

جدول ۱: فهرست مواد غذایی قابل عرضه در پایگاه‌های بهداشت و تغذیه سالم

ردیف	مواد غذایی	فهرست مواد غذایی
۱	خشکبار، خرما و انواع مغزها و دانه‌ها (از نوع بدون نمک)	خشکبار (مثل توت خشک، انجیر خشک، انواع برگه‌ها، خرما، کشمش، انواع میوه‌های خشک) و انواع لواشک و آلوچه و انواع مغزها و دانه‌ها (گردو، بادام، بادام زمینی، فندق، بادام هندی، پسته، کنجد، مغز تخمه‌ها)، نخودچی، برنجک، گندم برشته شده، غلات حجیم شده مفید مانند پاپ کورن ساده، سویق پفی غلات و حبوبات، انواع چیپس تهیه شده از میوه‌های خشک که همگی بسته بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت باشند.
۲	شیر و فرآورده‌های آن	انواع شیر ساده، بستنی (بجز بستنی یخی)، ماست و پنیر همه پاستوریزه یا استرلیزه و به صورت بسته بندی تک نفره و از نوع کم چرب و کم نمک (۲/۵٪ چربی و یا کمتر)، شیر برنج و فرنی پاستوریزه بسته بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت باشند. شیر بهتر است که به صورت غنی شده با ویتامین D باشد.
۳	نوشیدنی	آب معدنی و دوغ کم نمک و بدون گاز (دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت).
۴	میوه	انواع میوه مثل سیب، نارنگی، پرتقال، موز و ... (سالم سازی شده مطابق با دستورالعمل‌های مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت) باشند.
۵	بیسکویت بدون کرم، کیک و کلوچه	شامل انواع بیسکویت، کیک و کلوچه، بیسکویت از نوع سبوس دار و بدون کرم، کیک و کلوچه ترجیحاً از نوع غنی شده با ریز مغذی‌ها مثل آهن، روی، ویتامین A و تهیه شده با روغن حاوی اسید چرب با ترانس زیر ۵ درصد، کم قند و بسته بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت باشند.
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، ساندویچ‌های کلاب پنیر (کم چرب و کم نمک) و گردو و خرما (ترجیحاً سبوس دار) و نان و تخم مرغ با مجوز وزارت بهداشت باشند. انواع نان‌های حجیم و نیمه حجیم یک نفره و ترجیحاً همراه با انواع مغزها مانند کنجد، گردو و تخم آفتابگردان که دارای مجوزهای بهداشتی است بلامانع است. انواع اشترودل غیر گوشتی بسته بندی شده و ساندویچ نان و پنیر که دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت، پنیر از نوع پاستوریزه و ساده (کم چرب) باشند. خیار و گوجه فرنگی، سالم سازی شده مطابق دستورالعمل‌های مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت باشند. برای تهیه لقمه سالم بهتر است از انواع نان سبوس دار مثل سنگک و نان‌های حجیم و نیمه حجیم صنعتی از نوع سبوس دار استفاده شود و یا همراه با انواع مغزها (تخم آفتابگردان، کنجد، کدو و ...) استفاده گردد.
۷	غذاهای پخته	انواع آش و سوپ، لوبیا، عدسی، حلیم (همه کم نمک و کم چرب)، فرنی، شیربرنج، شله زرد و سمنو (همه کم شیرین و کم چرب)، سیب زمینی آب پز. مواد غذایی پخته باید دارای شرایط زیر باشند: - پخت به صورت روزانه - پخت در شرایط بهداشتی و رعایت کامل نکات بهداشتی مطابق با آیین‌نامه بهداشت محیط مدارس - رعایت تنوع و تفاوت‌های 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.

جدول ۲: فهرست مواد غذایی که عرضه آن در پایگاه بهداشت و تغذیه سالم، غیرمجاز است

مواد غذایی غیرمجاز

۱. فرآورده‌های غلات حجیم شده مضر مانند انواع پفک ها (چی پلت، چی توز) انواع چیپس‌ها (سیب زمینی و ذرت)، پاپ کورن های طعم دار و پنیری
۲. انواع یخکمک و محصولات یخی میوه‌ای
۳. انواع نوشابه‌های گازدار، ماء‌الشعیر و دلستر
۴. دوغ گازدار
۵. سوسیس، کالباس، انواع پیتزا و کلیه فرآورده‌هایی که در آن‌ها سوسیس و کالباس وجود دارد.
۶. انواع همبرگر ها
۷. انواع لواشک و آلوچه بدون بسته بندی و فاقد مجوزهای بهداشتی وزارت بهداشت
۸. انواع آب نبات، کاکائو، آدامس و شکلات‌هایی که به سطح دندان می‌چسبند
۹. انواع آب میوه‌های صنعتی
۱۰. فلافل، سمبوسه و انواع سالاد الویه (با مجوز بهداشتی از وزارت بهداشت و یا فاقد مجوز بهداشتی)
۱۱. انواع اشترودل گوشتی در هر حالت (با مجوز بهداشتی از وزارت بهداشت و یا فاقد مجوز بهداشتی)
۱۲. انواع پیراشکی، دونات
۱۳. بستنی یخی و بستنی روکش دار
۱۴. پاستیل، ژله، مارشمالو
۱۵. خیار شور و انواع سس ها
۱۶. ناگت
۱۷. انواع شیرهای طعم دار و دسرهای بسته بندی شده حاوی قند بالا
۱۸. انواع کوکوها (سیب زمینی، سبزی، کدو، لوبیا سبز)

جدول ۳: فهرست مواد غذایی قابل عرضه در پایگاه بهداشت و تغذیه سالم مدارس عشایری

فهرست مواد غذایی

۱. خشکبار و انواع مغزها و دانه ها (از نوع بدون نمک) بسته بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت خشکبار (توت خشک، انجیر خشک، انواع برگه ها، خرما، کشمش) انواع مغزها و دانه ها (گردو، بادام، بادام زمینی، فندق، پسته، کنجد، مغز تخمه ها)، نخودچی، برنجک، عدس و گندم برشته شده

۲. بیسکوئیت های ساده و بدون کرم، کیک و کلوچه

شامل انواع بیسکوئیت (از نوع سبوس دار و بدون کرم) و کیک و کلوچه، تهیه شده با روغن حاوی اسید چرب با ترانس زیر ۵ درصد، کم قند و بسته بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت باشند

۳. لقمه سالم

لقمه های سالم در صورتی که روزانه تهیه، عرضه و مصرف شود می تواند در این نوع مدارس عرضه گردد. انواع نان، پنیر و گردو، نان و تخم مرغ (آب پز سفت) و گوجه فرنگی، نان و پنیر و خیار، نان و پنیر و گوجه فرنگی در بسته بندی های سالم

تذکر: پنیر از نوع پاستوریزه، ساده و کم چرب باشد.

۴. غذاهای پخته

انواع نان های محلی، آش های محلی و سوپ، عدسی، لوبیا، نخود پخته شده، حلیم (کم نمک و کم چرب)، فرنی، شیر برنج، شله زرد، سمنو که به صورت روزانه پخت شود.

۵. شیر ساده، ماست و کشک پاستوریزه

۶. میوه های بومی منطقه (شسته شده)