی مخصوص، مصرف شوند. - بلافاصله بعد از تهیه و پخت توزیع شود .
---	-------------	---

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

مواد غذایی غیرمجاز
۱. فرآورده های غلات حجیم شده (با هر نام تجاری) و انواع چیپس ها (سیب زمینی و ذرت) ۲. انواع یخمک ۳. نوشابه های گازدار و ماءالشعیر ۴. دوغ گازدار ۵. آدامس های حاوی مواد قندی * ۶. سوسیس ، کالباس و کلیه فرآورده هایی که در آنها سوسیس و کالباس وجود دارد. ۷. انواع همبرگرهای کمتر از ۷۰ درصد گوشت و بدون بسته بندی و فاقد مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت ۸. انواع سالاد الویه ۹. انواع لواشک و آلو و آلوچه بدون بسته بندی و فاقد مجوزهای بهداشتی وزارت بهداشت ۱۰. آب نبات هایی که به سطح دندان می چسبند ۱۱. انواع آب میوه هایی که دارای قند افزوده هستند ۱۲. فلافل، سمبوسه ۱۳. انواع اشترودل گوشتی در هر حالت (با مجوز بهداشتی و فاقد مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت) ۱۴. انواع اشترودل غیر گوشتی بدون بسته بندی و فاقد مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت ۱۵. انواع پیراشکی و دونات ۱۶. بستنی یخی

۱۷. پاستیل

۱۸. خیار شور و انواع سس ها