

دستور العمل تغذیه در مراکز طبخ و توزیع غذا



تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۹۲۱۵۶
نمابر: ۰۲۱-۸۸۹۳۵۷۱۱
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲
ایمیل: info@piho.ir

www.piho.ir

- با توجه به آخرین توصیه سازمان جهانی بهداشت در زمینه کاهش مصرف نمک به کمتر از ۵ گرم در روز، توصیه می‌شود از حداقل مقدار نمک در طبخ غذا استفاده شود و نمک مورد استفاده نمک یددار و تصفیه شده باشد و به شرایط صحیح نگهداری نمک یددار برای حفظ ید آن (ظرف دربسته، پوشش رنگی و غیر قابل نفوذ نسبت به نور) تاکید شود. سرو ماهی حداقل دو بار در هفته به علت نقش آن در پیشگیری و کنترل بیماریهای قلبی و عروقی توصیه می‌شود. نحوه صحیح طبخ ماهی بشکل کم روغن و کم سرخ شده حائز اهمیت است و باید مورد توجه قرار گیرد. با توجه به اینکه ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز بدن از سبزی‌ها و میوه‌ها باید تامین شود، به سرو سبزی و صیفی تازه مثل گوجه فرنگی، فلفل سبز دلمه‌ای، کاهو، کلم به صورت سالاد و یا در کنار غذا و سبزی و صیفی پخته (هویج، چغندر، کلم، گل کلم، کدو، لوبیا سبز، نخودفرنگی و ...) تاکید شود. در هنگام سرو سبزی خام و سالاد، شستشو و ضدعفونی آنها برای پیشگیری از آلودگی‌های انگلی باید مورد تاکید قرار گیرد. - سرو یک نوع میوه مناسب با فصل همراه با غذا، بخشی از ویتامین‌های مورد نیاز بدن را تامین می‌کند. با توجه به روند روبه گسترش بیماریهای قلبی و عروقی، چاقی و انواع سرطانها که مستقیماً در ارتباط با مقدار و نوع چربی مصرفی است، از قرار دادن کره حیوانی و گیاهی در کنار غذاها مثلاً چلو کباب و یا گوجه کباب همراه با برنج خودداری شود. (افراد در صورت تمایل از مسئول رستوران در خواست نمایند). استفاده از سس مایونز همراه با سالاد به علت مقدار زیاد چربی آن توصیه نمی‌شود. در مقابل می‌توان از آلیمو، سرکه و روغن زیتون برای سالاد استفاده کرد. غذا به شکل نیم پرس نیز در رستورانها و سلف سرویس‌ها آماده و اعلام شود تا افرادی که اضافه وزن دارند در صورت تمایل بتوانند از آن استفاده کنند. سبزی‌ها را می‌توان در اکثر غذاها وارد نمود. بعنوان مثال سرو غذاهایی مثل باقلالو، کلم پلو، سبزی پلو، ماست و خیار، ماست و سبزی به منظور افزایش مصرف سبزیها در برنامه غذایی روزانه افراد توصیه می‌شود. ۴- با توجه به اهمیت رعایت بهداشت، در مراکز طبخ، توزیع و عرضه غذا بکارگیری نکات ذیل حائز اهمیت است. تمام کارکنان در مراکز طبخ، توزیع و عرضه غذا باید طبق آیین نامه مقررات بهداشتی ماده ۱۳ قانون مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی دارای کارت معاینات دوره‌ای بهداشتی باشند. رعایت بهداشت فردی توسط کارکنان مانند کوتاه نگهداشتن موهای سر و صورت و ناخن‌ها، شست و شوی دستها با آب گرم و صابون بویژه پس از رفتن به توالت و استحمام مرتب ضروری است. کارکنان هنگام برداشتن مواد غذایی از دستکش و ابزارها مخصوص استفاده نمایند. تمام کارکنان آشپزخانه و افرادی که غذا سرو می‌کنند باید از کلاه و روپوش استفاده نمایند. استفاده از آب سالم، داشتن فاضلاب بهداشتی، کاشی کاری تا زیر سقف و رنگ آمیزی به رنگ روشن ضروری است. وجود نور و تهویه مناسب، داشتن در و پنجره‌های سالم برای جلوگیری از ورود حشرات و جوندگان و جمع آوری و دفع زباله بطریقه بهداشتی در رستورانها و مراکز طبخ و توزیع غذا باید مورد توجه قرار گیرد.

- در رستورانها و سلف سرویس‌ها از ظرفها و وسایل غذاخوری سالم و بدون شکستگی و لب پریدگی باید استفاده شود و پس از هر بار مصرف بدقت شستشو و گندزدایی شوند.
- مواد غذایی فاسد نشدنی و یا دیر فاسد شدنی در محل خشک، تمیز، دارای تهویه کافی و دور از دسترس حشرات و آفات انباری باید نگهداری شوند.

دستورالعمل تغذیه در مراکز عمومی طبخ و توزیع غذا و رستوران‌ها

گزارشات موجود حاکی از آن است که کشور ما با انواع مشکلات تغذیه‌ای ناشی از کم‌خوری و پر‌خوری مواجه است. از یک طرف، مشکلات ناشی از کم‌خوری به مشکل سوء تغذیه کوتاه‌مدتی، کم‌وزنی و لاغری (در کودکان زیر ۵ سال کشور و کمبود ریزمغذیها بویژه کمبود آهن و کم‌خونی ناشی از آن، کمبود ید و گواتر، کمبود کلسیم، کمبود ویتامین‌های D, A, B۲ در افراد جامعه وجود دارد و از سوی دیگر، پر‌خوری و تغییرات الگوی مصرف غذا بصورت افزایش مصرف مواد قندی و چربی موجب شیوع روزافزون بیماریهای متابولیک نظیر بیماریهای قلب و عروق، دیابت، چاقی، انواع سرطانها و افزایش فشارخون در کشور و بخصوص در شهرهای بزرگ شده است. سوء تغذیه و کمبود ریزمغذیها با عواقبی مانند اختلال در رشد و تکامل جسمی و مغزی کودکان، کاهش بهره‌مندی، کاهش قدرت یادگیری و افت یادگیری و افت تحصیلی، کاهش مقاومت بدن در مقابل بیماریها، افزایش ابتلا به بیماریها و در نهایت کاهش توانمندی‌های ذهنی و جسمی افراد جامعه همراه است و شیوع روزافزون سکت‌های قلبی و مغزی، افزایش فشارخون، دیابت و انواع سرطانها که یکی از عوامل مهم و زمینه‌ساز آن تغییر در رژیم غذایی و الگوی مصرف غذا بشمار می‌رود، ضمن

کاهش طول عمر افراد جامعه، هزینه‌های درمانی سنگینی را به کشور تحمیل می‌کند. با توجه به اینکه یکی از اقدامات اساسی در زمینه اصلاح الگوی

مصرف غذا، توجه به نحوه طبخ و توزیع غذا در مراکز عمومی و رستورانهای ادارات دولتی و خصوصی، مهد کودکان، دانشگاهها، کارخانه‌ها، سربازخانه‌ها، بیمارستانها، مدارس شبانه‌روزی و آموزش کارکنان درگیر در مراحل طبخ و توزیع غذا و همچنین آموزش همگانی تغذیه در زمینه رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه است، موارد ذیل باید مورد توجه قرار گیرد:

۱- با توجه به ضرورت آموزش و ارتقای آگاهی‌های تغذیه‌ای، برگزاری سمینارها و کارگاههای آموزشی در زمینه تغذیه صحیح، نشر و توزیع پیامها و شعارهای تغذیه‌ای در محیط کار و رستوران برای کارکنان بخش‌ها و بویژه کارکنان سلف سرویس و رستورانها، لازم است امر آموزش و اطلاع‌رسانی در اولویت قرار گیرد

۲- بکارگیری کارشناس تغذیه بعنوان مسئول فنی در رستوران و سلف سرویس ادارات مورد توجه قرار گیرد.

۳- نوع و کیفیت غذای مصرفی در رستورانها و سلف سرویس‌های ادارات، کارخانه‌ها و تحت نظر کارشناسان تغذیه کنترل شده و نکات ذیل در کلیه رستورانها و مراکز جمعی تهیه و توزیع غذا بکار گرفته شود:

- به منظور پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی، در طبخ غذا از روغن مایع استفاده شود و در صورت امکان غذاها بجای سرخ شده، بصورت آب‌پز و بخارپز و کبابی و یا کم‌سرخ شده تهیه شود.

- در صورت تهیه غذا بصورت سرخ شده، از حداقل مقدار روغن (روغن مایع مخصوص سرخ‌کردنی) استفاده شود. مصرف روغن جامد احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد.

- غذاها به شکل کم‌چربی تهیه شوند بطور مثال پوست و چربی مرغ قبل از طبخ جدا شود، تمام قسمت‌های چربی قابل رویت گوشت قرمز قبل از طبخ گرفته شود.

- برای تهیه انواع خورش‌ها مثل قورمه‌سبزی، خورش کدو و بادمجان، سبزی، کدو و بادمجان با روغن کم و به مدت کوتاه تفت داده شود. سرخ کردن زیاد و طولانی مدت سبزی‌ها موجب از بین رفتن ویتامین‌های آن می‌شود.

- در صورت سرو کباب کوبیده، دقت شود که تمام قسمت‌های کباب بطور یکنواخت پخته و مغز پخت شود و مقدار چربی آن تا حد امکان کم باشد.

- یک پیاله ماست همیشه و روزانه سرو شود، بهتر است ماست پاستوریزه کم‌چربی عرضه شود.

- بجای انواع نوشابه‌های گازدار که به علت قند زیاد (هر بطری ۳۰۰ میلی لیتری نوشابه در حدود ۲۸ گرم قند دارد) موجبات چاقی را فراهم می‌کند، نوشیدنی‌های سالمتر مثل دوغ پاستوریزه و کم‌نمک و آب بهداشتی توصیه می‌شود. نوشابه‌های گازدار به علت داشتن مقادیر زیاد فسفات، جذب کلسیم غذا. در وعده غذایی را مختل نموده و بدین طریق موجب کمبود کلسیم و نهایتاً پوکی استخوان می‌شوند. در حال حاضر، بررسی‌های مصرف غذایی در کشور حاکی از آن است که ۴۰ درصد افراد جامعه با کمبود دریافت کلسیم مواجهند و کاهش تراکم استخوانی و پوکی استخوان از مشکلات بهداشتی تغذیه‌ای مطرح در کشور بشمار می‌رود.

