



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

دستورالعمل 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**

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
اسناد بالادستی	۵
۱ - هدف و دامنه کاربرد	۶
۲- تعاریف	۶
۳- بوفه	۸
۴- رستوران یا سلف سرویس	۱۱

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 پر خوری 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 دستورالعمل، 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 دستورالعمل 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 دانشگاهها 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 فرهنگیان، دانشگاه های غیر دولتی همچون آزاد اسلامی، پیام نور 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 و جوانان و مدارس، رئیس مرکز سلامت محیط کار و کارشناس مربوطه، نماینده اداره رفاهی وزارت علوم، نماینده تام الاختیار از دانشگاه آزاد اسلامی، نماینده دانشگاه فرهنگیان، نماینده تام الاختیار از سایر دانشگاه های خصوصی 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 و 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

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 فرهنگیان
- دانشگاه آزاد اسلامی
- سایر دانشگاه های غیردولتی

۲-۷- اداره تغذیه دانشجویی

اداره ای در معاونت فرهنگی و دانشجویی دانشگاه که رسیدگی و پیگیری و اجرای امور مربوط به تغذیه دانشجویان بر مبنای شاخص ها و استانداردهای رفاهی تعیین شده توسط معاونت دانشجویی و فرهنگی وزارت، به عهده آن می باشد.

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 که برنامه ریزی آموزشی و پیگیری اجرای صحیح دستورالعمل تغذیه سالم در دانشجویان به عهده آن 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 را 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 وبا 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

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

۳- بوفه

۱-۳- تعریف

بوفه به مکانی اطلاق می شود که تهیه و یا عرضه 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 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.

۲-۳- 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 دوره‌های 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 دوره‌های 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 تغذیه‌ای در بوفه آگاهی داشته و بر اساس آن عمل نمایند.
۳. کارشناس تغذیه حداقل یکبار در هفته، باید بر بوفه جهت کنترل عدم مغایرت با ضوابط تغذیه‌ای، نظارت منظم داشته باشد
۴. باید انواع شیر مورد استفاده پاستوریزه یا استریلیزه و 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 سرو شود.

۳-۴- فهرست موادغذایی غیر قابل عرضه در بوفه دانشگاه

لازم است از کالاهای آسیب رسان سلامت به شرح زیر در مراکز غذاخوری و بوفه کارکنان و دانشجویان دانشگاه پرهیز شود. مواد غذایی ذکر شده 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 است.

- 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 یخکمک 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 رستوران ها، سلف سرویس ها و 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
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، نخوداب، 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 دانشجویان خوابگاهی نیز باید از شرایط و ضوابط زیر 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 روزانه باید بر رستوران یا سلف سرویس و حداقل یکبار در هفته بر 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 غیر قابل عرضه در رستوران یا سلف سرویس دانشگاه

۱. فست فودهای حاوی سوسیس و کالباس و پنیر پیتزای فراوان
۲. نوشابه های گازدار رنگی
۳. لبنیات پرچرب
۴. سس های مایونز پرچرب
۵. غذاهای پرچرب و پر روغن یا تهیه شده به روش غوطه وری در روغن (از سرخ کردنی تا خورش ها)
۶. غذاهای شور و پر نمک
۷. دورچین و مخلفات شور همراه غذا مانند خیار شور و زیتون شور
۸. نمک های غیر ید دار

۴-۵- فهرست مواد غذایی پیشنهادی قابل عرضه در رستوران یا 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