

پیامدهای یک رژیم غذایی نامناسب و ناسالم:

* برنامه غذایی نامناسب با عدم تعادل انرژی می تواند خطر سوء تغذیه، کمبود ریزمغذی ها، اضافه وزن و چاقی را در کودکان و نوجوانان افزایش دهد.

* برنامه غذایی نامناسب از جمله مصرف بی رویه فست فودها، غذاهای شور و پرنمک، مواد قندی و شیرین می تواند خطر اضافه وزن و چاقی، چربی خون بالا، فشار خون بالا، بیماری قلبی عروقی و سرطان ها را افزایش دهد.

* علاوه بر آن کم خوری و بدخوری ممکن است خطر ابتلا به سوء تغذیه و کمبود ریزمغذی ها را افزایش دهد. سوء تغذیه نیز بر سلامت، یادگیری، حافظه و عملکرد دانش آموز در مدرسه تاثیر می گذارد.

* اصول بهداشتی در تهیه و مصرف غذا برای پیشگیری از بیماری های منتقله از غذا باید رعایت شود. انواع آلودگی های میکروبی با عوارضی همچون تھوع، اسهال، استفراغ و اختلالات گوارشی نهایتا سلامت دانش آموز را به خطر می اندازد.

دانش آموزان باید نکات زیر را قبل از تهیه و مصرف غذا رعایت کنند:

* قبل از تهیه و خوردن غذا و میان وعده دست ها با آب و صابون شسته شود.

* بعد از اجابت مزاج حتما دست ها با آب و صابون شسته شود.

* از خریدن مواد غذایی که دوره گردها می فروشند مثل لواشک، آلوچه، فلافل، سمبوسه و ... خودداری شود. لواشک و آلوچه باید حتما بسته بندی بهداشتی و پروانه ساخت از وزارت بهداشت داشته باشد. در تهیه سمبوسه و فلافل معمولا از روغن چندین بار استفاده می شود. این کار با ایجاد ترکیبات سرطانزا سلامت را به خطر می اندازد. عرضه این غذاها در فضای باز نیز موجب بروز انواع آلودگی میکروبی شده و خطر مسمومیت غذایی و بیماری های گوارشی را افزایش می دهد.

* از خریدن آبمیوه، معجون، شیرموز و ... از مکان هایی که کارت بهداشت ندارند خودداری شود.



ایمنی غذا در پایگاه های تغذیه سالم:

* میوه و سبزی هایی که به صورت خام مصرف می شوند باید مطابق با دستورالعمل های وزارت بهداشت به دقت شسته و ضد عفونی گردند.

* سبزی و میوه پس از تهیه بلافاصله شسته و ضد عفونی شده و در یخچال نگهداری شوند.

* محصولات غذایی بسته بندی شده باید از تولیدات کارخانجات معتبر تهیه و دارای پروانه ساخت، سری ساخت، و تاریخ تولید و مصرف باشد.

* در صورت تهیه لقمه سالم در محل پایگاه تغذیه سالم، نان بطور روزانه تهیه شود و کپک زده و بیات نباشد. (توصیه می شود از نان های سفید کمتر استفاده شود و به جای آن از انواع نان های سبوس دار و غنی شده استفاده گردد.)

* غذاهای خام و پخته را در یخچال باید جدا از هم نگهداری کرد و با هم مخلوط ننمود.

* در تهیه غذا از نمک یددار تصفیه شده که دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت می باشد و به مقدار کم استفاده شود.



ایمنی غذا در مدارس



تهیه کننده: واحد بهبود تغذیه

مرکز بهداشت شهرستان فراشبند

*از توزیع نوشابه های گازدار و ماءالشعیر همراه با غذا یا مجزا خودداری گردد.

*در صورت عرضه غذای پخته، غذا در حجم مناسب تهیه شده و جهت توزیع غذا از ظروف یکبار مصرف مناسب استفاده شود.

فهرست مواد غذایی که عرضه آن در پایگاه

تغذیه سالم **غیرمجاز** است:

*انواع پفک و چیپس مثل چیپس سیب زمینی و ذرت

*انواع یخمک و بستنی یخی

*دوغ گازدار و نوشابه های گازدار و ماءالشعیر

*آدامس های حاوی مواد قندی

*سوسیس، کالباس، سالاد الویه، فلافل و سمبوسه

*انواع لواشک و آلو و آلوچه فاقد شرایط بهداشتی

*انواع آبیوه ها و آبنبات هایی که به دندان می چسبند

*پاستیل

*خیارشور و انواع سس ها

*ترجیحا به جای سرخ کردن از روش های سالم تر مثل آبپز، 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.

*غذاهای پخته شده نباید بیش از نیم ساعت خارج از یخچال نگهداری شود.

*در تهیه غذا از روغن های مایع که میزان اسید چرب ترانس آنها کمتر از 5٪ است استفاده شود.

*از بسته بندی و عرضه مواد غذایی در کاغذهای باطله و روزنامه و کیسه های پلاستیکی مصرف شده و رنگی اکیدا خودداری شود.

*در صورت استفاده از ظروف یکبار مصرف این ظروف باید مخصوص مواد غذایی گرم یا سرد باشند.

*غذا از زمان پخت تا هنگام توزیع باید کاملا داغ باشد.

*برای حفظ ارزش غذایی و کیفیت غذا، مواد غذایی پس از خارج شدن از حالت انجماد باید هرچه زودتر مصرف شوند و انجماد مجدد خودداری گردد.