



سازمان بهزیستی کشور



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دستور عمل اجرایی غذا و تغذیه و بهداشت در مراکز مراقبت و نگهداری سالمندان کشور

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
سازمان بهزیستی کشور

ویرایش اول سال ۱۴۰۴



بسمه تعالی

دستور عمل اجرایی غذا و تغذیه و بهداشت در مراکز مراقبت و نگهداری سالمندان در سطح کشور

دفتر بهبود تغذیه جامعه

با همکاری:

مرکز سلامت محیط و کار

و

معاونت امور توانبخشی سازمان بهزیستی کشور

ویرایش اول: سال ۱۴۰۴

دستور عمل اجرایی غذا و تغذیه و بهداشت در مراکز مراقبت و نگهداری سالمندان

- ❖ وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی؛ معاونت بهداشت، دفتر بهبود تغذیه جامعه
- ❖ سازمان بهزیستی کشور؛ معاونت امور توانبخشی

تهیه و تنظیم:

دکتر پریسا ترابی. مهندس مریم مظهری

دفاتر و مراکز همکار:

- مرکز سلامت محیط و کار: مهندس مریم مظهری
- معاونت امور توانبخشی سازمان بهزیستی: فریده باغ علی شاهی (مدیرکل دفتر برنامه ریزی و نظارت مراکز مراقبتی توانبخشی)، دکتر رویا حبیبی اره جان (کارشناس گروه امور توانبخشی مراقبتی سالمندان)، مهین نوروزی (رئیس گروه امور توانبخشی مراقبتی سالمندان)، زهره مسلمی (کارشناس گروه امور توانبخشی مراقبتی سالمندان)

زیر نظر: دکتر احمد اسمعیلزاده (مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی)، دکتر فاطمه عباسی (معاون توسعه و پیشگیری سازمان بهزیستی کل کشور)، مهندس محسن فرهادی (مدیرکل مرکز سلامت محیط و کار معاونت بهداشت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی)

ویرایش اول: سال ۱۴۰۴

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

مقدمه

تعاریف

فصل اول: ضوابط کارکنان، غربالگری، ارزیابی و مراقبت تغذیه‌ای سالمند ۸

۱- ضوابط کارکنان

۲- ضوابط تغذیه‌ای در زمان پذیرش در مرکز

۳- ضوابط ویزیت و مشاوره تغذیه

۴- ضوابط آموزش و برقراری ارتباط با سالمند

۵- ضوابط آموزش و توانمندسازی کارکنان در مورد مراقبت‌های تغذیه‌ای

فصل دوم: ضوابط منو، رژیم‌های غذایی ۱۶

۶- ضوابط طراحی و تدوین منوی غذایی، رژیم‌های غذایی درمانی و میان وعده‌ها

فصل سوم: ضوابط فرایند خدمات غذایی ۲۱

۷- ضوابط خرید مواد اولیه

۸- ضوابط درخواست از انبار و انتقال مواد غذایی اولیه به آشپزخانه

۹- ضوابط انبارداری و سردخانه نگهداری مواد غذایی

۱۰- ضوابط خارج کردن مواد غذایی از حالت انجماد و گرم کردن

۱۱- ضوابط آماده‌سازی مواد غذایی

۱۲- ضوابط طبخ غذا

۱۳- ضوابط بسته‌بندی، توزیع و جمع‌آوری پسماند غذا

۱۴- ضوابط مهمانداری و نحوه سرو غذا، میان وعده‌ها و نوشیدنی‌ها

فصل چهارم: ضوابط تجهیزات و ابزار به تفکیک فضاهای آشپزخانه ۴۴

۱۵- لیست تجهیزات آشپزخانه مرکز به تفکیک فضاها

۱۶- لیست تجهیزات رستوران (سلف سرویس)

صفحه

عنوان

۱۷- لیست تجهیزات سیستم توزیع غذا و آبدارخانه

۵۱

فصل پنجم: ضوابط ایمنی

۱۸- ضوابط ایمنی در آشپزخانه

۱۹- ضوابط کنترل حشرات و جوندگان

۲۰- تمهیدات اعلام و اطفاء حریق

۲۱- کمک‌های اولیه

۵۶

منابع

بسمه تعالی

مقدمه

دسترسی به غذای سالم و با کیفیت، حق هر انسانی است. خدمات غذایی مناسب و مراقبت تغذیه‌ای در مراکز مراقبت و نگهداری سالمندان، در بهبود وضعیت سلامت سالمندان اثرات مفید و انکار ناپذیری دارد. ابتلاء سالمندان در مراکز به سوء تغذیه، منجر به ناتوانی و هزینه‌های غیر قابل جبران برای مراقبت های سالمند خواهد شد.

غذای ارائه شده در این مراکز ضمن تامین نیازهای فیزیولوژیکی، عمدتاً جنبه درمانی دارد. متأسفانه اهمیت غذای مناسب برای سالمند همیشه ارزش‌گذاری درستی نمی‌شود و اغلب به چشم حوزه‌ای با هزینه بالا و حداقل تاثیر دیده می‌شود.

یکی دیگر از اهداف تغذیه سالمندان در این مراکز رضایت سالمند است که خود اجزاء متعدد و پیچیده‌ای دارد. عوامل متعدد مرتبط با غذا شامل ظاهر و مخلفات غذا، تنوع غذایی و امکان انتخاب نوع غذا، نحوه چیدمان و سرو غذا، ظروف و سینی مورد استفاده برای سرو غذا، نحوه پذیرایی از سالمند و در نهایت تکریم و احترام به سالمند می‌باشد. عدم رضایت سالمند از حضور در این مراکز خود می‌تواند عاملی اثرگذار بر تغذیه و دریافت غذایی محسوب شود. سالمند از نحوه برخورد کارکنان مرکز و حمایت‌های روانی آنان بسیار تاثیر می‌پذیرد و برخورد و منش مثبت و مطلوب کارکنان می‌تواند تاثیر بسیار مثبتی بر میزان تمایل سالمند به صرف غذا داشته باشد به طوری که حتی می‌تواند دید کلی سالمند نسبت به کیفیت ارائه سایر خدمات را نیز تغییر دهد.

امروزه کلید موفقیت در ارائه خدمات غذایی، به عوامل مختلفی از جمله کیفیت و بهداشت مواد غذایی، مهارت، خلاقیت و سطح آموزش کارکنان، مدیریت خوب و رعایت آخرین استانداردها وابسته است.

لازم به ذکر است که ضوابط بهداشتی مندرج در این مجموعه با استانداردهای ملی مواد غذایی همچون استاندارد ۱۲۰۰۰، اصول HACCP، مفاد "دستورعمل اجرایی بازرسی بهداشتی از مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل و نقل و فروش مواد خوردنی و آشامیدنی (کد دستورعمل ۱۸۰۳۹۲۰۹)" و "آیین‌نامه اجرایی قانون اصلاح ماده ۱۳ قانون مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی" مرکز سلامت محیط و کار سازگار و هماهنگ می‌باشد.

هدف از تدوین دستورعمل اجرایی غذا و تغذیه و بهداشت در مراکز مراقبت و نگهداری سالمندان، ارائه دستورعملی هماهنگ، کاربردی و استاندارد برای تهیه غذاهای معمولی و رژیمی، مکان و تجهیزات لازم در تهیه و طبخ غذا در این مراکز می‌باشد.

از الزامات پیاده‌سازی این دستورعمل و ارائه خدمات با کیفیت، تامین نیروی انسانی به تعداد لازم و کافی متناسب با ظرفیت پذیرش مرکز و آموزش نیروی انسانی ارائه دهنده خدمات تغذیه در این مراکز می‌باشد.

گروه هدف این مجموعه، کلیه افراد مسئول تامین غذای مراکز نگهداری و مراقبت سالمندان شامل مدیر(مسئول فنی مرکز)، مراقبین، کارکنان تهیه، پخت و توزیع غذا، مشاورین و کارشناسان تغذیه، کارشناسان بهداشت محیط و پیمانکاران غذای مرکز می‌باشند. این مجموعه عمدتاً برای مراکز شبانه روزی قابل بهره‌برداری می‌باشد و لازم است مراکز روزانه نیز در بخش میان وعده‌ها، نکات مجموعه را رعایت نمایند.

با توجه به اینکه این مجموعه با هماهنگی کامل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی و معاونت امور توانبخشی سازمان بهزیستی کشور تهیه شده است، انتظار می‌رود معاونت‌های بهداشتی دانشگاه‌ها طی هماهنگی با ادارات کل بهزیستی استان مربوطه، ضمن مطالعه دقیق این مجموعه، آموزش "پرسنل ارائه دهنده خدمات غذایی و مشاوره تغذیه" در این مراکز را به عهده گیرند. همچنین در اجرای بهینه دستور عمل در سطح مراکز تحت پوشش همکاری داشته و برای حصول بهترین نتیجه و بالاترین درصد تطابق وضعیت تغذیه مراکز با دستورعمل ابلاغ شده، کلیه عوامل اجرایی را در مسیر اجرای صحیح و اصلاح موارد غیر منطبق، یاری نمایند.

گروه مولفین

تعاریف

• مشاور / کارشناس تغذیه

منظور از مشاور یا کارشناس تغذیه در این مجموعه، کلیه فارغ التحصیلان رشته تغذیه در مقطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و یا دکترا دارای پروانه کار در بخش خصوصی و یا فعال در شبکه بهداشتی درمانی کشور می باشد.

• مشاور / کارشناس بهداشت محیط

منظور از مشاور یا کارشناس بهداشت محیط در این مجموعه، کلیه فارغ التحصیلان رشته بهداشت محیط در مقطع کارشناسی و یا کارشناسی ارشد فعال در شبکه بهداشتی درمانی / دفاتر خدمات سلامت / مشاورین آزاد در کشور می باشد که طبق ضوابط اجرایی مربوطه در تعامل با سازمان بهزیستی کشور اقدام می نمایند.

• مرکز

منظور از مرکز، مرکز نگهداری و مراقبت سالمندان است.

• فرایند

مجموعه‌ای از فعالیت‌های مرتبط با هم یا موثر بر هم که ورودی‌ها را به خروجی تبدیل می‌کند.

• زنجیره تامین غذا

تمام فعالیت‌های مرتبط با جریان تبدیل کالاها از مرحله ماده خام تا تحویل کالای نهایی به مصرف کننده نهایی و نیز جریان‌های اطلاعاتی مرتبط با آنها را شامل می‌شود.

• منوی غذایی

لیستی از انواع غذاهایی است که توسط یک سرویس تامین کننده غذا ارائه می‌شود و در شرایط برون سپاری تامین غذای مراکز نگهداری و مراقبت سالمندان، در قرارداد با پیمانکار نیز دیده شده است.

• پیش غذا

یک وعده کوچک غذایی است که قبل از غذای اصلی سرو می‌شود. پیش غذا در حقیقت شامل مواد غذایی کم حجم و کم کالری است زیرا نباید موجب سیری سالمند و عدم تمایل او به دریافت غذای اصلی گردد. به

همین علت باید به تناسب نوع بیماری و رژیم غذایی تعیین گردد. از معمول ترین پیش غذاهای سرو شده انواع سوپ و سالاد می باشد.

• لیست غذایی

همان فرم آنالیز یا جیره غذایی روزانه است که با ضرب آمار غذا در آنالیز هر غذا و تعیین مقدار مواد اولیه مورد نیاز به دست می آید.

• گروه های غذایی اصلی

شامل ۵ گروه غذایی نان و غلات، لبنیات، شیر حبوبات تخم مرغ و مغزها، میوه ها و سبزی ها می باشد.

• غذای اصلی

به مواد غذایی اصلی مهیا شده در یک وعده غذایی برای سالمند بستری در مراکز شبانه روزی اطلاق شده و حداقل ۳۰۰ کیلو کالری انرژی را در هر وعده تامین می کند.

• دسر

یک وعده غذایی کوچک است که پس از غذای اصلی در مراکز شبانه روزی میل می شود. دسر به شکل میوه، ژله و غیره بسته به نوع رژیم غذایی سالمند سرو می شود.

• دورچین غذا یا کنار غذا

این مواد می تواند شامل مواد غذایی پرفیبر، پرحجم یا کم کالری ارائه شده به همراه وعده غذایی اصلی در مراکز شبانه روزی باشد. مانند سبزیجات خام یا پخته شده، قارچ، ماست.

• Food Grade

در صورتی که جنس مواد در تماس با مواد غذایی (اعم از پلاستیکی، فلزی، چوبی، کامپوزیتی و غیره) طوری فرمول بندی شده باشد تا ایجاد آلاینده گی بیولوژیک یا شیمیایی در مواد غذایی نکند؛ مناسب برای مواد غذایی بوده و Food grade می باشد.

• دستورعمل ۱۸۰۳۹۲۰۹

دستورعمل اجرایی بازرسی بهداشتی از مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل و نقل و فروش مواد خوردنی و آشامیدنی

• پروانه ساخت

مواد خوردنی و آشامیدنی بسته بندی مشمول پروانه ساخت یا ورود باید دارای بر چسب مشخصات مطابق استاندارد ملی شماره ۴۴۷۰ موسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی و دستورعمل سازمان غذا و داروی وزارت بهداشت باشد.

• نوشیدنی‌های مجاز

نوشیدنی‌ها می‌تواند شامل آب آشامیدنی، آب معدنی، آب نوشیدنی بسته‌بندی، آبمیوه‌های صد در صد طبیعی، دوغ کم نمک و نوشیدنی‌های سنتی استاندارد بسته به رژیم غذایی سالمند باشد.

• اسنک و میان وعده

شامل مقدار کمی از غذا ست که بین غذا یا در انتهای شب خورده می‌شود و می‌تواند بخش قابل توجهی از نیازهای تغذیه‌ای فرد را تا ۱۵۹ کیلو کالری تامین نماید و اغلب شامل میوه، فرنی، ساندویچ‌های کوچک، کیک و بیسکویت، کلوچه و کوکی با بسته‌بندی استاندارد و بهداشتی و غیره بسته به رژیم غذایی سالمند می‌باشد که قابل ارائه در مراکز روزانه و مراکز شبانه روزی می‌باشد.

• Blast Chilling

روشی برای خنک کردن سریع مواد غذایی می‌باشد. باکتری‌ها در دمای ۵ تا ۶۸ درجه سلسیوس به سرعت تکثیر پیدا می‌کنند که با این روش کاهش حرارتی، از رشد باکتری‌ها جلوگیری می‌شود. با کم کردن دمای غذای پخته شده از ۷۰ تا ۵ درجه سلسیوس یا پایین‌تر در مدت زمان ۹۰ دقیقه، غذا برای ذخیره‌سازی و مصرف بعدی م‌صون می‌ماند. این روش نگهداری غذا عموماً در کیتترینگ و اخیراً نیز در آماده سازی غذاهای فوری استفاده می‌شود و سلامت و کیفیت محصول غذایی را تضمین می‌کند. در این روش، مواد غذایی بین ۳ تا ۵ درجه سلسیوس بالای صفر نگهداری می‌شوند.

• انجماد سریع (Quick Freez)

روشی است که در آن دمای درونی محصول طی مدت کمتر از ۲ ساعت از منطقه بحرانی عبور می‌نماید؛ در اصطلاح، انجماد سریع گفته می‌شود. در این روش از طریق افزایش سرعت عبور جریان سرد از ورای ماده غذایی (تونل انجماد)، حرارت به سرعت از محصول گرفته شده و منجمد می‌شود.

• لباس کار (یونیفرم) مخصوص کادر آشپزخانه

شامل روپوش، شلوار، پیشبند، کفش کار، کلاه، دستکش، ماسک ترجیحاً به رنگ روشن می‌باشد که مطابق ماده ۳ دستورعمل اجرایی بازرسی بهداشتی از مراکز تهیه، تولید، نگهداری، حمل و نقل و فروش مواد

خوردنی و آشامیدنی مرکز سلامت محیط و کار می‌باشد. کلاه و لباس متصدیان امور پخت، خدمات آشپزخانه و متصدیان توزیع غذا به نوعی باشد که انتقال آلودگی ندهد.

• آلرژی غذایی

آلرژی یک پاسخ غیر طبیعی به غذاست که توسط سیستم ایمنی ایجاد شده و با علائمی شامل خارش گلو، اشکال در بلع و تنفس، اسهال، استفراغ، تهوع، درد شکم، خونریزی گوارشی، خارش پوست، سرخ شدن پوست و امثال آن بروز می‌کند.

• عدم تحمل غذایی

نوعی واکنش بدن به مواد غذایی است که سبب عکس العمل سیستم گوارشی فرد با واسطه مکانیسم غیر ایمنی شناختی مانند کمبود لاکتوز، مسمومیت غذایی باکتریایی یا نارسایی لوزالمعده ایجاد می‌شود.

• سوء تغذیه

سوء تغذیه به وضعیتی اطلاق می‌شود که در آن کمبود یا اضافه دریافت مواد مغذی یا عدم تعادل پروتئین-انرژی وجود داشته باشد به طوری که این امر تاثیر منفی و قابل اندازه گیری روی بافت یا شکل بدن (از نظر اندازه یا سایز و ترکیب بدن) و عملکرد آن داشته و پیامدهای بالینی مختلفی داشته باشد. درحقیقت سوء تغذیه نتیجه عدم دریافت مناسب مواد مغذی است که پاسخگوی نیازهای تغذیه‌ای سالمند نمی‌باشد.

• فضای تمیز و کثیف Clean & Unclean

Unclean یا فضای کثیف به فضایی اطلاق می‌گردد که پتانسیل آلودگی غذایی در آن وجود داشته باشد، مطابق برنامه شستشو و گندزدایی از پیش تعیین شده و مورد تائید کارشناس بهداشت محیط مورد نظافت قرار گیرد. نظیر سرویس‌های بهداشتی، رختکن‌ها، انبارها و غیره. بالعکس فضای Clean یا تمیز، فضایی است که نباید پتانسیل آلودگی در آن وجود داشته باشد و یا ایجاد شود و در صورت وجود باید بلافاصله مطابق برنامه شستشو و گندزدایی مورد تائید کارشناس بهداشت محیط؛ مرتفع گردد؛ نظیر فضای طبخ و پخت، فضای انبارش ظروف و دیگ‌های شسته شده، ترولی‌های حمل غذا و غیره.

• "First In- First Out" FIFO

گردش موجودی انبار بر اساس اصل خروج اولین موادی که دریافت شده‌اند.

فصل اول:

ضوابط کارکنان، غربالگری، ارزیابی و مراقبت تغذیه‌ای سالمندان

۱ ضوابط کارکنان تهیه غذا

- ۱،۱ حداقل باید یک نفر مشاور تغذیه به عنوان ناظر بر برنامه غذایی سالمندان مرکز و ارزیابی تغذیه ای سالمندان مقیم مرکز از بخش های دولتی یا خصوصی در نظر گرفته شود.
- ۱،۲ کارکنان تهیه غذا لازم است دوره های مرتبط با ایمنی غذایی را گذرانده و/ یا سابقه فعالیت اجرایی در زمینه خدمات غذایی داشته باشند.
- ۱،۳ مشاور تغذیه لازم است علاوه بر نظارت، منو و برنامه غذایی سالمندان را طی تعامل با رئیس مرکز تهیه و تنظیم نماید.
- ۱،۴ نظارت بهداشتی بر کلیه امور بهداشتی آشپزخانه، بوفه، رستوران ها، سلف سرویس، آبدارخانه و نیز بهداشت مواد غذایی و کارکنان دست اندر کار مواد غذایی باید بر عهده کارشناس مشاور بهداشت محیط و بر اساس دستورعمل های مرکز سلامت محیط و کار باشد.
- ۱،۵ کلیه کارکنان آشپزخانه، باید از حداقل توانایی خواندن و نوشتن داشته باشند.
- ۱،۶ تمامی دست اندر کارکنان مواد غذایی باید دارای کارت بهداشت و گواهینامه پایان دوره آموزشگاه اصناف باشند

۲ ضوابط تغذیه ای سالمند در زمان پذیرش در مرکز

- ۲،۱ ارزیابی اولیه سلامت و تغذیه با استفاده از «فرم غربالگری تغذیه ای» باید توسط مراقب انجام شود. (مطابق بسته خدمت)
- ۲،۲ کلیه مراقبین و مسئولین مرکز باید در جلسات توجیهی کارشناسان تغذیه شرکت کرده و به اهمیت رژیم غذایی سالمندان و لزوم پیگیری اجرای درست آن واقف باشند.
- ۲،۳ در صورتی که طبق ارزیابی اولیه تغذیه ای، سالمند نیازمند دریافت مشاوره تغذیه تشخیص داده شود، مثلاً به بیماری حاد مبتلا باشد (مانند دیابت، فشار خون بالا و بیماری های قلبی عروقی، سرطان ها، سوختگی، سکنه، نارسایی حاد کلیه، همودیالیز، سیروز کبدی، پیوند اعضا، زخم بستر، سوء تغذیه و سوء جذب، بیماری های نورولوژیک منجر به اختلال بلع، سابقه جراحی شکمی، پنومونی، بیماری انسدادی مزمن ریه (COPD)، با سابقه بستری در بخش مراقبت های ویژه، ضربه به سر یا ناتوانی در تغذیه دهانی به هر دلیل)، مراقب باید اطلاع رسانی به مشاور تغذیه در اولین زمان ممکن را انجام دهد.
- ۲،۴ برای سالمندان جهت انتخاب نوع غذا و مایعات مصرفی پیشنهاد می شود در صورت امکان منوی غذایی با حداقل دو گزینه انتخابی به ازای هر وعده در نظر گرفته شود.
- ۲،۵ نوع و مقدار غذای مورد نیاز سالمندانی که رژیم غذایی درمانی دارند، مطابق با رژیم تنظیم شده توسط مشاور تغذیه است و در صورت تمایل بیمار به تغییر نوع یا مقدار غذا، باید هماهنگی لازم توسط مراقبین با مشاور تغذیه صورت گیرد.

- ۲,۶ در صورت نیاز به کمک و همراهی برای صرف غذا (مثلاً در افرادی که مشکل حرکتی دارند) خدمات لازم توسط مراقبین به این افراد ارائه گردد.
- ۲,۷ انواع مواد غذایی سرو شده برای سالمندان باید دارای ظاهر مناسب و اشتها آور بوده و با رعایت کامل بهداشت تهیه گردیده و دارای ترکیب رنگ متعادل و مناسب باشد.
- ۲,۸ در صورت نیاز به ابزار خاص برای مصرف غذا (نظیر قاشق‌های مخصوص افراد معلول یا ناتوان)، باید این امکانات حتی‌الامکان جهت راحتی، در اختیار سالمند قرار داده شود.
- ۲,۹ سالمندان در کل مدت اقامت در مرکز، در صورت نبود محدودیت خاص پزشکی طبق نظر پزشک و کارشناس تغذیه، می‌توانند به انواع نوشیدنی‌های مجاز بر اساس امکانات موجود دسترسی داشته باشند.
- ۲,۱۰ در صورت نبود محدودیت بالینی و مطابق با نظر پزشک و کارشناس تغذیه، باید این امکان به سالمند داده شود که محل صرف غذا و مایعات را در داخل یا خارج از تخت انتخاب نمایند.

۳ ضوابط ویزیت و مشاوره تغذیه

- ۳,۱ مراقب باید فرم غربالگری تغذیه را برای کلیه سالمندان در بدو پذیرش تکمیل نموده و در صورتی که طبق نتایج، سالمند نیازمند مشاوره تغذیه باشد، به مشاور تغذیه اطلاع رسانی نماید.
- ۳,۲ مشاور تغذیه بر اساس دریافت درخواست مشاوره در مرکز حاضر شده و رژیم غذایی سالمند را تنظیم نماید.
- ۳,۳ لازم است مشاور تغذیه نسبت به تنظیم برنامه غذایی برای رژیم‌های معمولی و درمانی با در نظر گرفتن نکات ضروری، پرهیزها و ممنوعیت‌های غذایی به تفکیک هر فرد را در معرض دید کارکنان پخت و سرو غذا قرار دهد.
- ۳,۴ رژیم غذایی سالمند بیمار، مبتنی بر تشخیص بیماری یا روند تشخیصی-درمانی و دستور غذایی پزشک معالج، باید توسط مشاور تغذیه تنظیم شده، قبل از اجرا مورد توافق پزشک معالج و مشاور تغذیه قرار گرفته و در وعده غذایی بیمار اجرا شود.
- ۳,۵ در اولین نوبت ویزیت تغذیه، باید فرم ارزیابی تغذیه‌ای توسط مشاور تغذیه تکمیل و در پرونده سالمند قرار گیرد.
- ۳,۶ باید آموزش تغذیه متناسب با بیماری و شرایط سلامتی موجود به سالمندان داده شده و بر لزوم رعایت رژیم غذایی ویژه تاکید شود.
- ۳,۷ پرهیزهای غذایی و برنامه غذایی سالمند بر اساس نتایج حاصل از ارزیابی و مطابق با جنس و نوع بیماری تنظیم شده و در صورت نیاز باید مکمل‌های تغذیه‌ای مورد نیاز توسط مشاور تغذیه تجویز گردد.
- ۳,۸ از ویزیت نوبت دوم به بعد برای هر سالمند باید فرم پیگیری وضعیت تغذیه تکمیل و تغییرات احتمالی رژیم غذایی ثبت گردد (مطابق بسته خدمت).
- ۳,۹ پیگیری تغذیه‌ای سالمندان بیمار توسط مشاور تغذیه باید با تکمیل فرم مربوطه حداکثر یک هفته پس از ویزیت اولیه صورت گیرد.

۳،۱۰ برای سالمندان بیمار لازم است در مورد تداخلات غذا و دارو، اطلاعات تغذیه‌ای و آموزش‌های لازم به مراقب داده شود.

۴ ضوابط آموزش و برقراری ارتباط با سالمند

- ۴،۱ کارکنان مرکز و مشاور تغذیه، باید نحوه برقراری ارتباط مناسب با سالمند را طی دوره‌های آموزشی فرا گرفته باشند.
- ۴،۲ اطلاعات مربوط به پرهیزهای غذایی سالمندان نیازمند رژیم غذایی درمانی، باید به سالمند ارائه شود.
- ۴،۳ مشاورین تغذیه باید آموزش تغذیه به سالمند و کارکنان را به عهده بگیرد.
- ۴،۴ در صورت تهیه متون آموزشی مرتبط با تغذیه در مراکز توسط کارکنان لازم است مشاور تغذیه این متون را تایید نماید.

۵ ضوابط آموزش و توانمندسازی کارکنان مرکز در مورد مراقبت‌های تغذیه‌ای

- ۵،۱ مدیر، مراقبین و پرستاران باید در جلسات و کلاس‌های آشنایی با تغذیه که توسط مشاورین تغذیه تشکیل می‌شود شرکت نمایند.
- ۵،۲ کلیه کارکنان آشپزخانه و دست‌اندرکار مواد غذایی باید کارت سلامت دریافت نموده و گواهینامه شرکت در دوره‌های مربوطه در آموزشگاه‌های اصناف را دریافت نمایند.
- ۵،۳ در مورد تداخل غذا با داروهای مورد استفاده برای سالمندان دارای بیماری زمینه‌ای باید آموزش لازم توسط مشاور تغذیه به مراقب سالمند بیمار داده شود.
- ۵،۴ تمامی کارکنان باید از اهمیت و نقش تغذیه در بهبود کیفیت زندگی سالمندان آگاه بوده و کلیه افراد مرکز که به هر شکل در بخشی از «زنجیره غذا و مشاوره تغذیه» سالمندان قرار دارند، دارای اطلاعات لازم و کافی در زمینه دستورعمل‌های مربوطه باشند.
- ۵،۵ تمامی کارکنان مرکز که در تماس مستقیم با سالمند و غذای او می‌باشند باید دوره‌های کنترل عفونت را گذرانده و اصول بهداشتی را ضمن ارائه خدمت، به طور کامل رعایت نمایند.

فصل دوم:

ضوابط منو و رژیم‌های غذایی

۶ ضوابط طراحی و تدوین منوی غذایی، رژیم‌های غذایی درمانی و میان وعده‌ها

۶،۱ طراحی و تدوین منو و برنامه غذایی

- ۶،۱،۱ مشاور تغذیه باید از نحوه طراحی منو و برنامه غذایی مناسب سالمندان آگاهی داشته و بر اساس آن عمل نماید.
- ۶،۱،۲ منوهای غذایی متناسب با رژیم‌های درمانی مختلف توسط مشاور تغذیه طراحی شده در اختیار آشپز قرار گیرد.
- ۶،۱،۳ منوی غذایی در تمام وعده‌های غذایی باید بر اساس وضعیت تغذیه‌ای و متناسب با نیازهای روانی، فرهنگی، مذهبی و اشتیهای سالمند، حساسیت‌های غذایی، تحمل غذایی، راحتی بلع و امکانات مرکز طراحی شود.
- ۶،۱،۴ در طراحی منوی غذایی روزانه، باید از همه گروه‌های غذایی اصلی (با در نظر گرفتن اصل تعادل و تنوع غذایی) استفاده شود.
- ۶،۱،۵ برای هر یک از وعده‌های غذایی توصیه می‌شود دو انتخاب پیش‌بینی شود.
- ۶،۱،۶ منوی غذایی امکان انتخاب غذاهای خوشایند و لذت بخش و در عین حال مناسب و سازگار با بیماری زمینه‌ای سالمند را فراهم سازد.
- ۶،۱،۷ به تنوع در رنگ، طعم، مزه، بو و ظاهر غذای سالمندان باید توجه شود.
- ۶،۱،۸ لیست غذاهای عادی و لیست غذاهای درمانی باید توسط مشاور تغذیه با همفکری سرآشپز دوره دیده تدوین شود.
- ۶،۱،۹ جدول برنامه غذایی هفتگی به تفکیک سه وعده و حداقل دو میان‌وعده (متناسب با شرایط سالمندان) برای هر یک از رژیم‌های درمانی توسط مشاور تغذیه آماده شود.
- ۶،۱،۱۰ در مواردی که منو غذایی روزانه تحویل داده می‌شود، باید منو حداکثر قبل از پخت هر وعده توسط مسئول توزیع غذا، به سالمند ارائه شده و امکان انتخاب غذا برای هر وعده غذایی وجود داشته باشد.
- ۶،۱،۱۱ در طراحی منوی غذایی، دسترسی به غذا و نوشیدنی سالم، مناسب و کافی جهت تامین کالری، پروتئین و مایعات مورد نیاز هر سالمند باید بر اساس DRI در نظر گرفته شود.
- ۶،۱،۱۲ نیازهای تغذیه‌ای سالمندان باید تا حد امکان از غذا تامین شود و در صورت لزوم از مکمل‌های غذایی (مانند مگادوز ویتامین D و کلسیم طبق برنامه کشوری وزارت بهداشت) استفاده شود.
- ۶،۱،۱۳ مشخصات سالمند شامل نام و نام خانوادگی، شماره اتاق یا تخت و نام رژیم غذایی، روی بسته‌بندی غذا چسبانده شود.
- ۶،۱،۱۴ مایعاتی همچون آب، دوغ، شیر، آب میوه خالص بدون شیرین‌کننده افزوده، چای و قهوه باید با توجه به شرایط رژیمی سالمندان، در طراحی منو مد نظر قرار گیرد.
- ۶،۱،۱۵ باید حداقل ۱،۵ لیتر مایعات به ویژه آب در تمام ساعات روز در اختیار سالمندان قرار گیرد (جز در بیماران قلبی، ریوی و کلیوی و وجود ادم که محدودیت دریافت مایعات دارند).
- ۶،۱،۱۶ تا حد امکان مایعات متنوع در طول شبانه روز به سالمند ارائه شود.
- ۶،۱،۱۷ در صورت ارائه آب به شکل غیر بطری یا لیوانی، باید از پارچ‌های دردار و استاندارد استفاده شود.

۶,۱,۱۸ غذاهای فاقد گلوتن یا شیر فاقد لاکتوز برای سالمندان مبتلا به عدم تحمل گلوتن یا لاکتوز در نظر گرفته شود.
۶,۱,۱۹ برای سالمندان که معمولاً اشتهای کمی به غذا دارند؛ باید مزه‌دار کردن غذا (با اضافه کردن انواع سبزیجات معطر، آبلیمو، نارنج و غیره) مد نظر قرار گیرد.

۶,۱,۲۰ برای سالمندان مبتلا به سوء تغذیه که اشتهای کمی به مصرف غذا دارند، باید طی مشورت با مشاور تغذیه، مکمل‌های پروتئینی/پرانرژی در نظر گرفته شود و از خانواده سالمند در تامین مکمل‌ها کمک گرفته شود.

۶,۱,۲۱ در برنامه ریزی غذایی برای سالمندان، باید احتمال مشکلات بلع همواره مد نظر قرار گیرد.

۶,۱,۲۲ توصیه می‌شود برای سالمندان بیمار کم اشتها علاوه بر صبحانه گرم (غذای پخته شده)، دو وعده غذای اصلی حاوی گوشت در نظر گرفته شود.

۶,۲ رژیم غذایی

۶,۲,۱ برای خانم‌های سالمند که رژیم غذایی آنان توسط مشاور تغذیه بطور اختصاصی محاسبه و تعیین نشده و یا نیاز به رژیم غذایی ویژه‌ای ندارند، باید رژیم غذایی با احتساب ۱۵۰۰ تا ۱۸۰۰ کیلو کالری در روز توسط مشاور تغذیه، از قبل برنامه ریزی و اجرا گردد.

۶,۲,۲ برای آقایان سالمندی که رژیم غذایی آنان توسط مشاور تغذیه بطور اختصاصی محاسبه و تعیین نشده و یا نیاز به رژیم غذایی ویژه‌ای ندارند، باید رژیم غذایی با احتساب ۱۸۰۰ تا ۲۲۰۰ کیلو کالری در روز توسط مشاور تغذیه، از قبل برنامه ریزی و اجرا گردد.

۶,۲,۳ برای افراد سالمند مبتلا به سوء تغذیه حداقل ۴۰۰ کیلوکالری در روز اضافه بر رژیم غذایی معمول، باید در نظر گرفته شود.

۶,۲,۴ آشپزخانه، باید رژیم‌های غذایی منطبق با فهرست ارائه شده توسط مشاور تغذیه را برای سالمندان بیمار رعایت نماید.

۶,۲,۵ حداقل باید سه وعده غذا در شبانه‌روز سرو شود.

۶,۲,۶ مشاور تغذیه باید مکمل‌های مورد نیاز برای سالمندان را تعیین و در پرونده سلامت ایشان ثبت نماید.

۶,۲,۷ غذا از نظر کمی با توجه به آنالیز ترکیبات آن، به منظور تامین نیازهای تغذیه‌ای سالمندان باید به مقدار کافی وجود داشته باشد.

۶,۲,۸ تغییر رژیم غذایی بیمار توسط مشاور تغذیه، باید بر اساس تغییر دستور غذایی پزشک لحاظ شود.

۶,۲,۹ در خصوص مصرف ناکامل و یا عدم مصرف غذا توسط سالمند، مراقب باید پیگیری بوده و به مشاور تغذیه اطلاع دهد.

۶,۲,۱۰ در صورت عدم تمایل و عدم مصرف غذا به هر علت مثلاً اینکه سالمند قادر به مصرف غذای خود به طور کامل نباشد، باید مشاور تغذیه برای تغییرات غذایی او تصمیم‌گیری نماید.

۶,۲,۱۱ لازم است بطور دوره‌ای رضایت سنجی سالمندان مرکز از غذا و خدمات غذایی انجام شود.

۶،۳ کیفیت غذا، پیش غذا، میان وعده، دسرها و حجم مناسب غذا

- ۶،۳،۱ غذاهای گرم باید با درجه حرارت حدود ۵۷ تا ۶۰ درجه سانتی گراد سرو شوند.
- ۶،۳،۲ طعم غذا از نظر افزودنی‌ها باید مناسب با شرایط سلامت، ذائقه، فرهنگ غذایی و سلیقه سالمندان باشد.
- ۶،۳،۳ کیفیت پخت غذا باید از نظر بافت و قوام مناسب باشد.
- ۶،۳،۴ تعداد پرس غذای پخته شده باید متناسب با آمار ارائه شده باشد.
- ۶،۳،۵ کیفیت مواد اولیه، پیش غذا، میان وعده و دسرها باید منطبق با معیارهای تغذیه و بهداشت مواد غذایی (تازگی، نوع روغن و غیره) تعیین شده و مورد تایید مشاور تغذیه و کارشناس بهداشت محیط باشد.
- ۶،۳،۶ حجم غذا، کالری و سایر درشت مغذی‌ها باید متناسب با رژیم تنظیم شده توسط مشاور تغذیه و با در نظر گرفتن وضعیت سلامت و اشتهای سالمند در هر وعده یا میان وعده باشد.
- ۶،۳،۷ توصیه می شود در کنار غذای اصلی، دورچین و پیش غذای متنوع و متناسب با نوع بیماری و ذائقه سالمند موجود باشد.
- ۶،۳،۸ نوع غذاها، پیش غذاها، نوشیدنی‌ها، میان وعده‌ها و دسرهای آماده شده باید با معیارهای تغذیه سالم مطابقت داشته باشد.
- ۶،۳،۹ توزیع میان وعده یا غذای گرم و مناسب برای سالمند باید قبل و پس از ساعت عادی سرو غذا مقدور باشد.
- ۶،۳،۱۰ در آشپزخانه باید نوشیدنی‌ها از دو نوع سرد و گرم تهیه و سرو شوند.
- ۶،۳،۱۱ نوشیدنی سالم و استاندارد مانند آب، دوغ کم نمک بدون گاز، آبمیوه طبیعی، شیر پاستوریزه یا استریل کم چرب باید متناسب با رژیم غذایی در طول ۲۴ ساعت شبانه روز در دسترس سالمند قرار گیرد.
- ۶،۳،۱۲ نوشیدنی گازدار، شربت، آب میوه صنعتی و انواع نوشابه کولا در مرکز نباید سرو شود.
- ۶،۳،۱۳ در برنامه غذایی سالمندان باید برای موارد درخواست شده توسط مشاور تغذیه میان وعده موجود باشد.
- ۶،۳،۱۴ به طور موکد حداقل دو میان وعده باید برای سالمندان دیابتی و سالمندان دچار افسردگی که حجم مصرفی غذای های اصلی اندک است در نظر گرفته شود.
- ۶،۳،۱۵ میان وعده غذایی مناسب برای کارکنان به ویژه کارکنان شب کار باید توسط مشاور تغذیه طراحی و با توجه به امکانات غذایی مرکز در نظر گرفته شود.
- ۶،۳،۱۶ از انواع میوه و سبزیجات تازه فصل به شکل آب پز یا بخارپز، زیتون کم نمک، ماست کم چرب، سالاد فصل تازه و ضد عفونی شده به عنوان پیش غذا، دورچین و دسر استفاده شود.
- ۶،۳،۱۷ طعم دهنده‌های سالاد شامل آغوره، آب نارنج، آبلیمو، سرکه، روغن زیتون، ماست و پودر سبزیجات خشک معطر بوده و از انواع سس مایونز و کچاپ صنعتی نباید استفاده شود.
- ۶،۳،۱۸ میوه ترجیحاً باید به عنوان پیش غذا سرو و مصرف شود.
- ۶،۳،۱۹ سالاد به عنوان پیش غذا، قبل و یا همراه غذا مصرف شود.
- ۶،۳،۲۰ تنوع در برنامه هفتگی میان وعده‌ها و دسرها وجود داشته باشد.

۶,۳,۲۱ تا حد امکان از انواع میوه تازه فصل، سبزیجات تازه، آب میوه طبیعی تازه، آب سبزیجات طبیعی تازه، لبنیات کم چرب، تخم مرغ، خشکبار و مغزها، خرما، خوراک عدسی و غیره متناسب با رژیم غذایی سالمند به عنوان میان وعده استفاده شود. می توان در تامین انواع میان وعده سالم از خانواده سالمند کمک گرفت. این مورد به ویژه در مراکز روزانه قابل استفاده است.

۶,۳,۲۲ از کیک های خامه ای، آمیوه تجاری، تنقلات شور و پرنمک، تنقلات چرب و سنگین نباید استفاده شود.
۶,۳,۲۳ در صورت استفاده از کیک، بیسکویت، کلوچه و کوکی، باید از انواع غیرفله با بسته بندی استاندارد و بهداشتی، کم شیرین با اسید چرب ترانس کمتر از ۲ درصد استفاده شود.

فصل سوم:

ضوابط فرایند خدمات غذایی

۷ ضوابط خرید مواد اولیه

۷،۱ ضوابط کلی

- ۷،۱،۱ حداقل مشخصات بهداشتی مواد غذایی که توسط کارشناس بهداشت محیط کنترل می‌شود، باید موارد استاندارد اجباری شامل تاریخ تولید، تاریخ انقضاء و پروانه ساخت (شامل پروانه تاسیس و پروانه بهره برداری و پروانه بسته بندی) و در مورد مواد پروتئینی بجای پروانه ساخت؛ پروانه بهره برداری از سازمان دامپزشکی، کد بهداشتی و آدرس و شماره تماس کارخانه تولید کننده باشد.
- ۷،۱،۲ ویژگی‌های مواد اولیه و فرآورده‌های غذایی خریداری شده باید با استاندارد ملی شماره ۱۲۰۰۰ غذای حلال- راهنمای عمومی مطابقت داشته باشد.
- ۷،۱،۳ نحوه رعایت اصول بهداشتی برای تمام کارکنانی که در تهیه، توزیع و جابجایی مواد غذایی نقش دارند باید با در نظر گرفتن کلیه اصول، مورد انتظار بوده و کارکنان مربوطه از آن آگاهی داشته و بر اساس آن عمل نمایند.
- ۷،۱،۴ مسئول تدارکات مواد غذایی مرکز یا نماینده پیمانکار، باید اقلام غذایی را از مراکز معتبر خریداری نماید.
- ۷،۱،۵ نوع و کیفیت مواد اولیه از نظر اصول تغذیه‌ای باید قبل از ورود به سردخانه یا یخچال توسط کارشناس تغذیه و کارشناس بهداشت محیط تایید شود.
- ۷،۱،۶ حمل مواد غذایی فاسدشدنی باید توسط ماشین‌های یخچال‌دار یا کامیون‌های سردخانه‌دار صورت گیرد. (کنترل با دستگاه دیجیتالی)
- ۷،۱،۷ ماشین‌های حمل مواد غذایی باید دارای مجوز حمل و نقل از مراجع ذیصلاح باشند.
- ۷،۱،۸ از ورود مواد غذایی کنسرو شده (رب، آلبیمو، خیارشور، روغن نباتی و ...) در صورتی که علائم تورم، نشست، تورفتگی، زنگ‌زدگی سطح قوطی (داخلی - خارجی)، تغییر رنگ محصول و بوی نامطبوع داشته باشند، به انبار جلوگیری شود.
- ۷،۱،۹ بسته‌بندی هیچ یک از اجناس خریداری شده نباید پارگی یا سوراخ شدگی داشته باشد.
- ۷،۱،۱۰ در زمان باز نمودن بسته‌بندی، ماده غذایی باید از نظر خواص ارگانولپتیک سالم و از کیفیت مناسب برخوردار باشد.

۷،۲ خرید گوشت

- ۷،۲،۱ گوشت قرمز نباید لزج، خیلی پررنگ و دارای بوی نامطبوع باشد.
- ۷،۲،۲ گوشت گرم و تازه، باید رنگ و بوی طبیعی داشته و سطح آن عاری از چروکیدگی باشد.
- ۷،۲،۳ گوشت باید به رنگ قرمز روشن، دارای چربی سفید رنگ و بدون خون مردگی و غدد متعدد باشد.
- ۷،۲،۴ خرید گوشت تازه و گرم به گوشت منجمد ارجحیت دارد.
- ۷،۲،۵ استفاده از گوشت منجمد به شرط رعایت اصول یخ زدایی بلامانع است.
- ۷،۲،۶ در صورت استفاده از گوشت‌های بسته‌بندی شده، باید به مجوز بسته‌بندی از سازمان دامپزشکی کشور و تاریخ بسته‌بندی و انقضاء روی برچسب آن کاملاً دقت شود.

۷,۲,۷ گوشت مصرفی از نوع گوسفند یا گوساله گرم، باید دارای مهر دامپزشکی و یا گوشت منجمد، باید دارای تاریخ مصرف باشد.

۷,۲,۸ با توجه به اینکه در برخی از مراکز سازمان (مراکز خیریه) خیرین گوشت مورد نیاز مراکز شبانه روزی را به صورت گوسفند زنده تهیه و اهدا می کنند و کشتار در کشتارگاه مرکز صورت می گیرد، لازم است کلیه اقدامات بهداشتی در فرایند ذبح، انتقال، نگهداری، آماده سازی و طبخ مطابق دستور عمل های بهداشتی صورت گیرد.

۷,۳ خرید مرغ

۷,۳,۱ باید از مرغ های کامل و سالم با حداقل وزن ۱۵۰۰ گرم استفاده شود و از مرغ های آماده طبخ با وزن زیر ۱۳۰۰ گرم نباید استفاده شود.

۷,۳,۲ ترجیحاً باید از مرغ گرم کشتار روز، با هدف بهبود کیفیت پخت و طعم استفاده گردد.

۷,۳,۳ استفاده از مرغ کامل، ران و سینه منجمد که به طور استاندارد منجمد شده و زمان کوتاهی از تولید آن ها گذشته بر مرغ های غیر منجمد که به طور سنتی و برای بیش از ۷۲ ساعت منجمد می شوند ارجح است.

۷,۳,۴ مرغ منجمد باید در کیسه های پلاستیکی سه لایه، شفاف، food grade، بی عیب و دست نخورده که تمامی مشخصات لازم دامپزشکی (نام و آدرس تولید کننده ، وزن ، درجه انجماد، تاریخ تولید ، تاریخ انقضاء و شماره مجوز بسته بندی) بر روی آن حک شده است، قرار گرفته باشد.

۷,۳,۵ مرغ های بسته بندی شده ، باید دارای تاییدیه اداره دامپزشکی و مجوز جهت ذبح باشند.

۷,۳,۶ مرغ سالم باید دارای پوست مرطوب و شفاف بوده و نباید بوی بد دهد.

۷,۳,۷ گوشت مرغ فاسد؛ تیره، پر خون و یا کبود است و زیر بال مرغ فاسد بوی نامطبوع می دهد.

۷,۳,۸ لرج و چسبندگی بودن، سبز و آبی رنگ بودن قسمت شکم و بوی نامطبوع زیر بال ها و پاها دلیل کهنگی مرغ می باشد.

۷,۳,۹ لاشه ذوب شده در هنگام مصرف حالت لیز و لغزنده ندارد و در غیر این صورت ممکن است قبلاً دیفراست و انجماد مجدد صورت گرفته باشد.

۷,۳,۱۰ در داخل بسته بندی مرغ منجمد، نباید خونابه یا آب منجمد شده وجود داشته باشد.

۷,۳,۱۱ در صورت وجود هر یک از علائم فساد و ماندگی باید با تایید و زیر نظر کارشناس بهداشت محیط، مرغ ها معدوم و از چرخه مصرف خارج گردد.

۷,۳,۱۲ مرغ خریداری شده باید بدون آثار و نشانه های سوختگی ناشی از انجماد (لکه های سفید گچی تا خاکستری در سطح پوست و یا گوشت) و نیز علائم کپک زدگی (لکه های رنگی ناشی از رشد قارچ) باشد.

۷.۴ خرید ماهی

- ۷.۴.۱ در استان‌هایی که امکان تهیه ماهی تازه در آن‌ها وجود دارد؛ ارجحیت در خرید و مصرف ماهی به شکل روزانه است و تنها در صورتی که امکان خرید فوری نباشد، مجاز به منجمد کردن ماهی هستند.
- ۷.۴.۲ با توجه به وضعیت بلع سالمندان، در صورت سرو ماهی، ترجیحاً از نوع شیر، حلوا، شوریده، قزل‌آلا و انواع بدون تیغ تهیه شود.
- ۷.۴.۳ در خرید ماهی، باید تنوع نوع ماهی مد نظر قرار گیرد.
- ۷.۴.۴ برای پی بردن به صلابت نعشی ماهی، اگر سر ماهی را در دست گرفته و به طور افقی نگه داریم، در ماهی تازه قسمت پشتی (قسمت رها) کاملاً افقی مانده و خم نمی‌گردد ولی در ماهیان کهنه این صلابت وجود نداشته و پشت ماهی خم می‌گردد.
- ۷.۴.۵ سطح بدن ماهی سالم در زمان خریداری، لزج بوده و برق و جلای فلزی دارد و شکم نسبتاً برآمده است.
- ۷.۴.۶ چشم‌های ماهی سالم؛ درخشان، شفاف، روشن و برجسته است و حدقه چشم را کاملاً پر کرده است. مردمک چشم؛ سیاه و عریض می‌باشد.
- ۷.۴.۷ فلس‌های ماهی سالم؛ براق و اتصال آن‌ها به بدن محکم است.
- ۷.۴.۸ باله‌ها در ماهی سالم دارای حالت طبیعی و شعاع‌های آن‌ها از هم باز است.
- ۷.۴.۹ در ماهی سالم سرپوش برانش‌ها کاملاً حفره برانش را مسدود کرده است، رنگ پرده‌های برانش، از صورتی تا قرمز پر رنگ در انواع ماهی‌ها متفاوت است و بوی مخصوص مرداب کاملاً حس می‌شود.
- ۷.۴.۱۰ در مورد ماهیان منجمد چنانچه کاردی را در آب جوش گذاشته و پس از خشک کردن، در داخل ع‌ضله ماهی یخ زده فرو شود؛ در صورت فاسد بودن ماهی، بوی غیر طبیعی خواهد داد.
- ۷.۴.۱۱ ذخیره‌سازی ماهی جهت تسهیل فرآیند انجمادزایی باید در بسته‌بندی‌های متناسب حجم مصرف در یک وعده می‌باشد.

۷.۵ خرید تخم مرغ

- ۷.۵.۱ تخم‌مرغ‌های خریداری شده باید شناسنامه‌دار و دارای بسته‌بندی به روش بهداشتی و دارای مشخصات تولیدکننده، تاریخ تولید و انقضای مصرف باشند.
- ۷.۵.۲ تخم مرغ‌ها باید همگی تازه باشند به طوری‌که اگر آن‌ها را در ظرف آب معمولی غوطه‌ور نماییم در ته آن قرار گیرد و یا با قرار گرفتن در مقابل نور، برنگ زرد و شفاف دیده شود و در اثر تکان دادن لق بنظر نرسد (پوسته خارجی تخم مرغ‌های کهنه، کدر و بد رنگ می‌باشد).
- ۷.۵.۳ پوسته خارجی تخم‌مرغ‌های خریداری شده باید پاک و تمیز و عاری از هرگونه آلودگی باشد.
- ۷.۵.۴ تخم مرغ‌های خریداری شده دارای شکل طبیعی، محکم، سالم و بدون ترک خوردگی است.
- ۷.۵.۵ تخم مرغ‌هایی که در زنجیره سرد، حمل و نگهداری شده‌اند باید خریداری شوند.

۷,۶ خرید لبنیات

- ۷,۶,۱ ماست پاستوریزه (ترجیحاً پروبیوتیک) یک نفره، کم چرب و یا حداکثر با چربی متوسط (۲,۵ درصد)، از کارخانه شناخته شده تهیه گردد.
- ۷,۶,۲ شیر پاستوریزه ترجیحاً یک نفره، کم چرب و یا حداکثر با چربی متوسط (۲,۵ درصد)، از کارخانه شناخته شده تهیه گردد.
- ۷,۶,۳ پنیر پاستوریزه باید، کم نمک و کم چرب و یا حداکثر با چربی متوسط (۲,۵ درصد)، از کارخانه شناخته شده تهیه گردد.
- ۷,۶,۴ دوغ پاستوریزه باید تک نفره، کم نمک و بدون گاز از کارخانه شناخته شده تهیه گردد.
- ۷,۶,۵ کشک باید پاستوریزه کم نمک، در احجام کم برای مصرف روزانه و از کارخانه شناخته شده تهیه گردد.
- ۷,۶,۶ کلیه لبنیات باید دارای بسته بندی مناسب و پروانه ساخت با مشخصات کامل بهداشتی باشند.
- ۷,۶,۷ لبنیات باید به اندازه نیاز تهیه شده، تاریخ مصرف آن مشخص بوده و در زمان خرید حداقل ۷۵ درصد از مدت انقضای آن باقی مانده باشد.

۷,۷ خرید سبزیجات و میوهها

- ۷,۷,۱ سبزیجات، میوهها و مواد اولیه سالاد باید به صورت تازه و روزانه یا هفتگی خریداری گردد.
- ۷,۷,۲ سبزیجات خورشی در صورتی که به صورت فله خریداری شده باید بعد از انجام مراحل شستشو - برابر با ماده ۱۷ دستورعمل اجرایی بازرسی بهداشتی از مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل و نقل و فروش مواد خوردنی و آشامیدنی- در داخل آشپزخانه آماده گردد.
- ۷,۷,۳ سبزیجات خریداری شده باید پس از تایید سرآشپز، تحویل گرفته شده و جهت پاک کردن، انگل زدایی، گندزدایی و شستشو به محل مخصوص منتقل شود.
- ۷,۷,۴ سبزیجات خورشی را ترجیحاً می توان در بسته بندی های آماده استاندارد و بهداشتی و از نوع مرغوب، از مراکز مجاز تهیه نمود.
- ۷,۷,۵ تهیه سالادهای آماده و بسته بندی شده به شرط دارا بودن شرایط استاندارد و بهداشتی دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت بلامانع است.
- ۷,۷,۶ تره بار و سبزیجات خریداری شده باید از نظر خواص آرگانولپتیک شامل ظاهر، رنگ، بو و طعم سالم بوده و هیچگونه آثر کپک زدگی و فساد در آنها نباید مشاهده شود.
- ۷,۷,۷ میوهها باید از نوع مرغوب، تمیز و سالم انتخاب شوند.
- ۷,۷,۸ در زمان خرید، باید تنوع میوهجات مصرفی برای میان وعده رعایت گردد.

۷.۸ خرید حبوبات

- ۷.۸.۱ حبوبات باید دارای بسته‌بندی سالم و مشخصات کامل بهداشتی شامل تاریخ مصرف و پروانه بهداشتی، که نشان‌دهنده کیفیت برتر مواد است باشند.
- ۷.۸.۲ حبوبات باید در ظروف در بسته نگهداری شوند تا در صورت عدم کنترل دمای انبار به هر دلیل، امکان رشد حشرات در آن وجود نداشته باشد.

۷.۹ خرید برنج

- ۷.۹.۱ برنج مصرفی از نوع مرغوب و ترجیحاً ایرانی باشد.
- ۷.۹.۲ با توجه به مقدار برنج پخته شده، در مورد سرو نان در کنار برنج تصمیم‌گیری شود.

۷.۱۰ خرید نان

- ۷.۱۰.۱ نان خریداری شده باید کاملاً برشته و پخته شده و در سطح آن سوختگی مشاهده نشود.
- ۷.۱۰.۲ نان باید دارای بافتی مناسب، نرم و یکنواخت ناشی از خمیر عمل‌آوری شده با افزودنی‌های مجاز از قبیل خمیرترش، خمیر مایه باشد و قابلیت برش پذیری آن مطلوب است.
- ۷.۱۰.۳ نان خریداری شده باید دارای طعم و مزه خوشایند و بوی مطبوع ناشی از خمیر تخمیر شده است و طعم فلزی ناشی از مصرف جوش شیرین را ندارد.
- ۷.۱۰.۴ نان‌های تهیه شده از آرد کامل و سبوس دار، نسبت به نان‌های تهیه شده از آرد سفید بعلت ارزش تغذیه‌ای بالاتر ارجحیت دارند.
- ۷.۱۰.۵ نان مورد نیاز باید روزانه خریداری شده و به صورت گرم و تازه در اختیار افراد قرار گیرد و از مصرف نان مانده از روز قبل خودداری شود.
- ۷.۱۰.۶ در صورت خرید نان بسته‌بندی، باید مشخصات کامل بهداشتی (تاریخ تولید، انقضاء و ...) و مجوز بهداشت روی بسته‌بندی درج شود.
- ۷.۱۰.۷ نان بسته‌بندی خریداری شده، باید فاقد هرگونه تغییر رنگ ناشی از ماندگی و کپک زدگی باشد.

۷.۱۰.۸ خرید روغن

- ۷.۱۰.۹ روغن مایع خریداری شده، باید علاوه بر مشخصات کامل بهداشتی - مطابق قانون ماده ۱۳ مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی، دارای اسید چرب ترانس زیر ۲ یا ۵ درصد، نشان استاندارد و تاریخ مصرف باشد.
- ۷.۱۰.۱۰ باید از دو نوع روغن مایع معمولی و مخصوص سرخ کردن برای مصارف مربوطه خریداری شود.
- ۷.۱۰.۱۱ برای کاربرد سرخ کردن، باید فقط از انواع روغن‌های سرخ‌کردنی با شرایط بهداشتی و استاندارد خریداری شود.

- ۷,۱۰,۱۲ برای موارد غیرسرخ کردنی، خصوصاً در تهیه غذاهای رژیمی، باید از روغن مایع مخلوط خانوار؛ کانولا، کلزا و روغن زیتون و ترجیحاً روغن‌های مایع ذرت و آفتابگردان استفاده شود.
- ۷,۱۰,۱۳ ظروف بسته‌بندی روغن‌های مصرفی باید محکم و کاملاً غیرقابل نفوذ باشد.
- ۷,۱۰,۱۴ پس از هر بار مصرف، باید در ظرف روغن کاملاً بسته شود تا اکسیژن به داخل آن نفوذ نکند.

۷,۱۱ خرید نمک

- ۷,۱۱,۱ کلیه نمک‌های خریداری شده؛ باید از کارخانجات معتبر، دارای بسته‌بندی و پروانه ساخت از وزارت بهداشت باشند.
- ۷,۱۱,۲ نمک غذا از نوع نمک یددار و تصفیه شده با درجه خلوص ۹۹/۲٪ باشد.
- ۷,۱۱,۳ نمک مورد استفاده برای خیساندن برنج، باید از نوع تصفیه شده با درجه خلوص ۹۹/۲٪ و می‌تواند غیریددار و بلغوری باشد.
- ۷,۱۱,۴ در هیچ موردی نباید از نمک سنگ در آشپزخانه استفاده شود.

۷,۱۲ خرید ادویه‌ها و سبزیجات خشک

- ۷,۱۲,۱ خرید مواد اولیه ادویه‌ها و آماده‌سازی آن‌ها در آشپزخانه مرکز، به تهیه ادویه آماده ارجحیت دارد.
- ۷,۱۲,۲ ادویه‌های طبیعی با منشا گیاهی، مطلوب تر از افزودنی‌های صنعتی می‌باشند.
- ۷,۱۲,۳ سبزیجات تازه برای افزودن به غذاها، به سبزیجات خشک یا خرد شده آماده ارجحیت دارند.
- ۷,۱۲,۴ سبزیجات خشک فله‌ای و ادویه‌های فله‌ای نباید خریداری شوند.
- ۷,۱۲,۵ برای خرید ادویه آماده و یا سبزیجات خشک آماده، باید از انواع دارای بسته‌بندی بهداشتی با پروانه ساخت و نشان استاندارد از کارخانجات معتبر و شناخته شده خریداری شود.

۸ ضوابط انبارداری و سردخانه نگهداری مواد غذایی

۸,۱ ضوابط کلی

- ۸,۱,۱ کارکنان انبار و سردخانه نگهداری مواد غذایی، باید دوره آموزش مربوطه را گذرانده، از آن آگاهی داشته و بر اساس آن عمل نمایند.
- ۸,۱,۲ در انبارداری و نگهداری مواد غذایی رعایت مفاد دستورعمل اجرایی بازرسی بهداشتی از مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل و نقل و فروش مواد خوردنی و آشامیدنی مرکز سلامت محیط و کار و آیین نامه اجرایی قانون ۱۳ مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی، زیر نظر کارشناس بهداشت محیط الزامی است.
- ۸,۱,۳ کارکنان انبارداری و نگهداری مواد غذایی، باید دارای گواهینامه معتبر آموزشگاه بهداشت اصناف (طبق ماده ۲-۱ دستورعمل ۱۸۰۳۹۲۰۹) باشند.

- ۸,۱,۴ تاریخ ورود به انبار، باید با استفاده از برجسب روی ارقام ثبت شود.
- ۸,۱,۵ در زمان ورود مواد اولیه به سردخانه یا انبار، باید حداقل ۷۵ درصد از مدت زمان انقضای آن‌ها باقی مانده باشد.
- ۸,۱,۶ تاریخ تولید و انقضای مواد غذایی باید در ابتدای ورود، توسط انباردار ثبت شود.
- ۸,۱,۷ ورود کلیه ارقام غذایی به انبار، باید توسط انباردار مواد غذایی، با استفاده از برنامه نرم افزاری شامل تاریخ تولید، تاریخ ورود به انبار و تاریخ انقضای آن‌ها، جهت خروج از انبار و یا تنظیم و تکمیل چک لیستی مشابه و کنترل دوره‌ای آن، کنترل گردد.
- ۸,۱,۸ ارقام غذایی که به هر دلیلی، در طی انبارداری فاسد شوند، باید طی تنظیم صورتجلسه توسط کارشناس بهداشت محیط، با حضور و امضای مدیر مرکز و نماینده پیمانکار (در موارد پیمانکاری)، معدوم گردند.
- ۸,۱,۹ قاعده "اولین در ورود- اولین در خروج" یا "First in- First out" باید اجرا شود.
- ۸,۱,۱۰ برای جلوگیری از رشد میکروارگانیسم‌ها، مواد غذایی باید با سرعت و با تکنیک مناسب سرد شوند. سرد کردن غذا از ۵۷ درجه سانتی گراد (۱۳۵ درجه فارنهایت) تا ۲۱ درجه سانتی گراد (۷۰ درجه فارنهایت) یا کمتر در عرض ۲ ساعت و سپس از ۲۱ تا ۵ درجه سانتی گراد یا کمتر در ۴ ساعت بعدی صورت گیرد.
- ۸,۱,۱۱ اندازه گیری دما در طول این ۲ تا ۶ ساعت - برای اطمینان از اینکه غذا به دمای مناسب رسیده است- باید انجام شود.
- ۸,۱,۱۲ انبارها و سردخانه‌های مواد غذایی اولیه، باید نزدیک در ورودی اجناس (در بارانداز) در نظر گرفته شوند.
- ۸,۱,۱۳ اقلامی که امکان کارتن زدایی دارند، باید از کارتن خارج شده و در سبد به داخل آشپزخانه منتقل شوند.
- ۸,۱,۱۴ جهت تحویل و ورود ارقام غذایی اولیه یا آماده سازی شده (اعم از ماهی، مرغ، گوشت تازه گرم، میوه و سبزی) به انبار، باید سلامت مواد توسط کارشناس بهداشت محیط تایید شود.
- ۸,۱,۱۵ کنترل و ثبت درجه حرارت یخچال‌ها باید روزانه توسط انباردار انجام شود.
- ۸,۱,۱۶ در صورت مشاهده مشکل در تنظیمات درجه حرارت یخچال‌ها، باید سریعاً نسبت به اصلاح اختلال، اقدام لازم صورت گیرد.
- ۸,۱,۱۷ بازدید منظم از فضاهای نگهداری مواد غذایی، باید توسط کارشناس بهداشت محیط صورت گیرد.
- ۸,۱,۱۸ دمای دستگاه‌های سردکننده غذا باید با تواتر زمانی تعیین شده کنترل گردد.
- ۸,۱,۱۹ ثبت درجه رطوبت در انبار مواد خشک باید متناسب با مواد غذایی انجام شود.
- ۸,۱,۲۰ دستگاه‌های سردکننده مواد غذایی باید سالم باشند.
- ۸,۱,۲۱ دما در سردخانه و یخچال باید همراه با فرم ثبت درجه حرارت، روزانه کنترل شود.
- ۸,۱,۲۲ تعداد دستگاه‌های سردکننده در آشپزخانه، باید کافی باشد.
- ۸,۱,۲۳ نوشیدنی‌هایی مانند انواع آبمیوه‌ها که باید به صورت سرد مصرف شوند، باید در سردخانه یا یخچال نگهداری شوند.
- ۸,۱,۲۴ کلیه مواد در انبارها باید بالاتر از سطح زمین و روی پالت نگهداری شوند.
- ۸,۱,۲۵ درجه حرارت یخچال‌ها یا سردخانه‌های بالای صفر، باید ۴ درجه سانتی گراد باشد.
- ۸,۱,۲۶ یخچال‌ها باید از نوع ضدبرفک باشند و در غیر این صورت باید هفته‌ای یک بار برفک‌های یخچال تمیز شود.

- ۸,۱,۲۷ مواد غذایی باید در یخچال درپوش داشته باشند.
- ۸,۱,۲۸ تا حد امکان باید از باز و بسته نمودن در یخچال خودداری شود تا درجه حرارت دستگاه ثابت بماند.
- ۸,۱,۲۹ از مواد غذایی که در اثر نگهداری در شرایط غیراستاندارد و نامطلوب، کیفیت، بافت، شکل، بو و مزه طبیعی خود را از دست داده‌اند نباید استفاده شود.
- ۸,۱,۳۰ مواد غذایی مستعد فساد باید در قسمت‌های سردتر یخچال قرار گیرند.
- ۸,۱,۳۱ روی قفسه‌ها باید به مقداری مواد غذایی گذاشته شود که هوای سرد به همه قسمت‌های آن برسد.
- ۸,۱,۳۲ فاصله پایین‌ترین قفسه تا سطح زمین باید حداقل ۱۵ سانتیمتر باشد
- ۸,۱,۳۳ به هنگام نیاز به مصرف مواد غذایی بالقوه خطرناک نظیر شیر و غذاهای پخته‌ای که در یخچال نگهداری می‌شوند، باید بلافاصله پس از خارج کردن از یخچال، مصرف شده و نباید بیش از دو ساعت در محیط بیرون نگهداری شوند.
- ۸,۱,۳۴ از ورود افراد متفرقه به آشپزخانه و انبار تا حد امکان باید جلوگیری گردد.
- ۸,۱,۳۵ غذاها باید به نحوی در یخچال قرار گیرد که هوا در اطراف آن‌ها به شکل مناسبی جریان داشته باشد زیرا تهویه ناقص در یخچال، موجب رشد و انتقال میکروارگانیسم‌ها، کپک‌ها و قارچ‌ها می‌گردد.
- ۸,۱,۳۶ مواد غذایی آماده مانند سس، گوشت‌ها و مواد غذایی پخته شده باید در نزدیک قطب‌های منجمدسازی و درون ظروف تیره و کم عمق قرار داده شوند زیرا ظروف کم عمق شرایط خنک‌تری را نسبت به ظروف عمیق برای مواد غذایی ایجاد می‌کنند.
- ۸,۱,۳۷ غذاهایی که لازم است برای مدت طولانی‌تری نگهداری شوند باید در سردترین طبقه یخچال قرار گیرند.
- ۸,۱,۳۸ برخی مواد غذایی مانند ماهی تازه که دارای بوی شدید هستند، باید به دور از مواد جاذب بو (مانند کره) قرار داده شوند.
- ۸,۱,۳۹ غذاهایی که در ظروف شیشه‌ای یا فلزی هستند باید در قسمت‌های پایین‌تر یخچال قرار گیرند تا قطرات حاصل از رطوبت یا تراوشات آن‌ها به سایر مواد غذایی منتقل نگردد.
- ۸,۱,۴۰ غذاهای خام و پخته باید جدا از یکدیگر نگهداری شوند.
- ۸,۱,۴۱ غذاهای پخته، از زمان طبخ تا توزیع کامل در یک وعده غذایی، باید در گرمخانه با دمای بیش از ۶۵ درجه سانتی‌گراد نگهداری شوند و در صورت قابلیت نگهداری و مصرف بعد از این زمان، با تایید کارشناس تغذیه به یخچال بالای صفر و قسمت مربوط به غذاهای پخته منتقل شده و حداکثر ظرف مدت ۲۴ ساعت نگهداری و مصرف شوند.

۸,۲ نگهداری گوشت

- ۸,۲,۱ گوشت گرم پس از ورود به آشپزخانه باید حداقل به مدت ۲۴ ساعت در یخچال نگهداری شود و حداکثر طی سه روز مصرف شود (گوشت چرخ کرده حداکثر یک تا دو روز قابل نگهداری در یخچال است)
- ۸,۲,۲ بعد از شست و شوی سطوح گوشت و خشک شدن سطح آن در آبکش، باید در آشپزخانه برای مصارف مختلف تقسیم شده و پس از بسته بندی با عمق کم جهت استفاده در وعده مورد نظر در یخچال نگهداری شود.
- ۸,۲,۳ گوشت منجمد باید بدون خرد شدن به فریزر منتقل شود.
- ۸,۲,۴ گوشت خرد شده نباید بعد از یخ زدایی به هیچ وجه انجماد مجدد شود.

۸,۳ نگهداری مرغ

- ۸,۳,۱ ذخیره سازی مرغ منجمد باید در فریزر، با بسته بندی مربوطه صورت گیرد.
- ۸,۳,۲ مرغ در اثر نگهداری نامناسب، به تدریج خاکستری و گاهی سبز رنگ شده و قابلیت مصرف را نخواهد داشت.
- ۸,۳,۳ در صورت نبود تاریخ روی بسته بندی مرغ، باید در هنگام ورود به فریزر، برچسب حاوی تاریخ ورود به سردخانه، توسط انباردار چسبانده شود.
- ۸,۳,۴ مرغ خریداری شده قبل از انتقال به یخچال، ابتدا باید توسط کارکنان آشپزخانه پاک، در صورت لزوم قطعه بندی و سپس شسته شود.
- ۸,۳,۵ مرغ تازه حداکثر دو روز قابل نگهداری در یخچال می باشد.
- ۸,۳,۶ مرغ منجمد نباید بیشتر از ۶ ماه در فریزر نگهداری شود.

۸,۴ نگهداری ماهی

- ۸,۴,۱ ماهی ها به محض ورود به آشپزخانه باید جهت پاکسازی تحویل داده شود.
- ۸,۴,۲ مدت زمان نگهداری ماهی در یخچال حداکثر ۷۲ ساعت بوده و طی این مدت زمان باید مصرف شود.

۸,۵ نگهداری تخم مرغ

- ۸,۵,۱ تخم مرغ بسته بندی شده باید با شانه پلاستیکی قابل شستشو در یخچال نگهداری شود.
- ۸,۵,۲ پس از خرید، تخم مرغ ها (به ویژه در فصول گرم) باید در یخچال سالمی که درجه حرارت آن متناسب با تغییر درجه حرارت محیط بیرون تنظیم شده است نگهداری شوند.
- ۸,۵,۳ تخم مرغ ها بجز زمان استفاده مستقیم یا اضافه کردن به غذا، برای نگهداری نباید شسته شوند.
- ۸,۵,۴ تخم مرغ های دارای تاریخ تولید، باید حداکثر طی مدت سه تا چهار هفته در محدوده تاریخ مصرف، استفاده شوند.
- ۸,۵,۵ حداکثر مدت زمان نگهداری تخم مرغ در شرایط مطلوب و رعایت زنجیره سرد، باید چهار تا پنج هفته باشد.
- ۸,۵,۶ غذاهای حاوی تخم مرغ نباید بیش از ۲ ساعت در بیرون از یخچال نگهداری شوند.

۸,۵,۷ جهت جلوگیری از مسمومیت های غذایی، تخم مرغ باید به طور کامل پخته شده و به مدت طولانی نگهداری نشود.

۸,۵,۸ بر روی بسته‌ها، شانه‌ها و یا کارتن‌های حاوی تخم مرغ‌های خوراکی، باید شماره پروانه بهداشتی واحد مرغداری علاوه بر نشانه‌های نوشته شده در استاندارد ملی شماره ۲۱۹، چاپ یا برجسب‌گذاری شود.

۸,۵,۹ روی هر عدد تخم مرغ خوراکی باید نام یا علامت تجاری واحد تولیدی و تاریخ تولید (به روز، ماه و سال) درج شده باشد.

۸,۵,۱۰ در یخچال نباید موادی مانند پیاز، سیر، نارنج و پرتقال در نزدیکی و مجاورت تخم مرغ‌های خوراکی قرار گیرد (تخم مرغ نسبت به جذب بو حساس بوده و به آسانی بوهای مختلف را جذب می‌کند).

۸,۵,۱۱ استفاده از تخم مرغ های شکسته یا دارای ترک در مواد غذایی بخصوص مواد غذایی که نیاز به طبخ ندارد مانند خامه یا سس مورد استفاده برای سالاد ممنوع است.

۸,۵,۱۲ چنانچه از تخم مرغ پاستوریزه استفاده می‌شود باید دارای پروانه معتبر باشد.

۸,۵,۱۳ رنگ سفیده و زرده تخم مرغ پاستوریزه شده باید مطابق رنگ سفیده و زرده تخم مرغ فرآوری نشده باشد.

۸,۵,۱۴ مشخصات تخم مرغ پاستوریزه باید با مشخصات مندرج در استاندارد ملی شماره ۱۳۲۴۸ مطابقت داشته باشد.

۸,۵,۱۵ باید از قرار دادن تخم مرغ خام بر روی سطوحی که با مواد غذایی آماده خوردن در ارتباط است خودداری گردد.

۸,۶ نگهداری لبنیات

۸,۶,۱ لبنیات خریداری شده باید بلافاصله در یخچال نگهداری شود.

۸,۶,۲ شیر پاستوریزه نباید منجمد شده و مجدداً جوشانده شود.

۸,۶,۳ شیرهای پاستوریزه و استریل پس از باز شدن بسته آن باید در یخچال نگهداری شده و حداکثر تا ۴۸ ساعت بعد مصرف شوند.

۸,۷ نگهداری سبزی، میوه و سالاد

۸,۷,۱ نگهداری میوه‌ها و سبزی‌ها به صورت شسته نشده در یخچال ممنوع است.

۸,۷,۲ بعد از پاک کردن، انگل‌زدایی و ضدعفونی، باید سبزی‌ها را داخل یک پارچه تمیز پیچیده و در یخچال نگهداری نمایند.

۸,۷,۳ برای نگهداری میوه‌ها در یخچال، باید هوا در اطراف میوه جریان داشته باشد و میوه‌ها داخل کیسه‌های نایلونی در یخچال نگهداری نشوند.

۸,۷,۴ از کابینت یا قفسه‌های یخچالی، به منظور نگهداری سالادهای تهیه شده تا زمان مصرف استفاده شود.

۸,۷,۵ میوه‌ها و سبزی‌ها باید به تدریج برای مصارف روزانه از یخچال خارج شده و آماده‌سازی شوند.

۸.۸ نگهداری مواد خشک (غلات، حبوبات، ادویه‌جات، سبزی خشک، نمک، روغن، کنسروها و

(...)

- ۸.۸.۱ مواد خشک باید در انبار خشک و خنک نگهداری شوند.
- ۸.۸.۲ مواد خشک باید در انبار مجهز به سیستم‌های خنک‌کننده و تهویه، در قفسه‌های مجزا و با فاصله از کف و دیوار نگهداری شوند.
- ۸.۸.۳ مکان انبار خشک نباید در معرض نور مستقیم آفتاب باشد زیرا هرگونه حرارت نامناسب باعث فساد مواد غذایی می‌شود.
- ۸.۸.۴ بهترین دما برای انبارهای خشک ۲۱-۱۳ درجه سانتی‌گراد است.
- ۸.۸.۵ برای کنترل بهتر دمای محیط انبار، باید یک دماسنج در داخل انبار وجود داشته باشد.
- ۸.۸.۶ ادویه‌ها باید در ظروف فلزی یا شیشه‌ای تمیز، خشک و دربسته نگهداری شوند.
- ۸.۸.۷ بر روی هر یک از ظروف نگهداری مواد، باید برچسب حاوی نام ماده خشک و تاریخ خرید آن یادداشت شود.
- ۸.۸.۸ نان‌های سرد شده، باید در پلاستیک‌های دربسته حداکثر برای روز خرید، نگهداری شوند.

۸.۹ نگهداری مواد غذایی منجمد

- ۸.۹.۱ برای حفظ کیفیت مواد غذایی، باید از انجماد مجدد مواد غذایی یخ‌زدایی شده خودداری شود.
- ۸.۹.۲ ثبت درجه حرارت یخچال باید به طور منظم روزانه انجام شود.

۸.۱۰ سرد کردن و نگهداری غذا

- ۸.۱۰.۱ سرد کردن ایمن غذاها بسته به نوع آن، باید به یکی از این روش‌ها صورت گیرد: قرار دادن ماده غذایی در حمام آب سرد (در صورتی که دمای آب 21°C یا پایین‌تر باشد و کیسه پلاستیکی نشستی نداشته باشد)، قرار دادن ماده غذایی در یک سردکننده یا چیلر، اضافه کردن یخ یا آب سرد به عنوان یکی از اجزاء غذا.
- ۸.۱۰.۲ غذاهای سرد شده، همراه با پوشش مناسب باید در بالاترین قسمت یخچال قرار گیرند.
- ۸.۱۰.۳ مواد غذایی با کیفیت پایین و مواد غذایی که زیر ۵ درجه سانتی‌گراد نگهداری نشده‌اند باید دور ریخته شوند.

۹ ضوابط خارج کردن مواد غذایی از حالت انجماد و گرم کردن

- ۹.۱ برای استفاده از انواع گوشت و مرغ منجمد، ۲۴-۷۲ ساعت قبل از مصرف، باید از سردخانه خارج و به یکی از روش‌های مناسب، یخ‌زدایی شود تا خونابه کمتری از آن خارج گردد.
- ۹.۲ یخ‌زدایی در یخچال ۴ درجه سانتی‌گراد (حدود ۴۰ درجه فارنهایت) بمدت ۲۴ تا ۷۲ ساعت قابل انجام است (روش ارجح).
- ۹.۳ قرار دادن ماده غذایی با استفاده از آب جریان‌دار (زیر شیر آب) برای یخ‌زدایی امکان‌پذیر است.
- ۹.۴ در صورت یخ‌زدایی ماده غذایی منجمد در ماکروویو، بلافاصله باید ماده غذایی پخته شود.

- ۹,۵ از قفسه‌های مناسب در یخچال برای یخ زدایی محصولات باید استفاده شود.
- ۹,۶ غذاها باید با تاریخ انجماد، یخ‌زدایی و انقضاء، برچسب‌گذاری شود.
- ۹,۷ عمل خارج کردن از انجماد، باید سریع و در حداقل زمان و درجه حرارت انجام شود و از آب داغ یا قرار دادن در زیر آب راکد برای رفع انجماد استفاده نشود زیرا خونابه و عصاره محصول خارج می‌شود.
- ۹,۸ مواد غذایی منجمد آماده برای پخت، باید مستقیماً به ظرف پخت غذا اضافه شده و حرارت ببینند.
- ۹,۹ در هیچ شرایطی مواد غذایی نباید از انجماد خارج شده دوباره منجمد شوند.
- ۹,۱۰ چرخه انتقال گرم و سرد باید رعایت شود.
- ۹,۱۱ عضلات مرغ پس از انجماد زدایی، باید سختی و قوام خود را حفظ کند و سطح آن نیز لزج نشود.
- ۹,۱۲ محل قرار گرفتن مکان انجماد زدایی (thawing)، باید در نزدیکی یخچال‌ها و به دور از محل طبخ غذا باشد.
- ۹,۱۳ مکان انجماد زدایی باید به شکلی تعبیه شود که مایعات حاصل از انجماد زدایی به فاضلاب هدایت شده و در کف زمین یا میزهای کار (در زمان خرد کردن ماده غذایی فریز شده) و یا سایر قسمت‌ها پخش نگردد.
- ۹,۱۴ مواد غذایی که از حالت انجماد خارج شده‌اند در طی عمل پخت، مقدار بیشتری از رطوبت خود را همراه با مواد محلول در آب مثل ویتامین‌ها، موادمعدنی و اسیدهای آمینه از دست می‌دهند. بنابراین باید سعی شود این مواد در حداقل زمان، حداقل درجه حرارت و بخصوص با اضافه کردن حداقل مقدار آب پخته شوند.
- ۹,۱۵ مواد غذایی یخ‌زدایی شده، باید در دمای ۷۳ درجه سانتی‌گراد برای ۱۵ ثانیه جهت جلوگیری از بیماری‌های ناشی از غذا نگهداری شود.
- ۹,۱۶ برای حفظ کیفیت، مواد غذایی باید به سرعت بعد از گرم کردن سرو شوند.
- ۹,۱۷ غذاها باید فقط یکبار گرم شوند.

۱۰ ضوابط آماده‌سازی مواد غذایی

۱۰,۱ ضوابط کلی

- ۱۰,۱,۱ کارکنان آماده‌سازی و انتقال مواد غذایی، باید دوره آموزشی مربوطه را برابر با ماده ۲ بند ۲-۳ دستورعمل اجرایی بازار سی بهداشتی از مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل‌ونقل و فروش مواد خوردنی و آشامیدنی گذرانده، از آن آگاهی داشته و بر اساس آن عمل نموده و کارت بهداشت را دریافت کرده باشند.
- ۱۰,۱,۲ مواد اولیه باید قبل از ورود به فرآیند پخت، با ترولی از محل انبارها و یخچال‌ها به محل آماده‌سازی منتقل شده و در آنجا آماده‌سازی گردد.
- ۱۰,۱,۳ عملیات آماده‌سازی شامل مواردی چون شست‌و‌شو، گندزدایی، پو ست‌کندن، پاک کردن، خرد کردن، ورقه کردن، خلال کردن، چرخ کردن، مخلوط کردن، سیخ زنی و امثال آن باشد.
- ۱۰,۱,۴ کارکنان آماده‌سازی مواد غذایی، باید از اصول بهداشتی استفاده از تخته‌های سبزی و گوشت آگاهی داشته و حداقل‌های ضوابط را رعایت نمایند.

- ۱۰،۱،۵ کارکنان مربوطه، باید از نحوه شست و شو و گندزدایی همه ابزار و سطوحی که در آماده سازی غذا بکار گرفته می‌شوند آگاهی داشته و بر اساس آن عمل نمایند.
- ۱۰،۱،۶ کارکنان آماده سازی، باید با انجام شست و شوی کامل با استفاده از آب سالم و کافی، از باقی ماندن مواد شوینده روی وسایل، ابزار، ظروف حمل و نگهداری مواد غذایی و نیز بر روی مواد غذایی همچون سبزی‌ها بعد از مراحل ضد عفونی، جلوگیری نمایند.
- ۱۰،۱،۷ کارکنان آماده سازی، باید از پیشبند، دستکش و ماسک مطابق ماده ۳ دستور عمل ۱۸۰۳۹۲۰۹ استفاده کنند.
- ۱۰،۱،۸ برآورد مقدار مورد نیاز مواد اولیه باید با توجه به برنامه غذایی، آمار و آنالیز غذایی توسط واحد تغذیه انجام شود.
- ۱۰،۱،۹ کارشناس بهداشت محیط، باید بر کیفیت کلیه مواد غذایی مصرفی (برنج، نان، نمک، روغن، گوشت و ...) نظارت داشته باشند.
- ۱۰،۱،۱۰ کارشناس بهداشت محیط باید بر مراحل آماده سازی سبزیجات شامل پاک کردن، شستشو، سرخ کردن و ... نظارت نمایند.
- ۱۰،۱،۱۱ کارشناس بهداشت محیط باید بر مراحل آماده سازی گوشت، مرغ و ماهی شامل یخ زدایی، پاک کردن، پوست گیری، شستشو، خرد کردن و خواباندن در مایع برای طعم گیری و ... نظارت نمایند.
- ۱۰،۱،۱۲ باید از ادویه جات و قند و شکر غیرفله و مناسب از نظر بسته بندی و دارای تاییدیه استاندارد و وزارت بهداشت استفاده شود.
- ۱۰،۱،۱۳ مکان آماده سازی مواد غذایی خام مانند سبزیجات، برنج، گوشت و ... باید از محل طبخ جدا باشد.
- ۱۰،۱،۱۴ میز کار و تخته جداگانه برای آماده سازی مواد اولیه (سبزیجات، مرغ و گوشت) باید موجود باشد.
- ۱۰،۱،۱۵ وسایل پوست کنی و خرد کنی باید موجود باشد.
- ۱۰،۱،۱۶ جنس سیخ‌های کباب باید از نوع استیل باشد (به جز کباب چوبی که از سیخ‌های کوچک استاندارد استفاده می‌شود).
- ۱۰،۱،۱۷ ماده غذایی آماده شده، باید از نظر شاخص‌های تغذیه‌ای مورد تایید کارشناس تغذیه باشد.
- ۱۰،۱،۱۸ از دستورات غذایی کارشناس تغذیه در آماده سازی مواد غذایی باید تبعیت شود.
- ۱۰،۱،۱۹ پوست گیری و جداسازی پوست مرغ، باید قبل از طبخ انجام شود.
- ۱۰،۱،۲۰ چربی قابل رویت گوشت قرمز و مرغ باید جدا شده و دور ریخته شود.
- ۱۰،۱،۲۱ روغن روی سطح خورش‌ها باید برداشته و دور ریخته شود و افزودن روغن به برنج، زیر نظر کارشناس تغذیه باشد.
- ۱۰،۱،۲۲ غذاهایی که باید گرم مصرف شوند، باید هر چه زودتر پس از آماده شدن مصرف شوند.
- ۱۰،۱،۲۳ برنامه شست و شوی تجهیزات، میزهای کار و لوازم مرتبط با آماده سازی غذا باید موجود باشد و زیر نظر مشاور بهداشت محیط اجرا شود.
- ۱۰،۱،۲۴ پس از هر بار استفاده، وسایل آماده سازی باید با آب داغ و مایع ظرفشویی شسته شده و به طور هفتگی با محلول‌های شوینده گندزدایی شوند.
- ۱۰،۱،۲۵ سطوحی که برای آماده سازی استفاده می‌شوند، باید پس از هر بار استفاده شسته و گندزدایی شوند.

۱۰،۱،۲۶ پس از شستشو، چرخ گوشت و تخته آماده سازی گوشت (مطابق ماده ۳۱ دستورعمل ۱۸۰۳۹۲۰۹) باید گندزدایی شود.

۱۰،۱،۲۷ سینک استیل جداگانه باید برای شستشوی سبزیجات، مرغ و گوشت و ... موجود باشد.

۱۰،۱،۲۸ جنس میزهای کار برای آماده سازی مواد غذایی، باید طبق ضوابط بهداشت محیط (برابر با ماده ۲۷ و ۲۸ دستورعمل اجرایی بازرسی بهداشتی از مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل و نقل و فروش مواد خوردنی و آشامیدنی) از جنس ضدزنگ و قابل نظافت و مناسب برای مواد غذایی و در صورت استفاده از کنده چوب، باید صاف، بدون ترک، شکاف و درز بوده و به طور منظم به منظور از بین بردن شکاف های ایجاد شده لایه برداری گردد.

۱۰،۱،۲۹ وسایل و ظروف مستهلک و غیربهداشتی باید در اسرع وقت تعویض شوند.

۱۰،۱،۳۰ نظافت و گندزدایی سطوح و ماشین آلات و چاقو باید به طور روزانه انجام شود.

۱۰،۲ آماده سازی گوشت

۱۰،۲،۱ از نگهداری گوشت های چرخ کرده به مدت طولانی (بیش از ۲ روز) باید خودداری شود زیرا این نوع گوشت سریعتر فاسد می شود.

۱۰،۲،۲ گوشت مورد نیاز باید در آشپزخانه چرخ شود و از تهیه و مصرف گوشت های چرخ شده آماده باید خودداری گردد.

۱۰،۲،۳ در صورت استفاده از گوشت های منجمد، باید بعد از یخ زدایی، گوشت در محل آلاینش (آماده سازی) با توجه به نوع غذا خرد و تکه تکه شده و در زمان معین در همان روز استفاده و یا جهت استفاده در وعده دیگر به یخچال منتقل گردد.

۱۰،۳ آماده سازی مرغ

۱۰،۳،۱ پیش از طبخ، باید مرغ های پاک شده بر اساس آمار، تحویل و در صورت لزوم قطعه قطعه شده و مورد استفاده قرار گیرند.

۱۰،۳،۲ قبل از قرار دادن مرغ های بسته بندی و کشتار روز در یخچال (حداکثر طی ۲۴ ساعت قبل از پخت)، باید محتویات داخل شکم آن ها پاکسازی شود.

۱۰،۳،۳ تمیز کردن کامل مرغ و پوست گیری آن باید قبل از طبخ برای کنترل میزان چربی و بهتر شدن طعم غذا صورت گیرد.

۱۰،۳،۴ برای طبخ مرغ، جهت زدودن بوی آن، باید از انواع ادویه جات، پیاز و سبزیجات استفاده شده و به منظور حفظ طعم و ارزش غذایی آن، با حداقل آب طبخ شود.

۱۰،۴ آماده سازی ماهی

- ۱۰،۴،۱ به میزان ۲۰۰-۳۰۰ گرم ماهی خام باید به طور معمول برای هر نفر در نظر گرفته شود.
- ۱۰،۴،۲ ماهی‌ها قبلاً توسط کارکنان آشپزخانه پاکسازی و آماده شده و جهت پخت مورد استفاده قرار گیرند.
- ۱۰،۴،۳ در آماده‌سازی، باید انواع پخت ماهی (بخارپز، کبابی و برشته کردن و ...) مد نظر قرار گیرد.

۱۰،۵ آماده‌سازی تخم مرغ

- ۱۰،۵،۱ تخم‌مرغ سالم دارای سفیده غلیظ و کشدار و ظاهری ابری و غیر شفاف است و لایه نازکی که زرده آن را در بر گرفته محکم است و زرده کم و بیش حالت کروی خود را حفظ کرده است در حالی که در تخم‌مرغ کهنه و مراحل پیشرفته فساد، زرده و سفیده به کلی با هم مخلوط شده و بوی نامطبوعی از آن به مشام می‌رسد.
- ۱۰،۵،۲ زمان حرارت (جوش خوردن) تخم‌مرغ نباید کمتر از ۷ دقیقه باشد و برای اینکه هضم آن برای معده سخت نباشد از ۹ دقیقه نیز تجاوز نکند.
- ۱۰،۵،۳ از تخم مرغ به اشکال مختلف و متنوع باید در صبحانه یا به صورت ترکیبی در غذاها استفاده شود.
- ۱۰،۵،۴ شستشوی تخم مرغ در زمان استفاده (به اشکال مختلف جوشاندن، نیمرو، املت یا استفاده داخل غذاها) می‌تواند انجام شود.

۱۰،۶ آماده‌سازی لبنیات

- ۱۰،۶،۱ ماست پاستوریزه تک نفره و کم چرب باید در کنار غذای افراد یا به صورت میان وعده سرو شود.
- ۱۰،۶،۲ لبنیات باید تا قبل از تاریخ انقضا مصرف شوند.
- ۱۰،۶،۳ لبنیاتی که قرار است فراوری شده و به شکل همزده یا ترکیبی به مواد غذایی اضافه شود باید تا زمان اضافه شدن به غذای در حال طبخ در یخچال نگهداری شوند.

۱۰،۷ آماده‌سازی سبزیجات و میوه‌ها

- ۱۰،۷،۱ قسمت‌های قابل مصرف باید از قسمت‌های غیر قابل مصرف جدا شود.
- ۱۰،۷،۲ ترجیحا از سینک‌های سه قسمتی یا لگن‌های استیل پایه‌دار مجزا برای مراحل مختلف شست‌وشوی سبزی‌ها استفاده شود.
- ۱۰،۷،۳ در صورتی که سبزیجات به صورت بسته‌بندی و گندزدایی شده خریداری و مصرف می‌گردد، باید دارای بسته‌بندی استاندارد با پروانه ساخت بوده و در این صورت نیاز به سالم‌سازی مجدد سبزیجات نیست.
- ۱۰،۷،۴ در رژیم غذایی سالمندانی که مشکلات کلیوی یا فشار خون بالا دارند یا داروهای ویژه این بیماری‌ها را مصرف می‌کنند، قبل از استفاده از سبزی‌ها در غذا، باید ابتدا به منظور کم کردن میزان پتاسیم آن‌ها، به میزان کمی سبزی‌ها جوشانده و آب آن‌ها دور ریخته شود و سپس در غذا مورد استفاده قرار گیرند.
- ۱۰،۷،۵ در رژیم غذایی سالمندانی با بیماری‌های فوق‌الذکر، باید قبل از استفاده از سیب‌زمینی، پوست آن گرفته شده و ۸ ساعت پیش از پختن در آب خیسانده و سپس آب دور ریخته و سپس مورد استفاده قرار گیرد.

۱۰.۷.۶ دستورعمل سالم سازی سبزیجات باید مطابق ماده ۱۷ دستورعمل اجرایی بازرسی بهداشتی از مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل و نقل و فروش مواد خوردنی و آشامیدنی شامل مراحل زیر باشد: مرحله اول؛ شست و شو با آب (سبزیجات به خوبی پاک و شست و شو می‌گردد تا مواد زائد و گل‌ولای آن زدوده گردد)، مرحله دوم؛ انگل‌زدایی (سبزیجات در یک ظرف ۵ لیتری آب حاوی مایع ظرفشویی به میزان ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی به ازای هر لیتر آب قرار داده می‌شوند و بعد از ۵ دقیقه به آرامی سبزیجات از ظرف خارج شده و با آب شست و شو داده می‌شود)، مرحله سوم؛ گندزدایی (۱ گرم یا نصف قاشق چای‌خوری پودر پرکلرین ۷۰٪ یا یک قاشق مرباخوری آب ژاول ۱۰ درصد یا ۲ قاشق مرباخوری آب ژاول ۵٪ در ۵ لیتر آب حل می‌گردد و سپس سبزی بمدت ۵ دقیقه در داخل محلول قرار داده می‌شود) و مرحله چهارم؛ آبکشی (سبزیجات گندزدایی شده مجدداً با آب سالم شسته می‌شوند تا باقیمانده کلر یا ماده گندزدا از آن جدا گردد).

۱۰.۷.۷ مرحله چهارم یا آبکشی سبزیجات بسیار با اهمیت است و به منظور اطمینان از باقی نماندن ماده گندزدا روی سبزیجات، باید با حجم زیاد آب انجام گیرد.

۱۰.۷.۸ در صورتی که از سایر مواد گندزدای سبزیجات استفاده می‌گردد، باید این مواد دارای پروانه ساخت یا واردات بوده و گندزدایی سبزیجات مطابق دستورعمل شرکت سازنده انجام گردد.

۱۰.۷.۹ سبزیجات شست و شو داده شده باید در یخچال نگهداری شوند.

۱۰.۷.۱۰ در صورت تهیه سبزیجات سرخ شده در آشپزخانه (مثلاً برای تهیه قورمه سبزی)، باید از روغن مخصوص سرخ‌کردنی استفاده شده و حداقل مقدار روغن کمی تفت داده شوند.

۱۰.۸ آماده‌سازی سالاد

۱۰.۸.۱ مواد اولیه سالاد، باید مطابق دستورعمل واحد بهداشت محیط گندزدایی شوند.

۱۰.۸.۲ کاهو، کلم، خیار و گوجه باید در یخچال نگهداری شوند.

۱۰.۸.۳ قبل از سرو، کارشناس تغذیه باید کیفیت سالاد را بررسی نماید.

۱۰.۸.۴ به عنوان چاشنی سالاد، به جای سس مایونز و روغن مایع باید از آبلیمو، سرکه، آبغوره، آب نارنج، انواع ادویه و پودر سبزیجات خشک شده و روغن زیتون استاندارد و بهداشتی استفاده شود.

۱۰.۸.۵ سالاد باید در نزدیکی زمان طبخ و سرو غذا آماده شود زیرا ویتامین‌های موجود در اجزای آن در معرض هوا تخریب می‌شوند.

۱۰.۸.۶ از سالادهای آماده، با بسته‌بندی استاندارد و مجوزهای لازم تولید و بهداشتی نیز می‌توان استفاده کرد.

۱۰.۹ آماده‌سازی حبوبات

۱۰.۹.۱ حبوبات قبل از پخت باید توسط کمک‌آشپز، پاکسازی شوند.

۱۰.۹.۲ حبوبات قبل از پخته شدن، باید یک شبانه‌روز در آب خیس‌سانیده شده، بطور مرتب آب آن تعویض شده و در نهایت آب آن دور ریخته شود.

۱۰،۱۰ آماده‌سازی برنج

- ۱۰،۱۰،۱ در خیس کردن برنج باید از نمک بلورین (تصفیه شده) بدون ید یا یددار استفاده شود.
- ۱۰،۱۰،۲ نمک سنگ و سایر نمک‌های غیرتصفیه و فله، نباید در خیس کردن برنج به هیچ عنوان مورد استفاده قرار گیرند.
- ۱۰،۱۰،۳ دیگ‌های چلوپز، باید قبل از پخت برنج، از نظر تمیزی و عدم وجود اجسام خارجی بررسی شوند.
- ۱۰،۱۰،۴ برنج باید قبل از پختن، پاکسازی و شسته شود.
- ۱۰،۱۰،۵ برنج پاکسازی شده جهت پخت باید به آشپزها تحویل داده شود.
- ۱۰،۱۰،۶ زعفرانی که روی برنج ریخته می‌شود باید خالص و اصل بوده و از مواد رنگی تقلبی، رنگ صنعتی و دیگر طعم‌دهنده‌های غذا بجای زعفران استفاده نشود.

۱۱ ضوابط طبخ غذا

- ۱۱،۱ کارکنان مربوطه، باید از نحوه طبخ مواد غذایی خام یا فرآوری شده آگاهی داشته و بر اساس آن عمل نمایند.
- ۱۱،۲ طبخ غذا باید در فضایی مجزا از محل آماده‌سازی مواد غذایی و با رعایت اصول تغذیه‌ای صورت گیرد.
- ۱۱،۳ حتی الامکان، باید از پخت غذای اضافی و توزیع آن پرهیز شود.
- ۱۱،۴ از چند بار گرم و سرد کردن غذاها باید پرهیز شده و غذاها پخته مجدداً نگهداری و توزیع نشوند.
- ۱۱،۵ باید از شیوه‌های علمی برای پخت و پز استفاده شود.
- ۱۱،۶ بهتر است از تجهیزات آشپزخانه صنعتی در طبخ غذاها استفاده شود.
- ۱۱،۷ طبخ غذا باید بر اساس برنامه غذایی روزانه کارشناس تغذیه، صورت گیرد.
- ۱۱،۸ چنانچه لازم است در آماده سازی و پخت غذا آب به آن اضافه شده و در نهایت دور ریخته شود (مثل آبکش کردن برنج، آبپز کردن سبزی‌ها و میوه‌ها) باید از حداقل مقدار آب ممکن جهت جلوگیری از دور ریز عناصر مفید غذاها که وارد آب می‌شوند استفاده شود.
- ۱۱،۹ در پخت سبزی‌ها و میوه‌ها، برای جلوگیری از اثرات نامطلوب حرارت بر روی ویتامین C این مواد، باید ابتدا آب را جوش آورده و سپس سبزی و میوه به آن اضافه شود.
- ۱۱،۱۰ باید به مدت زمان و درجه حرارت لازم برای پخت کامل هر ماده غذایی توجه شده و دقیقاً رعایت گردد.
- ۱۱،۱۱ دمای داخلی غذای طبخ شده باید حداقل ۷۰ درجه سانتی‌گراد (۱۶۵ درجه فارنهایت) و بالاتر باشد.
- ۱۱،۱۲ نوع نمک مصرفی برای طبخ غذا باید یددار تصفیه شده باشد که در آخر طبخ به غذا اضافه می‌شود.
- ۱۱،۱۳ روغن مصرفی باید از نوع مایع باشد و از روغن مناسب بر حسب انواع طبخ یا سرخ کردن غذا استفاده شود.
- ۱۱،۱۴ اسید چرب ترانس روغن مصرفی باید کمتر از ۲ یا ۵٪ باشد.
- ۱۱،۱۵ روغن با شعله کم حرارت داده شده و باید از مصرف مجدد روغن حرارت دیده پرهیز شود.
- ۱۱،۱۶ مصرف روغن باید به طور مرتب مورد بررسی قرار گیرد و در هر نوبت از سالم بودن آن اطمینان حاصل شود.

- ۱۱،۱۷ در صورتی که روغن مخصوص سرخ کردنی صرفاً برای سرخ کردن سبک (مانند تهیه پیازداغ) مورد استفاده قرار گرفته باشد، باید با صاف کردن روغن خنک شده و نگهداری آن در ظرف در بسته در یخچال، جهت استفاده مجدد قابل استفاده باشد.
- ۱۱،۱۸ از مصرف مجدد روغنی که هنگام سرخ کردن تیره شد، دود کرده و یا سطح کف آلود دارد باید خودداری شده و روغن تعویض شود.
- ۱۱،۱۹ رعایت بهداشت فردی باید توسط کلیه افراد آشپزخانه صورت گیرد.
- ۱۱،۲۰ کارکنان امور طبخ باید از پیشبند، دستکش و ماسک استفاده کنند.
- ۱۱،۲۱ نظارت مستمر مشاور بهداشت محیط باید بر بهداشت مواد غذایی و تجهیزات، رعایت بهداشت فردی کارکنان، فضاها و ... صورت گیرد.
- ۱۱،۲۲ تیم آشپزخانه باید از لباس فرم تمیز، ماسک، کلاه و دستکش استفاده کنند.
- ۱۱،۲۳ در صورت ابتلا کارکنان دست اندرکار مواد غذایی به بیماری واگیر مانند سرماخوردگی، تا زمان بهبودی وارد محیط کار نشوند.

۱۲ ضوابط بسته‌بندی، توزیع و جمع‌آوری پسماند غذا

۱۲،۱ بسته‌بندی

- ۱۲،۱،۱ کارکنان مسئول بسته‌بندی، باید آموزش میزبانی را دیده باشند، از نحوه صحیح بسته‌بندی مواد غذایی آگاهی داشته و بر اساس آن عمل نمایند.
- ۱۲،۱،۲ کارکنان امور بسته‌بندی باید از پیشبند، دستکش و ماسک استفاده کنند.
- ۱۲،۱،۳ نظارت کارشناس تغذیه و مشاور بهداشت محیط، باید بر کلیه مراحل بسته‌بندی و انتقال غذا (بارگیری ترولی حمل غذا و نحوه انتقال) وجود داشته باشد.
- ۱۲،۱،۴ برای ظروف غذا باید از درپوش، سلفون Food Grade و یا فویل آلومینیومی (جهت مایعات داغ) استفاده شود.
- ۱۲،۱،۵ برای بسته‌بندی قاشق و چنگال و اغذیه‌ای مانند نان، باید از کیسه‌های نایلونی و کاغذهای تمیز استفاده شود.

۱۲،۲ توزیع و سرو غذا

- ۱۲،۲،۱ مسئولین توزیع غذا باید از پیشبند، دستکش و ماسک استفاده کنند.
- ۱۲،۲،۲ کارکنان توزیع و سرو غذا، باید آموزش میزبانی را دیده، از نحوه صحیح توزیع و سرو غذا آگاهی داشته و بر اساس آن عمل نمایند.
- ۱۲،۲،۳ مشاور بهداشت محیط باید بر بهداشت توزیع و سرو غذا نظارت داشته باشد.
- ۱۲،۲،۴ توزیع غذا باید به نحوی باشد که غذاها با دمای مناسب (غذای گرم، به صورت گرم و غذای سرد، به صورت سرد) توزیع شوند.
- ۱۲،۲،۵ توزیع غذا باید راس ساعت مقرر و طبق برنامه تنظیمی صورت گیرد.
- ۱۲،۲،۶ مرکز باید دارای تجهیزات سالمی مانند ترولی‌های گرمخانه‌دار مخصوص توزیع غذا برای توزیع غذاها با دمای مناسب بین افراد باشد.
- ۱۲،۲،۷ ترولی گرمخانه‌دار جهت توزیع غذا باید به تعداد کافی و متناسب با تعداد افراد در صورت امکان تامین شود.
- ۱۲،۲،۸ ترولی گرمخانه‌دار باید توانایی نگهداری غذای گرم را در درجه حرارت ۵۷ درجه سانتی‌گراد (۱۳۵ درجه فارنهایت) و بالاتر را داشته باشد.
- ۱۲،۲،۹ ترولی گرمخانه‌دار باید توانایی نگهداری غذای سرد را در درجه حرارت ۵ درجه سانتی‌گراد (۴۱ درجه فارنهایت) و کمتر را داشته باشد.
- ۱۲،۲،۱۰ کلیه ترولی‌های حمل غذا باید در زمان حمل و توزیع تمیز بوده و اصول بهداشتی در زمان استفاده از آنها رعایت شود.
- ۱۲،۲،۱۱ داخل ترولی‌های حمل غذا باید به طور منظم تمیز و روزانه شست‌وشو شود.
- ۱۲،۲،۱۲ قبل از انتقال ترولی غذا به بخش، باید کنترل و ثبت درجه حرارت غذا به طور تصادفی صورت گیرد.
- ۱۲،۲،۱۳ قبل از انتقال به بخش، باید درجه حرارت غذای گرم (مانند برنج، انواع خورش‌ها و خوراک‌ها) حداقل ۷۰ درجه سانتی‌گراد (۱۶۵ درجه فارنهایت) باشد.
- ۱۲،۲،۱۴ طول مدت سرو غذای گرم باید محدود به ۳۰ دقیقه باشد.
- ۱۲،۲،۱۵ قبل از انتقال به بخش، باید درجه حرارت غذای سرد (مانند سس‌های سرد، سالاد اولویه، سالادها) حداکثر ۵ درجه سانتی‌گراد باشد.
- ۱۲،۲،۱۶ طول مدت نگهداری و سرو غذای سرد باید محدود به ۴ ساعت باشد.
- ۱۲،۲،۱۷ درجه حرارت غذای گرم در زمان نگهداری و سرو غذا باید حداقل ۵۷ درجه سانتی‌گراد بوده و از افت درجه حرارت اجتناب شود.
- ۱۲،۲،۱۸ درجه حرارت غذای سرد در زمان نگهداری و سرو غذا باید حداکثر ۵ درجه سانتی‌گراد باشد.
- ۱۲،۲،۱۹ سطح کلیه غذاها در زمان حمل و توزیع از آشپزخانه تا محل ارائه غذا به سالمند باید سرپوشیده باشد.
- ۱۲،۲،۲۰ مسئولین توزیع غذا باید قبل و بعد از تماس با ظروف غذا، دست‌های خود را بشویند.

- ۱۲،۲،۲۱ غذای سرو شده باید دارای درپوش و یا سلفون و بسته‌بندی شکیل و در ظروف مناسب ترجیحاً از نوع استیل باشد.
- ۱۲،۲،۲۲ ظروف غذای سالمند باید داخل سینی از جنس پلاستیک فشرده استاندارد سالم یا استیل ارائه شود.
- ۱۲،۲،۲۳ دورچین متنوع باید برای همه غذاها وجود داشته باشد.
- ۱۲،۲،۲۴ در محل سرو غذا، پیشخوان، میز کار و کلیه لوازم و وسایل مصرفی باید کاملاً تمیز و گندزدایی شده باشند.
- ۱۲،۲،۲۵ حداکثر زمان نگهداری مواد غذایی فاسدشدنی طبخ شده در خارج از یخچال، باید ۲ ساعت باشد.
- ۱۲،۲،۲۶ در صورتی که لازم است غذا بیش از ۲ ساعت نگهداری شود، باید در یخچال قرار داده شود.
- ۱۲،۲،۲۷ برای نگهداری و انتقال مواد غذایی پخته، باید بلافاصله اقدام شده و غذا را در حجم کم، در ظروف کم‌عمق تقسیم کرده و برای گرم کردن مجدد، مقدار لازم برای مصرف را از یخچال خارج نموده، به سرعت و کامل گرم نموده و مصرف نمایند.

۱۲،۳ باقیمانده مواد غذایی پخته شده (پسماند غذا)

- ۱۲،۳،۱ غذاها باید فقط یکبار گرم شوند.
- ۱۲،۳،۲ مواد غذایی که طی ۲ ساعت در دمای ۷۳ درجه سانتی‌گراد یا بالاتر گرم نگهداشته نشده اند یا بیشتر از یک بار گرم شده‌اند به هیچ وجه نباید برای سالمند استفاده شده و برای زمان دیگری نگهداری شوند.
- ۱۲،۳،۳ مواد غذایی باقیمانده یا با کیفیت پایین، به هیچ وجه نباید برای سالمند استفاده شوند.
- ۱۲،۳،۴ غذای دور ریز سرو نشده بعد از پخت در صورت نیاز، باید طی ۲ ساعت در شرایط نگهداری در دمای بالای ۶۰-۵۷ درجه سانتی‌گراد مورد استفاده قرار گیرد.
- ۱۲،۳،۵ گوشت و سایر مواد غذایی بعد از پخت اگر بلافاصله به مصرف نرسند، باید به روش Blast Chiller فوری سرد شده و در یخچال یا فریزر قرار گیرند.
- ۱۲،۳،۶ همه باقیمانده غذا، باید معدوم شده شود.
- ۱۲،۳،۷ سرد کردن ایمن غذا بسته به نوع آن، باید طبق دستورعمل‌های بهداشتی به یکی از این روش‌ها صورت گیرد: قرار دادن ماده غذایی در حمام آب سرد، قرار دادن ماده غذایی در یک سردکننده یا چیلر، اضافه کردن یخ یا آب سرد به غذا به عنوان یکی از اجزاء غذا
- ۱۲،۳،۸ غذاهای سرد شده، باید همراه با پوشش مناسب در بالاترین قسمت یخچال قرار گیرند.
- ۱۲،۳،۹ جهت جلوگیری از بیماری‌های ناشی از غذا، مواد غذایی باید برای مدت ۱۵ ثانیه، در دمای ۷۳ درجه سانتی‌گراد گرم شوند.
- ۱۲،۳،۱۰ برای حفظ کیفیت، مواد غذایی بعد از گرم کردن، باید به سرعت سرو شوند.
- ۱۲،۳،۱۱ موارد عدم مصرف غذا باید به اطلاع کارشناس تغذیه رسانده شود.
- ۱۲،۳،۱۲ مشاور تغذیه، باید دلایل عدم مصرف غذا را سوال کرده و بر اساس علت، اقدام لازم را بعمل آورد.
- ۱۲،۳،۱۳ جمع‌آوری و نگهداری پسماندهای غذایی ممنوع است.

۱۲،۳،۱۴ زباله‌دان باید دارای کیسه زباله بوده و در محل مناسبی قرار گیرد، همواره تمیز باشد و سبب انتشار آلودگی به اطراف نشود.

۱۳ ضوابط مهمانداری و نحوه سرو غذا، میان وعده‌ها و نوشیدنی‌ها

- ۱۳،۱ بهداشت فردی و استفاده از لباس کار توسط افراد سروکننده غذا و نوشیدنی و آبدار در زمان سرو رعایت می‌شود.
- ۱۳،۲ در کلیه اتاق‌ها دسترسی به آب سرد و آب جوش وجود داشته باشد.
- ۱۳،۳ امکان دسترسی سالمند به مواد غذایی و پذیرایی باید در ۲۴ ساعت شبانه‌روز وجود داشته باشد.
- ۱۳،۴ برخورد مهماندار باید در زمان سرو غذا و میان‌وعده مناسب بوده و احترام سالمند حفظ شود.
- ۱۳،۵ در صورت تغییر رژیم غذایی سالمند در لیست غذایی قبلی یا اضافه شدن نام و رژیم غذایی سالمند جدید الورد به لیست غذا، باید مهماندار سالمند را در جریان زمان سرو غذای وی قرار دهد.
- ۱۳،۶ میز غذای سالمند باید همواره تمیز نگه داشته شده و از قرار دادن ابزار متفرقه روی میز خودداری شود.
- ۱۳،۷ غذای سالمند باید بموقع، طبق برنامه زمانبندی سرو شود.
- ۱۳،۸ میان‌وعده باید در اختیار کلیه سالمندان قرار گیرد.
- ۱۳،۹ میان‌وعده باید متناسب با نوع بیماری سالمندان و طبق نظر مشاور تغذیه ارائه شود.
- ۱۳،۱۰ از سرو مایعات و غذای داغ (بالای ۶۰ درجه سانتی‌گراد) در ظروف یک بار مصرف شیمیایی به علت سرطان‌زا بودن و مشکلات زیست‌محیطی آنها خودداری می‌شود.

۱۴ ضوابط خدمات غذایی رستوران (سلف سرویس)

- ۱۴،۱ کارشناس تغذیه باید بر خدمات غذایی ارائه شده در رستوران نظارت داشته باشد.
- ۱۴،۲ مشاور بهداشت محیط باید بر بهداشت سلف سرویس و رستوران و بهداشت مواد غذایی عرضه شده در این مکان‌ها نظارت نماید.
- ۱۴،۳ در طبخ غذا، متناسب با نوع طبخ، باید از روغن مایع معمولی و سرخ‌کردنی استفاده شود.
- ۱۴،۴ ماست کم چرب باید در کنار غذا سرو شود.
- ۱۴،۵ حتی الامکان، باید نان تازه و پخت روز سرو شود.
- ۱۴،۶ در صورت استفاده از نان‌های بسته‌بندی، باید از نان‌های دارای بسته‌بندی سالم، تاریخ مصرف و پروانه ساخت از سازمان غذا و دارو استفاده شود.
- ۱۴،۷ سرو نوشابه‌های گازدار ممنوع است.
- ۱۴،۸ نمکدان بر سر میز غذا نباید وجود داشته و در عوض ساشه‌های کوچک نمک، تنها در صورت درخواست افراد عرضه شود.
- ۱۴،۹ نمک مورد استفاده در رستوران، باید از نوع یددار تصفیه شده باشد.

- ۱۴،۱۰ سبزی خوردن بهداشتی، گندزدایی شده و سالم؛ و صیفی جات خام یا پخته به عنوان دور چین یا همراه غذا باید در هر وعده سرو شود.
- ۱۴،۱۱ باید از چاشنی‌هایی غیر از سس مایونز برای سالاد استفاده شود.
- ۱۴،۱۲ مواد غذایی پخته شده باید کمتر از ۲ ساعت در دمای محیط قرار گیرند.
- ۱۴،۱۳ از ظروف چینی، آرکوپال یا بلور و ظروف با درجه غذایی Food Grade در سرو غذای گرم باید استفاده شود.
- ۱۴،۱۴ فست‌فود حاوی فراورده‌های گوشتی آماده صنعتی نباید در سلف‌سرویس ارائه گردد.
- ۱۴،۱۵ آب آشامیدنی یا معدنی باید در دسترس وجود داشته باشد.
- ۱۴،۱۶ غذاها، اسنک‌ها و میان‌وعده‌های بسیار شور یا شیرین نباید ارائه شود.
- ۱۴،۱۷ حتی الامکان، باید میوه‌های تازه فصل در هر وعده غذایی در رستوران عرضه شود.



فصل چهارم:
ضوابط تجهیزات و ابزار
به تفکیک فضاهاى بخش تغذیه

۱۵ لیست تجهیزات آشپزخانه به تفکیک فضاها

۱۵,۱ ضوابط کلی

- ۱۵,۱,۱ کارکنان، باید امکانات لازم را برای انجام وظایف مشخص شده، در اختیار داشت باشند.
- ۱۵,۱,۲ نظارت مشاور بهداشت محیط باید بر تجهیزات آشپزخانه از لحاظ بهداشت، سالم بودن، عدم فرسودگی و استاندارد بودن اعمال گردد.
- ۱۵,۱,۳ کلیه تجهیزات بخش‌های مختلف؛ باید سالم، غیر فرسوده مطابق دستورعمل ۱۸۰۳۹۲۰۹ باشد.
- ۱۵,۱,۴ تجهیزات پخت صنعتی باید در اولویت قرار گیرد.
- ۱۵,۱,۵ تعویض وسایل پخت، ظروف مستعمل و غیر بهداشتی باید به موقع صورت گیرد.
- ۱۵,۱,۶ سرویس‌های بهداشتی و رختکن، باید از نظر تعداد و شرایط بهداشتی و بهسازی مطابق دستورعمل ۱۸۰۳۹۲۰۹ باشد.
- ۱۵,۱,۷ کارکنان مربوطه، باید از حداقل‌های مورد انتظار تدوین شده در خصوص تجهیزات آشپزخانه آگاهی داشته و بر اساس آن عمل نمایند.
- ۱۵,۱,۸ یخچال باید به صورت برنامه‌ریزی شده مورد سرویس دوره‌ای قرار گرفته و در صورت نیاز تعمیر شود.
- ۱۵,۱,۹ لوله کشی مناسب و بهره‌مندی از گاز شهری باید فراهم باشد.
- ۱۵,۱,۱۰ لوله کشی مناسب و بهره‌مندی از آب گرم و سرد باید فراهم باشد.
- ۱۵,۱,۱۱ مجهز به سیستم دفع فاضلاب و فاضلابرو باشد
- ۱۵,۱,۱۲ مجهز به سیستم تهویه مطبوع باشد.

۱۵,۲ تجهیزات انبار نگهداری مواد غذایی و انبار روز آشپزخانه

- ۱۵,۲,۱ ترازوی رومیزی
- ۱۵,۲,۲ باسکول دیجیتالی بزرگ با دقت گرم جهت توزین اقلام غذایی ورودی
- ۱۵,۲,۳ ظروف در دار مناسب (ترجیحاً شیشه‌ای) جهت نگهداری ادویه جات
- ۱۵,۲,۴ چلیک نگهداری حبوبات، غلات خشک، شکر و قند
- ۱۵,۲,۵ دستگاه اره استخوان بر
- ۱۵,۲,۶ چرخ حمل بار (بارکش چرخدار)
- ۱۵,۲,۷ قفسه‌بندی استاندارد (ترجیحاً استیل ضد زنگ ۲۰۴ قابل تنظیم در سطوح مختلف) با عرض ۵۰ سانتیمتر برای تمامی انبارها
- ۱۵,۲,۸ میز کار بلند با پایه چرخدار قفلی
- ۱۵,۲,۹ میز طبقاتی با چرخ قفل‌دار
- ۱۵,۲,۱۰ سطل آشغال در دار با پایه چرخ قفل‌دار

- ۱۵,۲,۱۱ ترمومتر برای کنترل درجه حرارت انبار
- ۱۵,۲,۱۲ رطوبت سنج برای کنترل رطوبت انبار
- ۱۵,۲,۱۳ دستگاه تهویه سالم و متناسب با ظرفیت انبار
- ۱۵,۲,۱۴ در توری فنردار برای بسته نگهداشتن در
- ۱۵,۲,۱۵ پالت گذاری انبار جهت قرار دادن مواد غذایی به ارتفاع ۱۵-۲۰ سانت
- ۱۵,۲,۱۶ در ورودی انبار مجهز به قفل

۱۵,۳ تجهیزات فضاهای مجاور محیط پخت (جهت تجهیزات برودتی صنعتی)

- ۱۵,۳,۱ یک یخچال ویترینی یا ایستاده کوچک برای نگهداری اقلام غذایی مثل آلبیمو، رب گوجه فرنگی، تخم مرغ و غیره

۱۵,۴ تجهیزات محوطه ورودی آشپزخانه

- ۱۵,۴,۱ جا کفشی جهت تعویض کفش و دمپایی کارکنان
- ۱۵,۴,۲ دمپایی‌های تمیز، سالم و پلاستیکی قابل شستشو به تعداد کافی
- ۱۵,۴,۳ سطل زباله

۱۵,۵ تجهیزات فضای آماده‌سازی مواد اولیه

- ۱۵,۵,۱ میز کار استیل با تخته سالم استیل یا کنده چوبی روی پایه استیل به تفکیک گوشت، مرغ و ماهی به تعداد کافی
- ۱۵,۵,۲ میز کار استیل با تخته سالم استیل یا کنده چوبی روی پایه استیل برای سبزی به تعداد کافی
- ۱۵,۵,۳ یخچال ایستاده
- ۱۵,۵,۴ چاقوها، ساطور و چاقو تیز کن استیل استاندارد به تعداد کافی
- ۱۵,۵,۵ سیخ‌های کباب استیل استاندارد به تعداد کافی
- ۱۵,۵,۶ جای سیخ کباب چرخ دار استیل طبقه بندی شده با کف مشبک
- ۱۵,۵,۷ دستگاه چرخ گوشت استاندارد با قدرت مناسب - متناسب با حجم گوشت مورد استفاده در هر وعده - با تمامی متعلقات
- ۱۵,۵,۸ دستگاه‌های برش و اره برقی برای برش گوشت و ماهی یخزده
- ۱۵,۵,۹ دستگاه مخلوط کن (میکسر) صنعتی رومیزی استیل با حفاظ دور معتبر (برای مخلوط کردن مواد کوکو مانند گوشت چرخ شده، سیب زمینی پخته و غیره) یا همزن یا خمیر کن
- ۱۵,۵,۱۰ دستگاه خمیر پهن کن خوابیده بدنه تمام استیل یا وردنه سالم
- ۱۵,۵,۱۱ دستگاه سبزی خردکن با ظرفیت متناسب با تعداد پرس غذا
- ۱۵,۵,۱۲ آسیاب برقی

در کنسرو بازکن برقی و یا دستی	۱۵,۵,۱۳
سینک استیل سه خانه برای شستشو و ضد عفونی سبزیجات	۱۵,۵,۱۴
سینک استیل جداگانه برای شستشوی گوشت، مرغ و ماهی	۱۵,۵,۱۵
پاتیل‌های استیل برای خیساندن برنج و سایر اقدامات آماده‌سازی	۱۵,۵,۱۶
طشت مخصوص خیس کردن مواد اولیه	۱۵,۵,۱۷
سطل زباله دردار پدالی	۱۵,۵,۱۸
مخزن آب و آب تصفیه کن صنعتی	۱۵,۵,۱۹
ترازوی رو میزی	۱۵,۵,۲۰
قفسه‌های دیواری	۱۵,۵,۲۱
محلول‌های شستشو و گندزدایی ظروف	۱۵,۵,۲۲
تهویه مناسب	۱۵,۵,۲۳
فاضلابرو مجهز به روکش و آشغالگیر	۱۵,۵,۲۴

۱۵,۶ تجهیزات سالن پخت

دیگ چلوپز دو یا سه جداره استیل ضد زنگ گاز سوز با حرارت غیر مستقیم و در اتوکلاو	۱۵,۶,۱
دیگ پخت خورش دو یا سه جداره استیل ضد زنگ گاز سوز با حرارت غیر مستقیم	۱۵,۶,۲
پاتیل دو جداره استیل ضد زنگ مخصوص سرخ کردن، مجهز به ترموستات جهت کنترل دمای روغن یا دستگاه ماهیتابه گردان گاز سوز چدنی	۱۵,۶,۳
کباب پز با حرارت غیر مستقیم / کباب پز صنعتی با حرارت غیر مستقیم ساده اتوماتیک یا ریلی اتوماتیک (انتخابی: با توجه به وسعت فضای آشپزخانه و تعداد افراد)	۱۵,۶,۴
سیخ گیر اتوماتیک	۱۵,۶,۵
اجاق گاز پخت تمام استیل با تمام متعلقات (فرهای دمکن، گریل)	۱۵,۶,۶
میز طبق‌دار، مخصوص قرار دادن سیخ‌های کباب با پایه چرخ‌دار و قفل‌دار و اندازه مناسب	۱۵,۶,۷
میز کار با پایه چرخ‌دار	۱۵,۶,۸
کابینت یا قفسه‌های سالم برای ظروف	۱۵,۶,۹
کابینت سالم مخصوص چاقو، کف‌گیر و ملاقه	۱۵,۶,۱۰
جعبه کمک‌های اولیه	۱۵,۶,۱۱
ترمومتر برای کنترل درجه حرارت فضای آشپزخانه	۱۵,۶,۱۲
رطوبت‌سنج برای کنترل رطوبت فضای آشپزخانه	۱۵,۶,۱۳
سطل آشغال دردار پدالی با پایه چرخ‌دار	۱۵,۶,۱۴
سیستم اعلام و اطفاء حریق (کپسول آتش‌نشانی) سالم به تعداد کافی	۱۵,۶,۱۵

- ۱۵,۶,۱۶ هواکش (هود) سالم مجهز به مکنده‌های متناسب و توری استاندارد یا سیستم تهویه مناسب برای آشپزخانه
- ۱۵,۶,۱۷ روشویی
- ۱۵,۶,۱۸ صابون مایع جهت شستشوی دست
- ۱۵,۶,۱۹ محلول‌های شستشو و گندزدایی ظروف
- ۱۵,۶,۲۰ تهویه مناسب
- ۱۵,۶,۲۱ فاضلابرو مجهز به روکش و آشغالگیر

۱۵,۷ تجهیزات فضای شستشوی ظروف

- ۱۵,۷,۱ ماشین ظرفشویی تمام اتوماتیک متناسب با تعداد افراد
- ۱۵,۷,۲ سینک ظرفشویی سه خانه استیل
- ۱۵,۷,۳ لگن شستشوی دستی
- ۱۵,۷,۴ میز یا ترولی جهت قرار دادن ظروف شسته شده از جنس استیل
- ۱۵,۷,۵ سطل‌های زباله در دار پدالی با پایه قفلی
- ۱۵,۷,۶ آبچکان یا قفسه‌های مناسب ثابت یا سیار برای نگهداری بشقاب‌ها و سینی‌های توزیع غذا
- ۱۵,۷,۷ آبچکان یا قفسه‌های مناسب ثابت برای نگهداری ظروف بزرگ
- ۱۵,۷,۸ ملزومات و البسه مورد نیاز مسئول شستشوی ظروف (چکمه، روپوش ضد آب و غیره)
- ۱۵,۷,۹ محلول‌های شستشو و گندزدایی ظروف

۱۵,۸ تجهیزات سرویس‌های بهداشتی و رختکن

- ۱۵,۸,۱ صابون مایع
- ۱۵,۸,۲ حوله کاغذی
- ۱۵,۸,۳ آینه
- ۱۵,۸,۴ سطل زباله دردار پدالی
- ۱۵,۸,۵ سرویس بهداشتی و دوش حمام
- ۱۵,۸,۶ لباسشویی مجزا برای کارکنان آشپزخانه
- ۱۵,۸,۷ برس جهت تمیز کردن ناخن
- ۱۵,۸,۸ اتاق رختکن
- ۱۵,۸,۹ کمد مستقل برای هرکارگر
- ۱۵,۸,۱۰ کلاه، ماسک، دستکش، روپوش و پیش‌بندهای یکسان با رنگ سفید و مجزا برای کارکنان هر قسمت
- ۱۵,۸,۱۱ مواد شوینده و تی شور در فضای تی شور در مجاورت سرویس‌های بهداشتی با در جدا
- ۱۵,۸,۱۲ وسایل نظافتی مجزا برای نظافت روزانه محیط در فضای تی شور

۱۵,۸,۱۳ تهویه مناسب

۱۶ لیست تجهیزات رستوران (سلف سرویس)

- ۱۶,۱ تهویه مناسب
- ۱۶,۲ نور مناسب و کافی
- ۱۶,۳ رخت آویز یا توشه نگهدار
- ۱۶,۴ سطل آشغال در دار پدالی
- ۱۶,۵ خط کامل تمام استیل سلف سرویس
- ۱۶,۶ کانتر قاشق، چنگال، کارد و سینی
- ۱۶,۷ یخچال ویتروینی
- ۱۶,۸ میز و صندلی مناسب، سالم و استاندارد به تعداد کافی
- ۱۶,۹ رومیزی یا سفره تمیز و سالم برای میزهای غذاخوری
- ۱۶,۱۰ تابلو منوی غذا و تابلوهایی جهت زیباسازی سالن
- ۱۶,۱۱ سماور برای توزیع آب جوش در زمان سرو صبحانه
- ۱۶,۱۲ ترولی و چرخ حمل بار برای حمل ظروف و غذا
- ۱۶,۱۳ دستگاه آب سرد کن
- ۱۶,۱۴ لیوان یک بار مصرف کاغذی به تعداد کافی در کنار آبسردکن
- ۱۶,۱۵ سرویس دستشویی (شامل روشویی، ظرف محتوی صابون مایع و دستمال کاغذی) قبل از ورودی سالن اصلی سلف سرویس
- ۱۶,۱۶ سینک ظرفشویی دو یا سه خانه استیل و آبچکان (در خارج از محوطه سالن اصلی سلف سرویس)
- ۱۶,۱۷ وسایل نظافتی مجزا همراه با محلول‌های شستشو و گندزدا
- ۱۶,۱۸ محلول‌های شستشو و گندزدایی ظروف
- ۱۶,۱۹ در صورت وجود پنجره نصب پرده متناسب با محیط

۱۷ لیست تجهیزات سیستم توزیع غذا و آبدارخانه

- ۱۷,۱ میز با پایه چرخی قفل‌دار جهت چیدن سینی‌ها با کمربند متحرک
- ۱۷,۲ ترولی گرمخانه‌دار برقی حمل غذا سینی خور با حجم متناسب با تعداد تخت
- ۱۷,۳ ترولی‌های ساده استاندارد و مقاوم ۱۰۰٪ استیل، سینی‌خور، چرخ‌های ضربه‌پذیر سه یا چهار محوری و با فاصله ۱۸ سانتیمتر از زمین جهت توزیع میان وعده‌های سرد
- ۱۷,۴ ترمومتر غذا ترجیحاً لیزری، به تعداد کافی برای کنترل درجه حرارت غذا در آشپزخانه و بخش

- ۱۷،۵ سماور یا دستگاه ترموس
- ۱۷،۶ ترولی حمل ترموس (مخزن هیتردار آب جوش)
- ۱۷،۷ فلاکس آب جوش بزرگ
- ۱۷،۸ ظروف غذا برای غذای گرم، استاندارد و ترجیحاً از جنس چینی، آرکوپال یا بلور و یا ظروف Food Grade
- ۱۷،۹ لیوان مناسب برای نوشیدنی های گرم و سرد با اولویت چینی، بلور، مقوایی یا بر پایه گیاهی و ترجیحاً Food Grade
- ۱۷،۱۰ لیوان یک بار مصرف پلاستیکی شفاف استاندارد غیر مضر فقط برای نوشیدنی های سرد
- ۱۷،۱۱ ظروف و لیوان های چینی سفید، بدون طرح، ساده و با لبه صاف غیر مضر
- ۱۷،۱۲ قاشق، چنگال و کارد از جنس استیل ضد زنگ سالم
- ۱۷،۱۳ سینی غذای حفره دار استاندارد از جنس استیل یا پلاستیک فشرده استاندارد (ABS)، به تعداد متناسب با تعداد پرس غذای سرو شده روزانه با حفره های مخصوص بشقاب غذای اصلی، پیاله خورش، بشقاب پیش غذا برای سالاد یا ماست، لیوان، محل مخصوص قاشق و چنگال
- ۱۷،۱۴ ترولی قفسه بندی شده با پایه چرخي قفل دار برای جمع آوری سینی های غذا
- ۱۷،۱۵ تجهیزات کامل شست و شو و نگهداری ظروف (ماده ۳۱ دستورعمل ۱۸۰۳۹۲۰۹)
- ۱۷،۱۶ دستگاه آب سرد کن به تعداد کافی
- ۱۷،۱۷ لیوان یک بار مصرف کاغذی به تعداد کافی در کنار آب سردکن
- ۱۷،۱۸ سلفون Food Grade برای روکش غذاها و دسرهای سرو شده در بشقاب
- ۱۷،۱۹ یخچال خوابیده / یخچال ویتروینی
- ۱۷،۲۰ قفسه زمینی و دیواری

فصل پنجم:
ضوابط ایمنی

۱۸ ضوابط ایمنی در آشپزخانه

- ۱۸،۱ فضاهای عمومی باید بدون مانع و دارای فضای مناسب و کافی برای تردد باشند.
- ۱۸،۲ میزها و صندلی‌ها باید فاقد لبه تیز و خشن باشند.
- ۱۸،۳ کابل تجهیزات برقی سیار و نیز سیم‌های رابط باید سالم بوده و عایق سیم‌ها بدون سائیدگی و شکستگی و دوشاخه‌ها سالم باشند.
- ۱۸،۴ تمام وسایل الکتریکی باید دارای سیم ارت (اتصال به زمین)، کابل تجهیزات برقی سیار و سیم‌های رابط دارای رابط سه‌شاخه برای اتصال به پریز باشد.
- ۱۸،۵ کپسول اطفاء حریق باید در مناطقی که احتمال خطر آتش‌سوزی وجود دارد به درستی بر روی دیوار نصب شده و قابل دسترسی باشد.
- ۱۸،۶ کارکنان آشپزخانه باید آگاهی لازم در خصوص نحوه استفاده از کپسول اطفاء حریق را داشته باشند.
- ۱۸،۷ به منظور جلوگیری از لغزندگی در مناطقی از قبیل جلوی سینک‌ها، یخچال‌ها و غیره باید از قطعات لاستیکی برای کف استفاده شود.
- ۱۸،۸ راه‌پله‌ها باید مجهز به نرده یا حفاظ باشد.
- ۱۸،۹ کف زمین باید عاری از هر گونه اشیاء و موانع لغزنده (از قبیل فرش‌های پاره، پادری‌های لغزنده و امثال آن) باشد.
- ۱۸،۱۰ محل‌های خروج باید با علامت یا تابلو مشخص شده و بدون مانع باشد.
- ۱۸،۱۱ لیوان‌ها و ظروف شیشه‌ای شکسته باید به صورت جداگانه جمع‌آوری گردد.
- ۱۸،۱۲ جهت جلوگیری از وقوع حادثه، باید کلیه قفسه‌ها در انبارها و سایر نقاط، به درستی نصب و ایمن شده باشد.
- ۱۸،۱۳ دستورعمل نحوه گزارش آتش‌سوزی و تماس با آتش‌نشانی باید در محل مناسب بر روی دیوار نصب شده باشد.

۱۹ ضوابط کنترل حشرات و جوندگان

- ۱۹،۱ به منظور کنترل حشرات و جوندگان در مراکز، باید تمهیدات لازم از جمله نصب توری، حشره‌کش برقی، تهویه مطبوع و استفاده از آفت‌کش‌ها و مواد شیمیایی، با توجه به شرایط مرکز در نظر گرفته شود.
- ۱۹،۲ تمام پنجره‌های منتهی به فضای باز، باید مجهز به توری باشند.
- ۱۹،۳ سوراخ‌ها، منافذ، آب‌گذرها و سایر مکان‌هایی که احتمال دسترسی آفات را بیشتر می‌سازد باید کاملاً مسدود باشند.
- ۱۹،۴ در صورتی که از دستگاه حشره‌کش برقی استفاده می‌گردد، باید دستگاه در ارتفاع حداقل ۲ متر از کف ساختمان و دور از قسمت‌های آماده‌سازی و فرآوری مواد غذایی نصب شود.
- ۱۹،۵ در صورتی که از دستگاه حشره‌کش برقی استفاده می‌گردد دستگاه‌های حشره‌کش برقی باید مجهز به تله باشند. این دستگاه‌ها باید به طور منظم تخلیه و تمیز شوند.

- ۱۹,۶ در صورتی که از روش‌های شیمیایی ابقایی و طعمه‌گذاری شیمیایی برای مبارزه با حشرات و جوندگان استفاده می‌گردد، این فرآیند باید توسط شرکت‌های دارای پروانه از معاونت‌های بهداشتی دانشگاه‌های علوم پزشکی انجام شود.
- ۱۹,۷ هنگام استفاده از حشره‌کش‌ها و آفت‌کش‌ها و سایر مواد دورکننده حشرات، باید به دستورات شرکت سازنده عمل شود.
- ۱۹,۸ نگهداری سگ‌ها، گربه‌ها، پرندگان، خزندگان و سایر انواع حیوانات زنده در داخل محل‌های طبخ و فرآوری و عرضه محصولات خام دامی مجاز نمی‌باشد.

۲۰ تمهیدات اعلام و اطفاء حریق

- ۲۰,۱ جهت تشخیص و اعلام وقوع حریق باید حسگرهای حرارتی (دکتورهای حرارتی) در سقف و در کانال هودهای تخلیه هوای آگزوز نصب گردد.
- ۲۰,۲ نصب دمپرهای اتوماتیک ضدحریق در کانال‌های هوای تازه و آگزوز به منظور ممانعت از سرایت آتش به سایر فضاها مانند محوطه رستوران الزامی می‌باشد.
- ۲۰,۳ جهت اجرای اصول ایمنی حریق رعایت کلیه ضوابط آیین‌نامه پیشگیری و مبارزه با آتش‌سوزی در کارگاه‌ها و همچنین مبحث پیشگیری و حفاظت در برابر آتش‌سوزی از آیین‌نامه مقررات حفاظتی ساختمان کارگاه‌ها الزامی است.
- ۲۰,۴ استفاده از جعبه آتش‌نشانی متصل به دو سیستم خشک و تر و مجهز به شیلنگ از جنس نسوز با طول حداقل ۲۵ متر، شیر قطع و وصل، لانس و نازل آتش‌نشانی توصیه می‌شود.
- ۲۰,۵ استفاده از کپسول‌های چرخدار ۵۰ کیلوگرمی پودر خشک و ۳۰ کیلوگرمی گاز CO₂ توصیه می‌شود.
- ۲۰,۶ استفاده از کپسول‌های قابل حمل ۱۲ کیلوگرمی پودر خشک و ۶ کیلوگرمی گاز CO₂ توصیه می‌شود.
- ۲۰,۷ استفاده از پتوهای اطفاء حریق (Fire Blankets) به ابعاد ۱۲۰ در ۱۸۰ سانتیمتر توصیه می‌شود.
- ۲۰,۸ ارتفاع نصب کف کپسول‌های آتش‌نشانی دستی (غیرچرخدار) باید ۱۰ سانتی‌متر بالاتر از کف تمام شده آشپزخانه باشد.
- ۲۰,۹ دسته نگهدارنده بالای کپسول‌ها تقریباً باید در ارتفاع ۱۲۰ سانتی‌متری از کف تمام شده قرار گیرد.
- ۲۰,۱۰ محل مناسب جهت نصب کپسول‌های آتش‌نشانی در آشپزخانه، در طول مسیرهای دسترسی و حرکت کارکنان آشپزخانه؛ در مجاورت درهای ورودی و خروجی؛ در فاصله حداقل ۵ و حداکثر ۲۰ متری تجهیزات الکتریکی و در فاصله حداقل ۲ و حداکثر ۱۰ متری سکوها پخت و سرخ کردن مواد غذایی می‌باشد.
- ۲۰,۱۱ موقعیت کپسول‌های دیواری باید طوری باشد که از عرض مفید راهرو نکاسته و سرگیر نباشد.
- ۲۰,۱۲ در خصوص انتخاب تعداد و محل نصب جعبه‌های آتش‌نشانی، شعاع پوشش هر جعبه که دایره‌ای به شعاع ۵۰ متر (۲۵ متر طول شیلنگ + ۲۵ متر طول پاشش آب) می‌باشد، ملاک عمل خواهد بود.

۲۱ کمک‌های اولیه

- ۲۱،۱ به منظور کمک‌رسانی به کارکنان شاغل در آشپزخانه، در هنگام بروز سوانح باید چند تیپ کمک‌های اولیه پیش‌بینی گردد.
- ۲۱،۲ انواع تیپ‌های کمک‌های اولیه قابل پیش‌بینی در آشپزخانه شامل: جعبه کمک‌های اولیه سبک، جعبه کمک‌های اولیه حرفه‌ای و اتاق کمک‌های اولیه می‌باشد.
- ۲۱،۳ اگر تعداد کارکنان شاغل در یک شیفت کاری آشپزخانه کمتر از ۵۰ نفر باشد، باید ۱ عدد جعبه کمک‌های اولیه سبک در نظر گرفته شود.
- ۲۱،۴ برای مواردی که تعداد کارکنان شاغل در یک شیفت کاری بین ۵۰ تا ۱۰۰ نفر باشند؛ باید ۱ عدد جعبه کمک‌های اولیه حرفه‌ای در نظر گرفته شود.
- ۲۱،۵ چنانچه تعداد کارکنان شاغل در یک شیفت کاری بین ۱۰۰ تا ۴۰۰ نفر باشد؛ باید ۲ عدد جعبه کمک‌های اولیه حرفه‌ای در نظر گرفته شود.
- ۲۱،۶ جعبه کمک‌های اولیه باید حتماً شامل کیت کمک‌های اولیه سوختگی و کیت کمک‌های اولیه مربوط به صدمات چشم باشد.
- ۲۱،۷ حداقل اقلام مورد نیاز طبق استاندارد ملی باید در جعبه کمک‌های اولیه سبک و حرفه‌ای آشپزخانه پیش‌بینی گردد.
- ۲۱،۸ کلیه تجهیزات اعم از جعبه‌ها یا اتاق کمک‌های اولیه باید دارای چک‌لیست اقلام باشند.
- ۲۱،۹ چک لیست اقلام باید در فواصل حداکثر یک ماهه توسط یکی از کارکنان آشپزخانه که از قبل تعیین شده و آموزش دیده است، کنترل و بازبینی شده و اقلام کسری یا تاریخ گذشته آن، در اسرع وقت جایگزین گردد.
- ۲۱،۱۰ جعبه کمک‌های اولیه باید تمیز، کاملاً ایزوله در برابر ورود هر نوع آلودگی، دارای ابعاد مناسب و جادار برای کلیه اقلام مورد نیاز، جداکننده اقلام و محتویات، قابل حمل دستی توسط کارکنان، دارای نشان بزرگ و واضح هلال احمر یا صلیب سرخ و برچسب داخلی اطلاعات شامل اقلام موجود در جعبه، شماره تلفن اورژانس و غیره باشد.
- ۲۱،۱۱ بهترین محل نصب و استقرار جعبه کمک‌های اولیه بر روی دیوار و باید به گونه‌ای باشد که ارتفاع کف جعبه در تراز ۱۵۰ سانتیمتر بالاتر از کف تمام شده آشپزخانه قرار گیرد.
- ۲۱،۱۲ محل نصب جعبه کمک‌های اولیه باید به گونه‌ای انتخاب گردد که در معرض دید و دسترس کلیه کارکنان شاغل در آشپزخانه در هر یک از سطوح آشپزخانه باشد.
- ۲۱،۱۳ اتاق کمک‌های اولیه باید در محلی واقع شود که در معرض دید و دسترس کلیه کارکنان بوده و حداقل مساحت آن از ۱۴ متر مربع کمتر نباشد.

- ۲۱،۱۴ تجهیزات اتاق کمک‌های اولیه عبارتند از جعبه کمک‌های اولیه حرفه‌ای، سنگ دستشویی مجهز به سرویس آب سرد و گرم بهداشتی و جمع‌آوری فاضلاب، صابون یا مایع دستشوئی آنتی باکتریال، برس شستشوی ناخن و دستمال کاغذی یکبار مصرف، سطل زباله مخصوص جمع‌آوری زباله، قفسه قفل دار جهت نگهداری داروها، قفسه نگهداری البسه و روپوش کار، میز کار، تخت، زیرپایی
- ۲۱،۱۵ حداقل یک نفر از کارکنان شاغل در هر شیفت کاری آشپزخانه صنعتی باید دارای گواهینامه کمک‌های اولیه در سطح مقدماتی باشد.
- ۲۱،۱۶ داشتن گواهینامه کمک‌های اولیه در سطح حرفه‌ای تنها زمانی نیاز خواهد بود که کارکنان مربوطه به عنوان متولی اتاق کمک‌های اولیه انجام وظیفه نمایند.
- ۲۱،۱۷ تعداد کارکنانی که باید دوره کمک‌های اولیه را حداقل در سطح مقدماتی دیده و در این زمینه گواهینامه داشته باشند بسته به تعداد کارکنان شاغل در هر شیفت کاری آشپزخانه متغیر می‌باشد.

منابع:

1. FOOD, NUTRITION, AND DIETARY SERVICES. FACT SHEET. NursingHome. <https://nursinghome411.org> . 2023/01
2. Food Safety Programs, a guide to standard 3.2.1 food safety programs, chapter 3 of the Australia New Zealand Food Standards Code (Australia only) June 2007
3. ISO 22716:, Cosmetics - Good Manufacturing Practices (GMP)-Guidelines on Good Manufacturing Practices. 2007
4. Managing Food Safety:A Manual for the Voluntary Use of HACCP Principles for Operators of Food Service and Retail Establishments. U.S. Department of Health and Human Services. Food and Drug Administration Center for Food Safety and Applied Nutrition. April 2006
5. CAC / RCP 58: 2005, Code of Hygienic Practice for Meat
6. CAC/RCP 1-1969-Rev. 4 Annex: 2003, Hazard Analysis and Critical Control Point (HACCP) System and Guidelines for its Application
7. CAC/RCP 1-1969, Rev.4-2003 Codex Recommended International Code of Practice, General Principles of Food Hygiene
8. Standards 3.2.3 Food premises and Equipment (Australia only),2001
9. FDA/CFSAN(Final) Guidance for Industry: Guide to Minimize Microbial food Safety Hazards for Fresh Fruits and Vegetables.1998
10. Carl,Vanderzant & Don F.splittstoesser: Compendium of methods for the microbiological examination of foods. 3rd ed ,Am. Pub.Health Association 1992.
11. International institute of refrigeration - recommendations for the Processing and handling of frozen foodes -PARIS 1986
12. International institute of refrigeration - Recommendations fot the Processing and handling of frozen foods - PARIS 1986
13. Codex alimentrius Commission -Recommended international code of Practice for the processing and handling of quick frozen foods Rome , 1983
14. International institute of refrigeration - Development in temperature Controlled land transport, PARIS, 1981
15. Rubert S.Harris & endel karmas AVI Westport Connecticut 1975 nutritional evaluation of food processing
16. Indian standard code for preservation of vitamins in food stuffs 1975

17. Food technology February 1979
18. International institute of refrigeration - freezing ; frozen storage and freeze-Drying - PARIS , 1977
19. A. H. Woollen Leonard hill London, 20th edition food industries manual. 1969
۲۰. رهنمود غذایی ایران. وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی. دفتر بهبود تغذیه جامعه. انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور- ۱۴۰۰
۲۱. حدود مجاز مواجهه شغلی. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. دفتر سلامت و محیط کار. ۱۳۹۵
۲۲. مجموعه ارزشگذاری خدمات نسبی سلامت. دفتر ارزیابی فن آوری، تدوین استاندارد و تعرفه سلامت. معاونت درمان. وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی- درمان و آموزش پزشکی. کد دستورعمل ۱۸۰۳۹۲۰۹- سال ۱۳۹۳
۲۳. دستورعمل اجرایی بازرسی بهداشتی از مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل و نقل و فروش مواد خوردنی و آشامیدنی. وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی. کد دستورعمل ۱۸۰۳۹۲۰۹- سال ۱۳۹۳
۲۴. دستورالعمل اجرایی بازرسی بهداشتی از مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل و نقل، فروش مواد خوردنی و آشامیدنی (کد دستورالعمل: ۱۸۰۳۹۲۰۹)- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی- معاونت بهداشت _ مرکز سلامت محیط و کار- ۱۳۹۲
۲۵. آیین نامه اجرایی قانون اصلاح ماده ۱۳ قانون مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی. دفتر سلامت محیط و کار. وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی- ۱۳۹۲
۲۶. آیین نامه اجرایی قانون اصلاح ماده ۱۳ قانون مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی. دفتر سلامت محیط و کار. وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی- ۱۳۹۲
۲۷. پریسا ترابی و همکاران. از نوشیدنی‌ها چه می‌دانید؟ وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی. انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور. انتشارات اندیشه ماندگار- ۱۳۹۱
۲۸. سعید حسینی و همکاران. ترجمه راهنمای تغذیه روده‌ای. انجمن تغذیه روده‌ای و وریدی آمریکا. نشر ویستا- ۱۳۹۰
۲۹. غذای حلال- راهنمای عمومی استاندارد شماره ۱۲۰۰۰- ۱۳۸۸
۳۰. ویژگی‌های فیزیکی و شیمیایی آب آشامیدنی، استاندارد ملی ۱۰۵۳- ۱۳۸۸
۳۱. آیین کار اصول کلی بهداشتی واحدهای تولیدکننده مواد غذایی، استاندارد ملی ۱۸۳۶- سال ۱۳۸۲

۳۲. آئین کارآماده‌سازی برای خشک کردن و بسته بندی سبزی‌ها، استاندارد ملی ایران، ۲۹۰۲- سال ۱۳۶۷

۳۳. ویژگی‌های ظروف شیشه‌ای برای مواد غذایی و آشامیدنی، استاندارد ملی ۱۴۰۹

۳۴. آیین‌نامه پیشگیری و مبارزه با آتش‌سوزی در کارگاه‌ها، وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی- ۱۳۴۰