



إدارة الصحة والسلامة



دليل

صحة وسلامة الغذاء









الفهرس

م	الموضوع	رقم الصفحة
1	المقدمة .	1
2	مصطلحات الدليل .	2
3	أهمية الغذاء الصحي والسليم .	3
4	أهداف التغذية الصحية والسليمة.	4
5	التغذية المدرسية الصحية والسليمة .	5
6	مصادر الوجبات الغذائية في المدارس	5
7	خطوات تطبيق التغذية الصحية في المدارس	6
8	إرشادات التغذية السليمة	7
9	المعايير الغذائية الواجب توافرها في الوجبات المدرسية	8
10	مبادئ التغذية المدرسية الصحية	8 - 9
11	المواصفات للأغذية الصحية المطلوبة في الأصناف الغذائية	10 - 12
12	مراعاة أطعمة الطلبة الصحية للمصابين (السكري - السمنة - الحساسية)	13
13	توصيات للوجبات الغذائية التي يتم احضارها من المنزل	14
14	إرشادات سلامة الغذاء في الأنشطة والفعاليات المنظمة في المدارس .	15
15	الأطعمة التحفيزية المقدمة للطلبة	16
16	تعزيز التغذية الصحية	17 - 18
17	إشراك أولياء الأمور والمؤسسات ذات العلاقة	19
18	متطلبات ضمان سلامة الغذاء	20 - 25
19	إجراءات إدارة المدرسة لضمان سلامة الغذاء	10 - 14
20	شروط التغذية	27 - 29



المقدمة

في إطار الجهود الحثيثة للمحافظة على صحة الطالب تم إعداد دليل التغذية الصحية والذي يهدف إلى توعية الطالب بما يتناوله من الوجبات الغذائية نوعاً وكماً ، ويتعرف على احتياجاته من الحصص اليومية من المجموعات الغذائية ، والمواظبة على ممارسة النشاط البدني لمختلف الفئات العمرية ، والمساهمة في تقليل الإصابة بالأمراض ذات العلاقة بالتغذية ومضاعفاتها وسط أفراد المجتمع مثل أمراض (السمنة ، وداء السكري ، ارتفاع ضغط الدم ، فقر الدم الغذائي، نقص الفيتامينات ، ... الخ) كما يهدف الدليل للاستفادة القصوى من الأطعمة الأساسية الغنية بالعناصر الغذائية المفيدة للجسم مثل البروتينات والفيتامينات والمعادن والألياف والحث على تجنب تناول الوجبات السريعة ، والمشروبات الغازية ، والأطعمة الغنية بالملح والسكر والدهون المشبعة ، وتعديل السلوك الغذائي.

مصطلحات الدليل

الغذاء Food :

هو أي طعام سائل أو صلب يتناوله الإنسان ويؤدي وظيفة أو أكثر.

التغذية Nutrition:

هي وظيفة حياتية ضرورية لبقاء الكائن الحي على قيد الحياة وهي متعلقة بكل ما يتناوله الكائن الحي من غذاء مهما كان مصدره، نوعه أو طبيعته.

الغذاء الصحي والمتوازن Healthy balanced diet :

هو الغذاء الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية الرئيسية لسلامة نمو الطالب، ويضمن إمداد الجسم بالطاقة ومقاومة الأمراض.

الصحة The Health :

هي حالة من التكامل الجسدي والنفسي والعقلي والاجتماعي.

الغذاء الآمن Safe food :

هو الغذاء الخالي من جميع الملوثات (الكيميائية-الفيزيائية و البيولوجية) التي تسبب ضررا لصحة المستهلك في حال تناولها.

التغذية المدرسية الصحية Healthy feeding in School :

تناول الطلبة وجبات غذائية خفيفة صحية و مغذية تهدف إكمال احتياجاته الغذائية أثناء تواجده في المدرسة ، فهي وجبة خفيفة بين وجبتين رئيسيتين (الإفطار و الغداء) .

أهمية التغذية الصحية

- 1- الغذاء الصحي المتوازن يساهم بشكل كبير في توفير العناصر الغذائية اللازمة لنمو الجسم والعقل السليم لدى الأطفال والكبار على حدٍ سواء .
- 2- وجود علاقة وثيقة بين التغذية والتحصيل المدرسي للطلاب، حيث يؤثر سوء التغذية على قدرة التركيز والانتباه خلال الدراسة ويكون الاستيعاب ضعيفاً ممّا ينعكس على الأداء الأكاديمي.
- 3- التَّمَنُّع بأفضل مستوى صحي في كافة المراحل العمرية للفرد.
- 4- تعزيز النمو والتطور الذهني.
- 5- دور الغذاء الصحي الفعال في الوقاية من العديد من الأمراض وعلاجها.
- 6- بناء القدرات الفكرية والتعليمية لدى الطلاب بناءً صحياً وقوياً.
- 7- وقاية الطلاب من الأمراض السائدة بينهم في الوقت الحاضر مثل (السمنة – داء السكري – ضغط الدم – فقر الدم – نقص الفيتامينات – تسوس الأسنان -... الخ) .

أهداف التغذية الصحية

- 1- إكساب الطلاب أنماط سلوكية غذائية صحية.
- 2- تعزيز العادات الصحية السليمة من خلال تناول الغذاء الصحي وممارسة النشاط البدني.
- 3- تعزيز الاستفادة القصوى من الأطعمة الأساسية الغنية بالعناصر الغذائية المفيدة للجسم مثل: البروتينات والفيتامينات والمعادن والألياف وتقليل تناول الأطعمة الغنية بالملح والسكر والدهون المشبعة.
- 4- تقليل الأمراض ذات العلاقة بالتغذية ومضاعفاتها لدى الطلاب وأفراد المجتمع عامة.
- 5- ضمان ممارسة النشاط البدني الملائم للطلاب أثناء الحصص الدراسية ووقت الاستراحة، وخارج المدرسة .
- 6- تحسين وتعزيز الجانب السلوكي لدى الطلاب لتناول الغذاء الصحي ، والحصول على النشاط البدني الملائم .
- 7- تشجيع وتمكين أولياء الأمور على المشاركة في توعية ودعم أنشطة الغذاء الصحي للطلاب.

التغذية المدرسية الصحية

تسعى المدرسة إلى تنمية الوعي الغذائي ، و تعزيز السلوك الغذائي الصحي لتحسين العادات الغذائية ، من خلال توفير الوجبات الغذائية وفق السعرات الحرارية التي تتناسب مع المرحلة العمرية للطلبة .

متوسط الطاقة التقريبي من الوجبة المدرسية الخفيفة (مع ممارسة الأنشطة البدنية الخفيفة)		المرحلة الدراسية
إناث	ذكور	
300 سعرة حرارية	300 سعرة حرارية	التمهيدي
400 سعرة حرارية	400 سعرة حرارية	المرحلة الابتدائية
500 سعرة حرارية	600 سعرة حرارية	المرحلة الإعدادية
550 سعرة حرارية	700 سعرة حرارية	المرحلة الثانوية

مصادر الوجبات الغذائية في المدرسة

1. المقصف المدرسي.
2. الوجبة الغذائية التي يُحضرها الطالب من المنزل.
3. الوجبات الغذائية المقدمة في الأنشطة و الفعاليات و المناسبات المختلفة التي تنظم في المدرسة ، والتي تُقدم كحوافز من قِبل الهيئة الإدارية أو التدريسية .

خطوات تطبيق التغذية الصحية بالمدارس

- 1- نشر وتعميم سياسة ومعايير التغذية الصحية في المدرسة.
- 2- تثقيف وتوعية الطلاب بمعلومات حول الغذاء الصحي المناسب لمختلف الفئات العمرية.
- 3- تطبيق معايير الغذاء الصحي في المدرسة.
- 4- تقديم الأغذية الصحية التي تتناسب مع الحالات الصحية للطلاب.
- 5- إشراك أولياء الأمور والمؤسسات ذات العلاقة بتوعية وتثقيف الطلاب بالتغذية الصحية السليمة.
- 6- تقييم برامج وأنشطة التغذية الصحية المقدمة للطلاب وقياس أثرها على صحتهم.
- 7- إعداد ورش ومحاضرات وندوات تثقيفية خاصة بشؤون التغذية
- 8- متابعة ومراقبة وجبات الفطور والغذاء المقدمة في المدرسة أو المرسلّة من المنزل.
- 9- توجيه التعليمات للمعلمين وأولياء الأمور بالالتزام بمعايير الغذاء الصحي خلال تقديم الوجبات الخفيفة أو المقدمة بغرض التحفيز والتشجيع في الصفوف .
- 10- توفير الأغذية الصحية والمُشهيّة في الوجبات اليومية وفي آلات البيع المتوفرة في المدرسة وكذلك خلال الأنشطة الرياضية والمناسبات والاحتفالات المختلفة الأخرى.

إرشادات التغذية الصحية السليمة

- 1- تناول الأطعمة المتنوعة.
- 2- الحرص على غسل اليدين ، و نظافة أدوات وأماكن تناول الطعام.
- 3- غسل الفاكهة والخضار جيدا قبل الأكل.
- 4- الموازنة بين السعرات الحرارية المتناولة والتي يحرقها الجسم عن طريق النشاط البدني.
- 5- تناول الأغذية الغنية بالخضار، والبقوليات، والفاكهة، والحبوب الكاملة غير مقشورة مثل الأرز البني، والخبز الأسمر، والبرغل، والحليب قليل الدسم ومشتقاته من الأجبان والألبان قليلة الدسم.
- 6- اختيار أغذية قليلة الدهون.
- 7- اختيار أغذية تحتوي على نسبة معتدلة من السكريات.
- 8- اختيار أغذية تحتوي على نسبة معتدلة من الأملاح والصوديوم.

المعايير الغذائية الواجب توافرها في الوجبات المدرسية الخفيفة

1. تزود الوجبة المدرسية الطالب بربع احتياجاته اليومية من الطاقة.
2. لا تتعدى نسبة السعرات الحرارية المستمدة من الدهون 30% في الوجبة المدرسية .
3. لا تتعدى نسبة السعرات الحرارية المستمدة من الدهون المشبعة 10% في الوجبة المدرسية
4. أن تكون الوجبة المدرسية خالية من الدهون المتحوّلة و المهدرجة (Hydrogenated or Trans Fat).
5. لا تتعدى نسبة السعرات الحرارية المستمدة من السكريات للفرد 35% في الوجبة المدرسيّة
6. لا تزيد كمية الصوديوم في الوجبة المدرسية عن 200 ملغم.
7. تحتوي الوجبة المدرسية على أصناف غذائية ذات القيمة الغذائية العالية مثل: الفواكه الطازجة و الخضروات و منتجات الألبان قليلة الدسم، الحبوب الكاملة .

مبادئ التغذية المدرسية الصحية

أولاً: اتباع توصيات الدلائل الإرشادية للتغذية في دولة قطر و هي:

1. الحرص على تناول أطعمة صحية متنوعة من المجموعات الغذائية الست و هي:
 - (1) الخضروات.
 - (2) الفاكهة .
 - (3) الحبوب و الخضروات النشوية.
 - (4) البقوليات.
 - (5) الحليب و منتجاته و بدائلها.
 - (6) الأسماك و الدواجن و اللحوم و بدائلها.
2. الحفاظ على وزن صحي.
3. التقليل من تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر و الملح و الدهون.
4. الحرص على ممارسة النشاط البدني بانتظام.
5. شرب كميات كافية من الماء.
6. التأكد من سلامة و نظافة طرق تحضير الأطعمة.
7. الحرص على تناول الطعام الصحي .
8. الاهتمام بالعائلة.

ثانياً: الالتزام بتوفير الوجبات الغذائية للطلاب بناء على القيمة الغذائية وفقاً للأقسام التالية:

أصناف غذائية ممنوعة	أصناف غذائية أسبوعية	أصناف غذائية يومية
يوصى بعدم توفيرها للطلبة و منع تناولها في المدرسة بشكل عام و ليس في المقصف فقط، و ذلك لقلّة قيمتها الغذائية.	يوصى بتوفيرها أسبوعياً للطلبة وفقاً لاشتراطات غذائية محددة و بأحجام صغيرة.	يوصى بتوفيرها يومياً للطلبة و بكميات كافية و ذلك لارتفاع قيمتها الغذائية. كما يجب تشجيع الطلبة على تناولها بشكل يومي، و تقديمها لهم بصورة متنوعة و جذابة. كما يوصى بالحرص على توفيرها في جميع الفعاليات و الأنشطة المقامة في المدرسة.
- الحلويات و السكاكر و العلك، و أية سكريات لاصقة تحتوي ملونات. - المشروبات الغازية. - مشروبات الطاقة، المشروبات الرياضية، المياه المنكهة. - شراب الفاكهة و العصائر التي تقل عن 50%. - الحليب/الزبادي بالنكهات الاصطناعية و التي تزيد فيها نسبة السكر عن 22 جم/240مل - الأغذية المقلية. - الشيبس. - البفك و كرات الذرة المنفوخة. - اللحوم أو الدواجن أو الأسماك المكسوة بالقسماط مثل: نجتس، فيليه، .. - الأغذية المالحة. - اللحوم المعالجة مثل: المرتديلا، النقانق، اللانشون. - الشيكولاتة و منتجاتها.	- البسكويت. - الكيك. - الكرواسون. - المخبوزات المحمصة	- الساندويتشات و الفطائر المعدة من الحبوب الكاملة. - الماء. - الحليب و منتجاته. - العصائر الطبيعية أو المصنعة بحيث تكون نسبة تركيز العصير فيها (50% - 100%). - الفواكه و الخضروات. - السلطات و المقبلات.

المواصفات الغذائية و الصحية المطلوبة للأصناف الغذائية

■ الساندويشات:

- وزن القطعة المقدمة: 90 جم إلى 150 جم، الحشوة: لا تقل عن 30 جم.
- أنواع الخبز المستخدم: خبز عربي أو إفرنجي أو خبز توست، استخدام الخبز الأسمر أو المنتج من الحبوب الكاملة فقط.
- نوع الجبن و اللبنة المستخدمان: قليل الدسم و قليل الملح.
- استعمال صدر دجاج و لحوم منزوعة الدسم فقط.
- يُمنع استخدام اللحوم المعالجة (مثل المرتديلا أو اللنشون أو الهوت دوج).
- إضافة ما لا يقل عن 30 جم من الخضروات (طماطم، خيار، فلفل أخضر).
- عدم إضافة المايونيز أو الزبدة و استبدالهما بجبن قليل الدسم أو طحينية أو خردل.
- تلف بالأكياس المخصصة لحفظ الأطعمة حسب مواصفات مواد التغليف المعمول بها في الدولة.
- تنقل الساندويشات في صناديق عازلة للحرارة (ice box) و حين وصولها للمقصف المدرسي يجب حفظ الساندويشات التي ستقدم ساخنة في سخان حراري فعال بحيث يضمن الحفاظ على درجة حرارة الساندويشات أكثر من 60° م طوال فترة حفظها و إلى حين بيعها للطالب. في حين تحفظ الساندويشات التي ستقدم باردة في الثلاجة .

■ الفطائر:

- وزن القطعة المقدمة: 60 جم إلى 70 جم، الحشوة: لا تقل عن 30 جم، سمك الفطيرة: لا يزيد على 1 سم.
- العجينة: تعد من الطحين الأسمر/الحبوب الكاملة مع تقليل نسبة الدهون التي يتم استعمالها في تحضير الحشو.
- نوع الجبن و اللبنة المستخدمان: قليل الدسم و قليل الملح.
- استعمال صدر دجاج و لحوم منزوعة الدسم فقط.
- يُمنع استخدام اللحوم المعالجة (مثل المرتديلا أو اللنشون أو الهوت دوج).
- تلف بالأكياس المخصصة لحفظ الأطعمة حسب مواصفات مواد التغليف المعمول بها في الدولة.
- تنقل الفطائر في صناديق عازلة للحرارة (ice box) و تحفظ حين وصولها للمقصف المدرسي في سخان حراري تتجاوز درجة حرارته 63° م لضمان الحفاظ على درجة حرارتها أكثر من 60° م طوال فترة حفظها و إلى حين بيعها للطالب.

■ العصائر:

- الحجم: لا يزيد عن 200 مل.
- نوع العصير: عصائر طازجة أو معبأة و نسبة العصير: 50% - 100%، و غير المضاف إليه السكر.
- يمنع توفير المشروبات الغازية و العصائر ذات النكهات الصناعية و المشروبات (الباردة والساخنة) التي تحتوي على الكافيين في كافة المدارس و المراحل الدراسية.
- يوصى بتشجيع الطلبة على تناول الفاكهة الطازجة بدلاً من عصائرها و ذلك من خلال الحد من توفير العصائر في المدارس.
- العصائر تنقل و تحفظ في درجات الحرارة المكتوبة على العلبة.

■ الماء:

- الحجم: لا يقل عن 100 مل.
- يجب توفير الماء في جميع الأوقات.
- يمنع توفير المياه المنكهة.

■ الحليب و منتجاته:

- الحجم: الحليب/اللين لا يقل عن 100 مل، الزبادي لا يقل عن 90 جم.
- نوع الحليب: حليب مبستر أو طويل الأجل، كامل أو قليل أو خالي الدسم، مدعم بفيتامين د و الكالسيوم ذو نكهات طبيعية و غير محتوية على ألوان أو محليات صناعية.
- نسبة السكر: لا تزيد عن 22 جم لكل 240 مل في الحليب المنكه ، لا تزيد عن 30 جم في زبادي الفواكه.
- الحليب و منتجاته تنقل و تحفظ في درجات الحرارة المكتوبة على العلبة.
- للإناث في المرحلة الإعدادية و الثانوية يجب الحرص على توفير الحليب المدعم بفيتامين د.

■ الفواكه و الخضروات:

- الوزن: قطعة متوسطة، كاملة أو مقطعة شرائح دائرية أو طولية.
- غسل جميع الفواكه و الخضروات جيداً، و يمنع منعاً باتاً تنظيف و تطهير الفواكه و الخضروات في المقصف المدرسي.
- يجب توفير الخضروات الطازجة ذات الجودة العالية للطلبة في كافة المدارس .
- يفضل توفير الخضروات المقطعة مع صلصة قليلة الدسم (مثل جبنة كريمية قليلة الدسم أو اللبنة المعدة من الحليب قليل الدسم) أو الحمص.
- يجب توفير الفاكهة الطازجة ذات الجودة العالية للطلبة سواء كاملة أو مقطعة و معبأة (جاهزة في أكواب بلاستيكية).
- يوصى بتوفير الفواكه المجففة الغنية بالحديد في مدارس الإناث.

■ السلطات و المقبلات:

- الوزن: لا يقل وزن السلطات عن 120 جم، : و لا يقل وزن المقبلات عن 100 جم.
- لا تزيد نسبة الزيت المضاف إلى السلطات و المقبلات عن ملعقة صغيرة (5 مل) وتكون (زيت الزيتون فقط).
- عدم إضافة المايونيز أو الزبدة أو صلصة السلطة الجاهزة للسلطات و استبداله بعصير الليمون و زيت الزيتون و خل التفاح و دبس الرمان.
- توفير العدد الكافي من حافظات نقل المواد الغذائية الباردة (ice box) لنقل السلطات و المقبلات، مع مراعاة تزويدها بصفائح ثلج بالعدد المناسب لحفظ المادة الغذائية خلال نقلها في درجة حرارة آمنة و تحفظ في الثلاجة.

البسكويت / الكيك / الوجبات الخفيفة الجاهزة:

- الوزن: بسكويت/كيك: لا يزيد وزنه على 60 جم، كرواسون: لا يزيد عن 70 جم، وجبات خفيفة: لا تزيد عن 30 جم.
- عدم استخدام دهون مهدرجة (متحولة) في إعداد البسكويت و الكيك مثل السمن أو Shortening.
- يُمنع البسكويت/الكرواسون المغطى أو المحشو بالشيكولاتة أو بالكراميل أو المربى.
- يتم تقديم البسكويت/الكيك/الكرواسان/الوجبات الخفيفة في يوم واحد في الأسبوع – الثلاثاء فقط
- توفير البيانات الغذائية على العبوة، بحيث تكون المعايير الغذائية كما هو موضح على العبوة أو المغلف وهي كالتالي :
- 1. أقل من 200 سعرة حرارية (kcal).
- 2. أقل من 35% من السعرات الحرارية تأتي من الدهون (Calories from Fat: 70) kcal أو أقل من 8 جم.
- 3. أقل من 10% من السعرات الحرارية تأتي من الدهون المشبعة (saturated fat) أو أقل من 2.5 جم.
- 4. لا تحتوي على دهون مهدرجة (hydrogenated or trans-fats).
- 5. أقل من 35% من السعرات الحرارية من السكر (total sugars) – أو أقل من 17.5 جم.
- 6. أقل من 200 ملغم من الملح/صوديوم.

مراعاة أطعمة الطلبة المصابين بداء السكري

- تقديم وجبات غذائية خاضعة لنظام غذائي صحي بحيث يكون غنياً بالألياف، ومخفضاً بالسكريات الحرارية، الدهون المشبعة، الأملاح، والسكر المضاف، لذا يجدر بالمريض أن يتناول غذاء متوازناً يشتمل على الخضار، الفواكه، اللحوم البيضاء، الحبوب والبقوليات المجففة، وكل ذلك يتم تحت إشراف طبيب السكري وأخصائي التغذية.

مراعاة أطعمة الطلبة المصابين بالسمنة

- استبدال منتجات الحليب الكاملة الدسم بالمنتجات قليلة الدسم
- استبدال العصائر المعلبة بعصائر الفاكهة الطبيعية والتي يمكن تحليتها بعسل النحل بدلاً من السكر الأبيض، فتلك العصائر تعطي المزيد من الطاقة والحيوية دون حدوث السمنة.
- استبدال الحلويات والشكولاتة العادية بالفواكه المجففة والتمر والمكسرات الغير مملحة والشكولاتة الداكنة قليلة السكر .
- استبدال الخبز الأبيض بالخبز الأسمر والنخالة والحبوب .
- استبدال البسكويت بالزبدة والشبس بالبسكوت قليل الدسم و الخبز المحمص .
- استبدال الطهي والقلي بالزيت والزبدة بالتحميص والشواء بزيت الزيتون ومحمصه الهواء أو الطهي بالبخار .
- تنوع الوجبات بحيث يتم تناول من جميع المجموعات الغذائية .

مراعاة أطعمة الطلبة المصابين بالحساسية

تعريف الأصناف المسببة للحساسية في كل الأصناف الغذائية الموفرة (الألبان، الحليب، السمك، القشريات، المكسرات، القمح و غيره مما يحتوي على الجلوتين، الفول السوداني، حبوب الصويا، البيض).

توصيات للوجبات الغذائية التي يتم إحضارها من المنزل

■ مكونات حقيبة الطعام:

1. ساندويتش: خبز الحبوب الكاملة + دجاج / جبن / تونا / بيض / لبنة / حمص.
2. فاكهة: كاملة أو مقطعة مثل: تفاح، موز، عنب، فراولة، كيوي، برتقال، خوخ.
3. خضار: كاملة أو مقطعة مثل: جزر، خيار، طماطم، ذرة، فلفل بارد، بروكلي.
4. مشروب: ماء / حليب سادة أو بنكهات الفواكه / عصير 50%-100%.
5. وجبة خفيفة: زبادي سادة أو بنكهات الفواكه / مكسرات / قطعة بسكويت سادة / مخبوزات محمصة.

■ إرشادات لحقيبة طعام صحية و آمنة:

1. استخدام منتجات الحبوب الكاملة لإعداد الساندويتشات، و التنويع في الخبز المستخدم (خبز عربي، توست، صمون، تورتيلا).
2. ضرورة وجود الحليب أو أحد منتجاته بشكل يومي في حقيبة الطعام، و يفضل أن يكون قليل الدسم.
3. ضرورة وجود فاكهة أو خضار متنوعة يومياً في حقيبة الطعام.
4. مشاركة الطالب في إعداد حقيبة الطعام و اختيار الأطعمة التي يفضلها.
5. الحرص على اختيار حقيبة طعام عازلة للحرارة للحفاظ على سلامة الوجبة الغذائية.
6. التخلص من بقايا الطعام و تنظيف الحقيبة بشكل يومي.
7. استخدام علب و أوراق تغليف ذات صنف غذائي (خاصة لوضع الطعام فيها).
8. في حال وجود أغذية سريعة التلف مثل السلطات و اللحوم و منتجات الحليب الطازجة، يجب تزويد الحقيبة بصفائح الثلج للحفاظ على سلامتها.
9. التأكد من تاريخ صلاحية جميع الأصناف الغذائية قبل وضعها في حقيبة الطعام.
10. عدم وضع أي من الأصناف الغذائية الممنوعة مثل:
 - 1) جميع أنواع الأغذية المقلية: نجتس، شيبس، ...
 - 2) الحلويات و السكاكر و العلك.
 - 3) شراب الفاكهة و العصائر التي تقل نسبة تركيزها عن 50%.
 - 4) المشروبات الغازية و مشروبات الطاقة.
 - 5) اللحوم المعالجة مثل: نقانق، مرتديلا، لانشون.
 - 6) الشيكولاتة و منتجاتها.

إرشادات صحة وسلامة الغذاء في أنشطة وفعاليات المدرسة

1. مراعاة النظافة العامة و الالتزام بالشروط الصحية.
2. تغطية الوجبات الغذائية بإحكام و عدم تركها مكشوفة أثناء عرضها، و حفظها مغطاة جيداً بعد كل استخدام لتجنب تلوثها.
3. استعمال ملاعق منفصلة لكل طبق و الحفاظ على نظافتها و سلامتها من التلوث.
4. حفظ الوجبات الغذائية الساخنة في أواني و أدوات حافظة للحرارة.
5. حفظ الوجبات الغذائية الباردة في أواني حافظة للبرودة مزودة بغطاء محكم الغلق و يوضع معها ثلج للحفاظ على درجة البرودة.
6. لا تزيد الفترة بين وضع المأكولات و تقديمها عن أربع ساعات.
7. التحضير في مكان مغلق داخل المبنى المدرسي وليس في الساحات الخارجية، إلا في حالة التأكد من سلامة الغذاء المخزن و المحضر و المعروض في هذه الساحات و عدم تعرضه للتلوث.
8. التأكد من صلاحية جميع المواد الغذائية المحضرة و كذلك التأكد من تاريخ صلاحية المواد الغذائية المغلفة أو المستخدمة في التحضير.
9. ضرورة حصول السيدات القطريات اللواتي يقدمن الأكلات الشعبية على شهادات صحية للخلو من الأمراض.
10. الالتزام بالنظافة الشخصية و كذلك نظافة المكان الذي يتم فيه التحضير.
11. الحرص على عدم تقديم الأصناف الغذائية الممنوعة.
12. أخذ موافقة مسبقة من إدارة الصحة و السلامة بوزارة التعليم و التعليم العالي .
13. إبلاغ مورد المقصف المدرسي بمواعيد إقامة الفعالية و التأكيد عليه بعدم بيع أية أصناف غذائية في أيام الفعالية.
14. عند حدوث حالات تسمم خلال الفعالية أو بعدها يتم الاتصال بالخط الساخن الخاص بإدارة تعزيز الصحة و مكافحة الأمراض الانتقالية بوزارة الصحة العامة.

الأطعمة التحفيزية المقدمة للطلبة

يسمح للهيئة التدريسية أو الإدارية بتقديم أطعمة غذائية صحية مطابقة للأصناف المقدمة في المقاصف المدرسية ، كما يمنع تقديم أي صنف مخالف للقوائم المرفق ذكر مواصفاتها ، والتي قد يترتب عليها الإضرار بصحة الطلبة وسلامتهم ، مثل (جميع أنواع الأغذية المقلية: نجتس، شيبس، الحلويات و السكاكر و العلك ، شراب الفاكهة و العصائر التي تقل نسبة تركيزها عن 50% ، المشروبات الغازية و مشروبات الطاقة ، اللحوم المعالجة مثل: نقانق، مرتديلا، لانشون ، الشيكولاتة و منتجاتها ، ... الخ) .

تعزيز التغذية الصحية

أولاً : التعزيز في البيئة المدرسية :

- 1- توفير الغذاء الصحي في المدرسة، وتجنب الأغذية ذات النسبة العالية من الدهون أو الصوديوم أو السكريات المضافة.
- 2- إشراك أولياء الأمور في تثقيف أبنائهم عن الغذاء الصحي من خلال المشاركات بالأنشطة والواجبات المنزلية المتعلقة بذلك.
- 3- تعريف الطلاب على الوجبة الصحية المثالية حسب الفئة العمرية له والتي تتناسب مع حالته الصحية.
- 4- تشجيع الطلاب على البحث العلمي بمجال التغذية الصحية والمخاطر المترتبة على الصحة من تناول الأغذية غير الصحية.
- 5- مشاركة الطلاب في جمع معلومات للأغذية الصحية وتصميم نشرات وإعلانات تعمل على تشجيع الطلاب على انتقاء الأغذية الصحية.
- 6- استخدام الحوافز المعنوية والمادية لتشجيع وتعزيز تناول الأغذية الصحية وممارسة الأنشطة البدنية.

ثانياً: تعزيز العادات الفردية التي تحفز على تناول الأغذية الصحية:

- 1- شرح أثر الغذاء الصحي والنشاط البدني على الصحة المستقبلية، والأضرار المترتبة على الصحة في حال تناول الأغذية غير الصحية مثل السمنة أو قلة الوزن .. الخ .
- 2- تدريس مبادئ نظام الغذاء الصحي، والتمكين من تصنيف واختيار المفيد منها والضار.
- 3- مساعدة الطلاب على تحديد الأغذية الصحية عالية وقليلة الدسم ، والدهون المشبعة والكوليسترول والصوديوم والسكريات المضافة والألياف .
- 4- العمل على إيضاح أهمية تناول كميات كافية من الفواكه ، والخضروات ، والحبوب الكاملة .

ثالثاً : تعزيز القدرات السلوكية التي تدعم تناول الغذاء الصحي :

- 1- تقديم أغذية متنوعة للطلاب ذات القيمة الغذائية العالية.
- 2- مشاركة الطلاب في إعداد قوائم أغذية صحية خفيفة، وإعداد وجبات غذائية صحية بسيطة.
- 3- تشجيع الطلاب على تناول الأغذية الصحية ذات المستويات المنخفضة من الدهون والسكريات والصوديوم والسرعات الحرارية والتي تتوافق مع احتياجاتهم من خلال استخدام الإرشادات الغذائية، ونماذج الأغذية، وتقييم النظام الغذائي..
- 4- تنظيم يوم للتسوق التعليمي بالتعاون مع المؤسسات ذات العلاقة لمشاركة الطلاب باختيار وشراء أطعمة صحية أو وجبات صحية.
- 5- مساعدة الطلاب على تصنيف الأغذية ذات السرعات الحرارية العالية والمشبعة بالدهون والسكريات والصوديوم.
- 6- تقييم الطلاب لقوائم الأغذية التي يتم تناولها.

إشراك أولياء الأمور والمؤسسات ذات العلاقة بالتغذية الصحية

- 1- عقد محاضرات دورية تثقيفية لأولياء الأمور، حول الغذاء الصحي التي تعزز تناول الطعام الصحي.
- 2- مشاركة أولياء الأمور لأبنائهم في مسابقات وأنشطة، لابتكار رسائل توعوية، تتناول الفوائد الصحية للأطعمة الصحية، والمخاطر الصحية للأطعمة الغنية بالدهون وذات السعرات الحرارية العالية.
- 3- انتقاء وتحسين وجبات الفطور، والغذاء المقدم في المدرسة أو المرسل من المنازل.
- 4- تشجيع أولياء الأمور أبنائهم لوضع قوائم شراء مستلزمات الأغذية الصحية في المنزل.
- 5- مشاركة أولياء الأمور أبنائهم في التعرف على السعرات الحرارية للأغذية، وموازنتها باحتياجاتهم العمرية.

متطلبات ضمان سلامة الغذاء

1- الثلاجات :

- يلتزم المورد بتوفير العدد الكافي من الثلاجات، المزودة بمؤشر حرارة إلكتروني على أن تتم معاينته بشكل دوري.
- يتم حفظ المواد الغذائية الباردة في ثلاجة لا تتجاوز درجة حرارتها 4 درجة مئوية.

2- السخان الحراري:

- يلتزم المورد بتوفير سخانات حرارية فعالة وبالعدد المناسب لكمية الوجبات التي ستقدم ساخنة ومزودة بمؤشرات حرارة وذلك لتتبع درجات الحرارة بهدف التأكد من حفظ المواد الغذائية في درجة حرارة آمنة، مع مراعاة صيانتها ومعايرتها بشكل دوري.
- تشغيل السخان الحراري قبل فترة كافية من وصول الوجبات الغذائية لضمان حفظها في درجة حرارة آمنة.
- ويتم حفظ الوجبات الغذائية الساخنة في السخان الحراري بحيث تكون درجة حرارة المادة الغذائية 63 درجة مئوية كحد أدنى .
- المدارس التي لا يتجاوز عدد طلابها 100 طالب يعفى المورد من توفير السخان ، بشرط أن يورد الأكل قبل الفسحة بوقت وجيز بحيث تكون الوجبات الغذائية ساخنة عند بيعها.

3- الصابون السائل والمحارم الورقية :

- يوفر المورد في المقصف صابون سائل مطهر للأيدي ، على أن يتم تثبيتها بجانب مغاسل الأيدي الموجودة في المقصف ، ومحارم ورقية ذات الاستعمال الواحد لتجفيف الأيدي ، على أن تكون متوفرة بشكل دائم في الموزعات الخاصة بها.

4- حاويات القمامة:

- يلتزم المورد بتوفير العدد الكافي من حاويات القمامة في المقصف، على أن تكون ذات أحجام مناسبة لحجم العمل، ومزودة بغطاء محكم الغلق وتفتح بالضغط بالقدم، ومزودة بكيس بلاستيكي أسود.
- يجب الالتزام بالمحافظة على نظافة حاويات القمامة.

5- شبابيك / إضاءة المقصف:

- تلتزم المدرسة بتظليل زجاج المقصف بعازل حراري فاتح اللون.
- تلتزم المدرسة بأن تكون الإضاءة كافية و مغطاة في جميع أقسام المقصف.

6- ستائر هوائية أو مصائد حشرات:

- تلتزم المدرسة بتوفير ستائر هوائية أو مصائد حشرات لمنع دخول الحشرات داخل المقصف ، على أن تكون ذات حجم ملائم لمساحة المكان ، ومثبتة في أماكن تضمن فاعليتها ، وبعيدة عن أماكن الاستلام وعرض المواد الغذائية (عدد وأماكن مصائد الحشرات يحددها مفتشو وزارة الصحة العامة).

7- تخزين المواد الغذائية الجافة الجاهزة للأكل والمصنعة:

- يجب أن يقوم المورد بتوفير رفوف من مواد غير قابلة للصدأ والامتصاص وسهلة التنظيف على أن تكون بعيدة عن الأرض والجدران بما لا يقل عن 30 سم وذلك لتخزين المواد الغذائية الجاهزة للأكل والمصنعة (مياه، عصائر طويلة الأجل، بسكويت ...)، مع مراعاة تخزينها في درجات الحرارة الموصى بها من طرف المصنع.
- يجب على المورد توفير صناديق بلاستيكية من صنف غذائي ، مزودة بغطاء محكم الغلق ، لحفظ المواد الغذائية الجاهزة خلال تخزينها وعرضها وبيعها.
- عدم تخزين أية معدات لا يتم استخدامها أو معطلة في المقصف المدرسي حتى لا تكون مصدرا لتجمع الآفات والأوساخ.
- يجب أن توفر المدرسة مخزناً مكيفاً لحفظ المواد الغذائية الجافة والمياه والعصائر.

8- نقل الوجبات الغذائية:

- يلتزم المورد بنقل الأصناف الغذائية في صناديق نظيفة مخصصة للمواد الغذائية محكمة الغلق، لا يوجد بها أي كسر أو ثقوب أو منزوعة الغطاء و بالتالي صعوبة الحفاظ على الصناديق محكمة الاغلاق خلال النقل وأن يكون عددها كاف لتفادي التكدس، و لم تستخدم في نقل أية مواد كيميائية أو سامة من قبل، على أن تكون مطابقة للاشتراطات الصحية وتحافظ على درجة حرارة المواد الغذائية الساخنة والمبردة مع ضرورة التزام المورد بتوفير العدد الكافي من الصفائح الثلجية المجمدة في الصناديق المخصصة لنقل المواد الغذائية الباردة.
- يلتزم المورد بتوفير وسائل نقل مخصصة لنقل الأصناف الغذائية فقط نظيفة، مبردة، وكابينة القيادة مفصولة عن الجزء الخلفي لوسيلة النقل.

9- تغليف الوجبات الغذائية :

- تغليف الوجبات الغذائية بأحكام تفاديا لتلوثها خلال نقلها، عرضها وبيعها.
- استعمال مواد تغليف آمنة على المادة الغذائية (من صنف غذائي) لتفادي انتقال المواد الكيميائية من عبوات التغليف الى المادة الغذائية وبالتالي تلوثها.

10- استلام الوجبات الغذائية :

- يتم تحديد وقت تسليم الوجبات الغذائية بالاتفاق بين المورد والمدرسة على أن تكون خلال ساعة قبل وقت الفسحة.
- يجب أن يقوم مشرف المقصف باستلام الوجبات الغذائية والتأكد من مطابقة الاشتراطات الصحية والغذائية.

11- منطقة استلام المواد الغذائية:

- توفير رفوف / قواعد من مادة غير قابلة للصدأ والامتصاص و/أو توفير عربة نقل لتفادي حفظ الصناديق على الأرض مما يصعب عملية التنظيف.
- عدم استخدام منطقة الاستلام لأي أغراض أخرى قد تكون مصدر لتلوث المواد الغذائية حين استلامها (كتخصيصها منطقة استراحة للعاملات أو منطقة لتخزين المعدات والأدوات....).

12- عرض وبيع المواد الغذائية:

- يلتزم المورد بتوفير العدد الكافي من الطاولات لعرض وبيع المواد الغذائية على أن تكون من مادة غير قابلة للصدأ والامتصاص وسهلة التنظيف ولا تتفاعل مع المواد الكيميائية.
- كما يلتزم بتفادي التكدس و عرض كميات كبيرة من المواد الغذائية وعدم تعريضها إلى درجة حرارة الغرفة لمدة تزيد عن 1/2 ساعة.
- ويتم حفظ الوجبات الغذائية بعيدا عن أي مصدر من مصادر التلوث (الفيزيائي الكيميائي أو الميكروبي).
- توفير صناديق بلاستيكية محكمة الغلق لحفظ المعدات الملامسة للمادة الغذائية مباشرة (ملاعق، شوكة، أكواب،....).

13- عمال / عاملات المقصف:

- يلتزم المورد بتوفير عمال يتناسب عددهم وحجم العمل والوجبات المقدمة للمدارس يومياً (بما لا يقل عن عامل واحد لكل 150 طالب).
- حيث يوفر عاملين ذكور لمدارس البنين وعاملات إناث لمدارس البنات.
- كما يلتزم بتوفير شهادات صحية سارية المفعول في مجال الأغذية لجميع العاملين في البيع بالمقصف ولكل من يقوم بتحميل وبقيادة وسيلة نقل المواد الغذائية.
- مع ضرورة تفيد متداولي الأغذية بالنظافة الشخصية والسلوك الصحي خلال عرض وبيع المواد الغذائية.

14- الزبي الموحد لعمال/ عاملات المقصف:

- يلتزم العاملين والعاملات أثناء البيع وعرض المواد الغذائية بارتداء زي موحد نظيف لونه فاتح متكون من: بنطلون، جاكيت بأكمام طويلة، مريلة ذات الاستخدام الواحد وكذلك استعمال القفازات الصحية ذات الحجم الملائم وغطاء الرأس والأقنعة الخاصة للفم والأنف والالتزام بالشروط والالتزامات الصحية والسلوكية أثناء العمل.
- يجب أن توفر المدرسة خزانة غير قابلة للصدأ والامتصاص لحفظ الزي الموحد والمتعلقات الشخصية لعمال/عاملات المقصف على أن تكون في منطقة بعيدة عن منطقة العرض والتخزين.

15- مكافحة الآفات بالمقصف المدرسي:

- يمنع استخدام المبيدات الحشرية في مناطق تقديم وعرض المواد الغذائية من قبل متداولي الأغذية لتفادي تلوث المواد الغذائية خلال عرضها وتقديمها.
- تتعهد إدارة المدرسة بالتعاقد مع شركة خاصة لمكافحة الآفات بالمقصف وتزويد قسم الصحة البيئية بتقرير مفصل على إثر كل عملية رش.

16- تنظيف وصيانة المقصف :

- يلتزم المورد بالحفاظ على نظافة المقصف (الأرضية ، الزوايا، الجدران، الأبواب، الأسقف،) ونظافة الأدوات والمعدات المستعملة في المقصف (الثلاجات، السخانات،).
- يجب الحفاظ على نظافة محيط المقصف المدرسي لتفادي تلوث الوجبات الغذائية عند استلامها ودخول الملوثات إلى المقصف حيث تحفظ، تعرض وتباع المواد الغذائية.

- كما يلتزم بالتنظيف اليومي قبل وبعد الانتهاء من العرض والبيع على أن يتم ذلك قبل وصول الوجبات بوقت كاف واستخدام المريلة ذات الاستخدام الواحد عند القيام بالتنظيف.
- مراعاة استعمال أدوات ومواد التنظيف والتطهير الخاصة بالمؤسسات الغذائية والمنصوح بها من قبل وزارة الصحة العامة وذلك طبقاً للمواصفات القياسية مع مراعاة توفير المعلومات العلمية الخاصة بهذه المواد (Material Safety Data Sheet) من الشركة المسؤولة، و حفظها في مكان بعيد عن أماكن عرض وبيع وتخزين المواد الغذائية.
- حفظ مواد التنظيف في عبوات موضحة عليها البيانات حتى يتمكن متداولي الأغذية من استعمالها بالطريقة الصحيحة الموصى بها من طرف المصنع.
- تقوم المدرسة بتوفير علاقة حائط خاصة لتثبيت وتجفيف أدوات تنظيف المقصف مع مراعاة تثبيتها في مكان نظيف بعيداً عن أماكن عرض وحفظ المواد الغذائية.
- تلتزم المدرسة بالقيام بالصيانة اللازمة في المقصف المدرسي (أرضيات، أسقف، وجود تسرب مياه،) لتفادي تسببها في تلوث المحيط الذي تعرض أو تحفظ فيه المادة الغذائية أو تلوث المادة الغذائية نفسها.
- الحرص على إغلاق فتحات الصرف الصحي
- إزالة كافة الكراتين والصناديق الفارغة واللوازم المستخدمة في توريد الوجبات وأية مخلفات ناجمة عن تنفيذ العمل بشكل يومي، حيث يمنع تواجد الكراتين داخل المقصف المدرسي مما يمكن أن يتسبب في جلب الحشرات ومن ثم التلوث التبادلي للمواد الغذائية التي يتم عرضها وتقديمها.
- يمنع استخدام معطرات الجو في مناطق تقديم وعرض المواد الغذائية لتفادي تلوث المواد الغذائية خلال عرضها وتقديمها.

17- دورات المياه و/أو مغاسل الأيدي:

- الحفاظ على نظافتها بجميع أجزائها وصيانتها.
- تلتزم المدرسة بتثبيت شبك سلكي على مراوح الشفط.
- الحرص على إغلاق فتحات الصرف الصحي الموجودة لتفادي دخول الحشرات والآفات إلى مناطق عرض وبيع وحفظ المواد الغذائية.

إجراءات إدارة المدرسة لضمان سلامة الغذاء

- 1- يجب أن توفر المدرسة ثلاجة ذات خمسة أدراج لحفظ العينات المستبقة الخاصة بالوجبات الغذائية المحضرة التي يتم توريدها للمقصف المدرسي حيث تحفظ العينة لمدة 5 أيام.
- 2- يجب أن يقوم مشرف المقصف بجمع العينات المستبقة يومياً مع مراعاة اتباع الآلية المطلوبة.
- 3- إعطاء الطلاب الوقت الكافي لتناول الطعام.
- 4- الفصل بين الأعمار الكبيرة والصغيرة في أوقات وأماكن تناول الطعام، في حالة المدارس المشتركة.
- 5- نشر الوعي الغذائي الصحي، متمثلاً في اللوحات الإرشادية، والمحاضرات...الخ.
- 6- توفر ملصقات ولوحات للتوعية بأضرار الأغذية غير الصحية.
- 7- توجد إرشادات وتعليمات بالسلوكيات الغذائية السليمة.
- 8- استغلال الطابور الصباحي لإبراز أهمية تناول وجبة الإفطار الصباحي.
- 9- تقديم الغذاء الصحي لمختلف أنواع الحالات الصحية للطلاب.
- 10- أن يكون عدد منافذ البيع مناسب لعدد الطلاب.
- 11- ارتفاع منافذ البيع مناسب لمستوى طول الطلاب.
- 12- وجود مراقبين ، لتنظيم الطلاب أثناء عملية الشراء
- 13 - وجود مشرف المقصف المدرسي تتابع المقصف المدرسي يومياً.
- 14- أن تعرض قائمة أسعار الأصناف الغذائية بخط واضح وكبير.
- 15- توفير المتابعة يومية من قبل لجنة الصحة والسلامة على صلاحية المواد الغذائية، وسلامتها
- 16- في حال وجود شكاوى أو مخالفات خاصة بتلوث الوجبات الغذائية، يجب تعبئة استمارة بذلك التنبيه وإرسالها مباشرة للجنة الصحة والسلامة، والتحفظ على العينات الملوثة للتحقيق في موضوع الشكوى.

اشتراطات صحة و سلامة الغذاء

تجهيزات المقصف وصالة تناول الطعام :

- 1- أن تكون المدرسة مجهزة بمقصف مكيف، وإضاءة مغطاة ومناسبة ، وطاولات ومقاعد طعام مناسبة ، للعدد الكلي للطلبة ، ونظيفة ، ومجهزة بوسائل التهوية.
- 2- عدد منافذ البيع مناسب لعدد الطلبة.
- 3- ارتفاع منافذ البيع مناسب لمستوى طول الطلبة.
- 4- وجود تسهيلات لطلبة ذوي الإعاقة.
- 5- قائمة أسعار الأصناف الغذائية والسعرات الحرارية لكل صنف معروضة بخط واضح وكبير.
- 6- وجود مراقبين، لتنظيم الطلبة أثناء عملية الشراء.
- 7- وجود شهادات صحية سارية المفعول معلقة للعاملين بالمقصف المدرسي.
- 8- وجود شفاط الطبخ يعمل بصورة جيدة.
- 9- توفر الموزعات الخاصة بالصابون السائل والمحارم الورقية .
- 10- المقصف مجهز بصابون سائل ومياه ومحارم ورقية ووسيلة تجفيف.
- 11- المقصف مجهز بوسائل عرض للأطعمة للحفاظ على درجة حرارتها أو برودتها.
- 12- وجود ثلاجات ومبردات الحفظ نظيفة وتعمل بكفاءة.
- 13- وجود أرفف التخزين ملائمة للأصناف الغذائية.
- 14- وجود صناديق لتخزين المعدات والأصناف الغذائية.
- 15- باب منطقة استلام الأغذية مزود بنظام غلق تلقائي.
- 16- وجود ستائر هوائية تعمل عند باب منطقة الاستلام .
- 17- وجود مصائد حشرات داخل المقصف بعيدة عن أماكن الاستلام وعرض المواد الغذائية.
- 18- وجود آلية لمكافحة الحشرات والقوارض.
- 19- منطقة الاستلام مزودة بأرفف أو قواعد غير قابلة للصدأ لوضع الحافظات الغذائية عليها .
- 20- وجود سلال للنفايات مناسبة لعدد الطلبة.
- 21- وجود سلال للنفايات محكمة الغلق وتفتح بالضغط بالقدم.
- 22- وجود أكياس بلاستيكية داخل سلال النفايات.
- 23- زجاج المقصف وصالة تناول الطعام مظلل بعازل حراري فاتح اللون.
- 24- وجود مشرف مقصف يتابع المقصف المدرسي يومياً.

الأمّن والسلامة في المقصف المدرسي :

- 1- وجود طفايات حريق صالحة بالمقصف.
- 2- وجود بطانية الحريق.
- 3- تدريب أعضاء المقصف المدرسي على استخدام طفايات الحريق.
- 4- توفر مواد التنظيف اللازمة، ومخزنة بخزائن منفصلة بعيدة عن المواد الغذائية.
- 5- تراعى الشروط الصحيحة في منطقة التخزين الجاف كالجفاف ومناسبة الحرارة وارتفاع الرفوف عن سطح الأرض.
- 6- وجود آلية لمكافحة الحشرات والقوارض .

سلامة الغذاء وصلاحيته :

- 1- تقديم وجبات صحية للطلبة.
- 2- تقديم الفواكه والخضروات للطلبة.
- 3- غسل الفواكه والخضار بصورة جيدة قبل تقديمها.
- 4- توفر أغذية صحية وطازجة ومنوعة وكافية للطلبة.
- 5- تقديم عصائر لا تقل فيها نسبة العصير الطبيعي عن 50% ويفضل تقديم 100% عصير طبيعي.
- 6- تقديم الغذاء الصحي لمختلف أنواع الحالات الصحية للطلبة.
- 7- وضع لاصقات على الوجبات الغذائية المقدمة للطلبة، التي تسبب أنواع من الحساسية للطلبة مثل البقوليات G6PD ، .. الخ.
- 8- سلامة نقل المواد الغذائية في درجات حرارة مناسبة.
- 9- نقل الأصناف الغذائية في حافظات مطابقة للاشتراطات الصحية.
- 10- تخزين المواد الغذائية وتحفظ بشكل صحيح.
- 11- التقيد بالشروط الصحية عند عرض وبيع الوجبات الغذائية .
- 12- الالتزام بتقديم الأغذية وفق دليل المقاصف المدرسية.
- 13- الاحتفاظ بعينات الأغذية بصورة يومية.
- 14- العاملون بالمقصف ملتزمون بالنظافة الشخصية والشروط الصحية.

- 15- العاملون بالمقصف ملتزمون بالنظافة الشخصية والشروط الصحية (غطاء الرأس ارتداء القفازات الزبي الرسمي).
- 16- نظافة المقصف ومكان البيع والتخزين .
- 17- نظافة صالة تناول الطعام .
- 18- هناك متابعة يومية من قبل لجنة الصحة والسلامة على صلاحية المواد الغذائية، وسلامتها.
- 19- يوجد سجل خاص بالمقصف المدرسي، متضمناً كافة الاجراءات الخاصة بالغذاء والعاملين.

التثقيف الغذائي:

- 1- نشر فوائد الغذاء الصحي، وأضرار تناول الغذاء غير الصحي.
- 2- نشر التوعية في الطابور الصباحي حول أهمية وجبة الإفطار الصباحي، وفوائد الغذاء الصحي.
- 3- تطبيق برامج وأنشطة حول فوائد الغذاء الصحي.
- 4- نشر عدد السعرات الحرارية للوجبات الغذائية المقدمة للطلبة في المقصف المدرسي.
- 5- توفر ملصقات ولوحات للتوعية بأضرار الأغذية غير الصحية.
- 6- توجد ارشادات وتعليمات بالسلوكيات الغذائية السليمة.
- 7- هناك اهتمام بنشر الوعي الغذائي الصحي، متمثلاً في اللوحات الإرشادية والمحاضرات...إلخ.
- 8- إعطاء الطلبة الوقت الكافي لتناول الطعام
- 9- الفصل بين الأعمار الكبيرة والصغيرة في أوقات وأماكن تناول الطعام، في حالة المدارس المشتركة.
- 10- قائمة أسعار الأصناف الغذائية والسعرات الحرارية لكل صنف معروضة بخط واضح وكبير.
- 11- معالجة جميع التحديات التي تواجه تحقيق أهداف الغذاء الصحي للطلبة.
- 12- اجراء استطلاع لآراء الطلبة حول المقصف المدرسي.



غايَتنا صحة وسلامة أبنائنا



إدارة الصحة والسلامة