

# اصول تغذیه صحیح در محرم و صفر

علیه السلام  
www.Tavabin.ir



گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت شهرستان نیشابور

با همکاری گروه آموزش و ارتقای سلامت

**دستورالعمل توصیه های بهداشتی**

**ویژه**

**تهیه کنندگان غذای عزاداران حسینی**

## نکات قابل توجه جهت تهیه کنندگان غذا برای عزاداران حسینی



۱- با توجه به اینکه احتمال بروز بیماری های مرتبط با غذا در مکان هایی که به صورت دسته جمعی غذا تهیه و توزیع می شود بیشتر می باشد، رعایت دستورالعمل ها و ضوابط بهداشتی یک ضرورت است .

۲- افرادی که در توزیع آب، چای، شربت و غذا مشارکت دارند. رعایت بهداشت فردی در هنگام ارائه خدمت ضروری است و توصیه می شود که نسبت به دریافت کارت سلامت اقدام نمایند .



۳- توزیع آب و شربت در ظروف و لیوان یکبار مصرف صورت پذیرد و در صورت توزیع غذا و نوشیدنی ها به صورت داغ توصیه می شود از ظروف کاغذی و سلولزی استفاده شود .

۴- برای توزیع شربت به عزاداران به هیچ وجه پارچ شربت را داخل ظرف اصلی شربت وارد نکنید .



۵- گوشت و مواد غذایی پروتئینی به صورت بسته بندی شده تهیه شود و به پروانه های بهداشتی و بهره برداری صادره از سازمان دامپزشکی کشور، تاریخ مصرف و انقضاء آن ها دقت نمایند .



۶- افرادی که در توزیع غذا مشارکت دارند ضمن رعایت اصول بهداشت فردی تاکید می گردد از راه رفتن بروی سفره در حین توزیع مواد غذایی اجتناب نمایند .



۷- کلیه افراد فعال در تهیه و توزیع مواد غذایی از استعمال دخانیات در محل تهیه و توزیع خودداری نمایند.

۸- از تردد افراد متفرقه به محل آشپزخانه یا مکان تهیه و توزیع غذا جلوگیری شود .

۹- اگر از ظروف ملامین، کریستال و... در توزیع غذا استفاده می شود باید پس از هر بار استفاده مراحل شست و شو و گندزدایی ظروف به دقت صورت پذیرد .

۱۰- مواد غذایی خام و پخته را به صورت جداگانه نگهداری کنید و از قرار دادن آن ها در مجاورت یکدیگر اجتناب شود .

۱۱- از نگهداری مواد غذایی پخته شده در دمای محیط به مدت طولانی ( حداکثر دو ساعت ) خودداری گردد . در صورت الزام به نگهداری بیشتر از دو ساعت، باید مواد غذایی پخته در زیر ۴ درجه سانتی گراد یا در بالای ۶۳ درجه سانتی گراد ( روی شمعک گاز ) نگهداری تا درجه حرارت ماده غذایی به زیر ۶۳ درجه نرسد .



۱۲- از سالاد و سبزیجات در توزیع غذا در این ایام پرهیز کنید و اگر به هر دلیل قصد تهیه و توزیع سبزیجات و سالاد دارید، قبل از مصرف نسبت به شست و شو و گندزدایی آن ها اقدام نمایید و تمام مراحل ( پاک کردن، شست و شو، ضدعفونی کردن، شست و شو، انگل زدایی، شست و شو) را اجرا کنید .



۱۳- در تهیه و توزیع لبنیات از شیر پاستوریزه استفاده و از مصرف شیر و لبنیات سنتی و محلی خودداری شود.  
۱۴- یخ مورد استفاده باید از مراکز مجاز و مورد تایید بهداشت تهیه گردد و نوشیدنی ها به صورت غیر مستقیم خنک شوند .



۱۵- نذورات و هدایا را از افراد معتبر و شناخته شده قبول نمایید و ضمن خودداری از پذیرش غذای آماده از افراد ناشناس از سلامت غذای آماده پیش از توزیع اطمینان حاصل کنید .

۱۶- در صورت مشکوک بودن به سلامت مواد غذایی به نزدیک ترین مرکز خدمات جامع سلامت منطقه خود گزارش دهید و به سامانه تلفنی رسیدگی به شکایات مردمی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (۱۹۰) گزارش نمائید .

۱۷- ذبح گوسفند در خیابان و در مسیر حرکت دسته ها می تواند سبب بیماری تب کریمه کنگو شده و قصاب و عزادارانی که با گوشت تازه، خون و ترشحات آن در تماس هستند را در معرض این بیماری خطرناک قرار دهد .



۱۸- گوسفند باید در فضای بهداشتی و در حضور دامپزشک ذبح شود و قصاب ها باید از دستکش استفاده نمایند، عوامل ایجاد کننده بیماری سل و وبا می توانند سال ها در خاک و آب باقی بمانند و در نتیجه در جریان ذبح در خیابان می تواند گوشت را به این عوامل آلوده کند .



۱۹- از نمک یددار تصفیه شده به صورت بسته بندی و به دور از نور، هوا و رطوبت استفاده شود .

۲۰- از نمک تصفیه شده بدون ید جهت خیساندن برنج استفاده شود و از مصرف سنگ نمک پرهیز گردد .

۲۱- عدم توزیع نمک به صورت فله و در ظروف در سر سفره، در صورت توزیع از نمک های بسته بندی شده تک نفره استفاده شود .

۲۲- جهت طبخ غذا از حداقل میزان نمک استفاده شود .

۲۳- نگهداری ادویه جات در ظروف مناسب و بهداشتی انجام شود .

۲۴- از روغن جامد و نیمه جامد نباتی در غذاها استفاده نگردد و در تهیه غذا از روغن های دارای مجوز ساخت از سازمان غذا و دارو با ترانس پایین استفاده شود .

۲۵- از روغن مخصوص سرخ کردنی در فرآیند سرخ کردن استفاده گردد .

۲۶- نگهداری روغن ها در محل مناسب به دور از تابش مستقیم خورشید انجام شود .



- ۲۷- در صورت پخت و پز بایستی هرگونه پخت و پز در مکان هایی با شرایط بهداشتی صورت پذیرد .
- ۲۸- مواد خام مصرفی باید سالم و بهداشتی باشد و توصیه می گردد از مواد غذایی مشمول بسته بندی که مورد تایید وزارت بهداشت است استفاده شود .
- ۲۹- از فراورده های خام دامی با کشتار مجاز و یا بسته بندی شده که مورد تایید وزارت بهداشت و سازمان دامپزشکی است استفاده شود .
- ۳۰- از ظروف مناسب و سالم در آشپزی استفاده شود .
- ۳۱- از آب آشامیدنی سالم استفاده گردد .
- ۳۲- در صورت استفاده از ظروف یکبار مصرف برای توزیع مواد غذایی گرم از ظروف یکبار مصرف مناسب دارای مجوز از غذا و دارو استفاده شود .
- ۳۳- از توزیع آب، شربت و یا شیر فاقد بسته بندی در بین دسته های عزاداری و یا در مراسم خود داری گردد .
- ۳۴- ضمن رعایت نظافت، شستشو و گندزدایی مستمر سرویس های بهداشتی نسبت به نصب سیستم لوله کشی مایع دستشویی و یا نصب جای مایع محتوی مایع دستشویی اقدام گردد .
- ۳۵- پسماند های تولید شده به صورت بهداشتی جمع آوری، انتقال و دفع گردد . بویژه درکنار هرایستگاه صلواتی سطل یا کیسه جهت جمع آوری مرتب ظروف و لیوان های یکبار مصرف استفاده شده نگهداری شود .
- ۳۶- با نصب تابلوها و یا اطلاعیه ممنوعیت استعمال دخانیات و جمع آوری زیر سیگاری ها از استعمال مواد دخانی در محل های مسقف خودداری گردد .



## برنامه غذایی پیشنهادی جهت طبخ غذا ویژه عزاداران در مساجد، هیئت ها و حسینیه ها و ...

ردیف	نام غذا	وعده پیشنهادی
۱	چلو خورشت قیمه	ناهار / شام
۲	حلیم	ناهار
۳	آش بی بی	صبحانه
۴	چلو گوشت	ناهار
۵	چلو جوجه کباب	ناهار / شام
۶	خوراک عدسی	صبحانه / شام
۷	خوراک لوبیا	صبحانه / شام
۸	آبگوشت	ناهار / شام
۹	چلو مرغ	ناهار / شام
۱۰	عدس پلو	ناهار / شام
۱۱	استانبولی	ناهار / شام

غذاهایی که پیشنهاد می شود از طبخ و توزیع آن ها پرهیز نمایید :



۱- سالاد الویه

۲- غذاهای سرخ شده ( انواع کوکوها و کتلت ها )

۳- مواد غذایی که نیازمند اضافه نمودن سبزیجات به آن ها می باشند

۴- نوشیدنی های گازدار

۵- کباب کوبیده به علت خام و نیمه پخته ماندن وسط آن حتی بعد از پخت