



## نکات بهداشتی در مدارس

مهندس رضا پناهی

کارشناس برنامه بهداشت محیط مدارس معاونت بهداشتی دانشگاه

مقدمه

یکی از مولفه هایی که در آموزش و پرورش کودکان برای دانش آموزان تاثیر اجتناب ناپذیر دارد محیط مادی و فیزیکی حاکم در مدرسه است. محیط مدرسه باید به گونه ای باشد تا از هر لحاظ به نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی دانش آموزان پاسخ دهد. در آموزش و پرورش نوین فضای فیزیکی به عنوان یک عامل زنده و پویا در انجام فعالیت های آموزشی و تربیتی دانش آموزان تلقی می گردد.

چنانچه در مدرسه آب سالم، سرویس های بهداشتی، فضای کافی، تجهیزات و وسایل مناسب و استاندارد، سیستم صحیح جمع آوری زباله و فاضلاب وجود نداشته باشد و به طور کلی آسایش محیطی فراهم نشود بطور قطع تلاشهای آموزشی و پرورشی معلمان و مربیان بازدهی مطلوب نخواهد داشت از این نظرات نکات ذیل در مدارس بسیار مهم است

### یک مدرسه سالم و بهداشتی شامل موارد ذیل است

\* محلی که برای احداث مدرسه در نظر گرفته شود نباید در مجاورت دامداری ها، مرغداری ها، کشتارگاهها، گورستانها، بیمارستانها، زندان، خطوط راه آهن، زیر کابل های فشار قوی و پمپ بنزین ها قرار گیرد.

\* تعداد طبقات مدارس برای دوره های ابتدائی و راهنمائی حتی الامکان دو طبقه و در صورت ضرورت حداکثر سه طبقه و برای دبیرستانها حد اکثر چهار طبقه مجاز می باشد

\* دیوار کلاس ها کاملا خشک و بدون درز، صاف و حداقل تا ارتفاع کف پنجره از سنگ مناسب و بقیه دیوار مطابق جدول رنگ فضای آموزشی رنگ آمیزی گردد

\* کف کلاس ها، راهروها و پله ها باید مقاوم، مسطح و قابل شستشو باشد

\* سقف کلاس ها باید صاف، بدون درز و شکاف و به رنگ روشن باشد

\* تابلو کلاس باید در محلی مناسب که نور کافی به آن برسد و در معرض دید کامل دانش آموزان و به رنگ سبز مناسب و غیر براق باشد تا ایجاد خیرگی بر اثر بازتاب نور نگردد

\* فاصله بین تابلو کلاس درس از اولین ردیف دانش آموزان نباید از ۲/۲۰ متر کمتر باشد

- \* برای هر دانش آموز در کلاس حد اقل باید ۱/۲۵ متر مربع سطح در نظر گرفته شود
- \* حد اکثر ابعاد کلاس درس ۸ متر طول و ۷ متر عرض می باشد و ارتفاع سقف کلاس نباید از ۳ متر کمتر باشد
- \* در مدارس شبانه روزی مساحت هراتاق خواب ۴۰ متر مربع با ۴ تخت دو طبقه (۸ نفر) می باشد یعنی برای هر نفر ۵ متر مربع سطح در نظر گرفته شود
- \* کلاس ها طوری ساخته شوند که از نور طبیعی استفاده نمایند ترجیحا پنجره ها در سمت چپ دانش آموزان تعبیه شود و سطح آنها حدود یک پنجم مساحت کلاس باشد
- \* درجه حرارت مناسب در کلاس ها بین ۲۱-۱۸ درجه سانتی گراد و رطوبت ۶۰-۵۰ درصد باشد
- \* هر مدرسه باید دارای اتاق خدمات بهداشتی مجهز کامل جهت انجام فعالیت های تغذیه ای (معاینات بهداشتی درمانی دانش آموزان شامل بیماریابی؛ بینایی سنجی؛ شنوایی و پایش رشد - آموزش بهداشت و تغذیه به کارکنان و دانش آموزان، کمک های اولیه در مواقع بروز حادثه و.....) باشد
- \* در هر مدرسه باید به ازای هر دانش آموز ۰/۵ متر مربع فضای سبز در نظر گرفته شود

### تسهیلات و استانداردهای بهداشت محیط در مدارس

- \* به ازای هر ۴۰ نفر دانش آموز یک چشمه توالت در مدرسه نیاز می باشد به ازای هر ۴۵ نفر دانش آموز یک آبخوری در مدرسه نیاز می باشد
- \* به ازای هر ۶۰ نفر دانش آموز یک دستشوئی در مدرسه نیاز می باشد
- \* ارتفاع شیر آبخوری متناسب با سن دانش آموز طراحی می گردد که بین ۷۵ الی ۱۰۰ سانتی متر می باشد
- \* ارتفاع شیر دستشوئی متناسب با سن دانش آموز طراحی می گردد که بین ۶۰ الی ۱۰۰ سانتی متر می باشد
- \* حداقل فاصله شیر آبخوری از سرویس بهداشتی ۱۵ متر می باشد
- \* مسئولین مدارس نباید از شیر دستشوئی بمنظور شیر آبخوری برای رفاه دانش آموزان استفاده نمایند
- کلیه مدارس باید مجهز به سیستم صابون مایع دستشوئی در واحد سرویس بهداشتی باشند

### تعریف پایگاه تغذیه (بوفه مدارس)

پایگاه تغذیه (بوفه مدارس) به مکانی اطلاق می شود که تهیه و یا عرضه و فروش مواد خوردنی و آشامیدنی آماده مصرف به صورت سرد و گرم در آن انجام گرفته و فاقد سالن پذیرایی می باشد.

### ویژگیهای یک بوفه بهداشتی در مدرسه

ساختمان ودب و پنجره سالم داشته باشد (حداقل ۱۲ متر مربع و در صورت پخت و پز غذا ۴۰ متر مربع)

کف و دیوار های آن قابل شستشو و بدون درز و شکاف باشد.

درب و پنجره آن مجهز به توری باشد.

پیشخوان و میز کار سالم با روکش قابل شستشو مجهز باشد.

قفسه بندی جهت چیدن مواد غذایی و حد امکان یخچال داشته باشد.

در معرض دید و کنترل مسئولان واحد آموزشی باشد.

در مکانی واقع باشد که دانش آموزان به راحتی به آن دسترسی داشته باشند

از محل جمع آوری زباله و سرویس های بهداشتی فاصله داشته باشد

### شرایط متصدی فروش پایگاه تغذیه (بوفه مدارس)

\* کلیه متصدیان و فروشندگان مواد غذایی موظفند علاوه بر کارت معاینه پزشکی بایستی دوره ویژه بهداشت عمومی را گذرانده و گواهینامه را دریافت نمایند

\* پوشیدن لباس کار تمیز و به رنگ روشن در هنگام تهیه و توزیع مواد غذایی الزامی است.

\* کلیه متصدیان و فروشندگان مواد غذایی موظفند رعایت کامل بهداشت فردی و نظافت عمومی محل کار خود را انجام داده و به دستورات بازرسان بهداشت محیط عمل نمایند

### فهرست مواد غذایی قابل عرضه در پایگاه های تغذیه سالم

۱- مواد غذایی : خشکبار، خرما و انواع مغزها و دانه ها (از نوع کم نمک)

شامل : خشکبار (مثل توت خشک، انجیر خشک، انواع برگه ها خرما، کشمش) انواع میوه های خشک، انواع مغزها و دانه ها (گردو، بادام، بادام زمینی، فندق، بادام هندی، پسته، کنجد، مغز تخمه ها)، نخودچی، برنجک، گندم برشته شده که همگی بسته بندی شده و داری مجوز های بهداشتی لازم باشند

۲- مواد غذایی : شیر و فرآورده های آن

شامل : انواع ماست، انواع شیر، پنیر، بستنی (بجز بستنی یخی) همه پاستوریزه یا استریلیزه و به صورت بسته بندی تک نفره و ترجیحاً از نوع کم چرب شیر بهتر است که به صورت ساده و یا ساده غنی شده باشد اما شیر های طعم دار مثل شیر کاکائو، شیر قهوه و ... را نیز می توان مصرف کرد.

۳- نوشیدنی : دوغ بدون گاز صنعتی، آب معدنی

۴- میوه: انواع میوه مثل سیب، نارنگی، پرتقال و (..... شسته شده و در بسته بندی یک نفره)

۵- بیسکویت، کیک و کلوچه

شامل انواع بیسکویت، کیک و کلوچه (اعم از صنعتی و سنتی)، بیسکویت ترجیحاً از نوع سبوس دار و کیک و کلوچه ترجیحاً از نوع غنی شده با ریز مغذی ها مثل آهن، روی، ویتامین آ و تهیه شده با روغن حاوی اسیدچرب ترانس زیر 2 درصد و دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت

۶-لقمه سالم: نان و پنیر و گردو نان و تخم مرغ و گوجه فرنگی نان و پنیر و خیار نان و پنیر و گوجه فرنگی نان و کره و عسل در بسته بندی تک نفره، انواع ساندویچ های صنعتی به استثناء ساندویچ های بدون بسته بندی و فاقد مجوز های بهداشتی -خیار و گوجه فرنگی مورد استفاده شسته و ضد عفونی شده باشد.

توصیه می شود، از نان های سفید که فاقد سبوس هستند و ارزش غذایی کمی دارند کم تر استفاده شود و به جای آن از انواع نان سبوس دار مثل سنگک و نان های حجیم و نیمه حجیم صنعتی از نوع سبوس دار و یا همراه با انواع مغزها (تخم آفتابگردان، کنجد، کدو و ....) و یا تهیه شده از آرد کامل گندم و غنی شده استفاده گردد. ۷- غذاهای پخته: انواع آش و سوپ، لوبیا، عدس، حلیم (همه کم نمک و کم چرب)، شله زرد، فرنی، شیربرنج و سمنو (همه کم شیرین و کم چرب)، مواد غذایی پخته باید دارای شرایط زیر باشند:

-پخت به صورت روزانه

-پخت در شرایط بهداشتی و رعایت کامل نکات بهداشتی مطابق با آیین نامه بهداشت محیط مدارس

-رعایت تنوع و تفاوت های فرهنگی در برنامه غذایی

-سرو در ظروف یک بار مصرف مخصوص مواد غذایی داغ با پایه گیاهی

-توزیع به صورت کاملاً داغ

۸-انواع نان ها : نان های حجیم و نیمه حجیم صنعتی از نوع سبوس دار و یا همراه با انواع مغزها (تخم آفتابگردان، کنجد، کدو و ....) و یا تهیه شده از آرد کامل گندم و غنی شده

## اقلام مواد غذایی غیر مجاز در بوفه مدارس

۱- انواع پفک و چیپس مثل چیپس سیب زمینی و ذرت

۲- انواع یخمک

۳- نوشابه های گازدار و ماءالشعیر

۴- دوغ گازدار

۵- آدامس های حاوی مواد قندی

۶- سوسیس و کالباس و کلیه فرآورده های که در آنها سوسیس و کالباس وجود دارد.

۷- انواع همبرگرهای بدون بسته بندی و فاقد مجوز های بهداشتی

۸- سالادلویه بدون بسته بندی و فاقد مجوز های بهداشتی

۹- انواع لواشک و آلو و آلوچه فاقد مجوز های بهداشتی

۱۰- آب نبات هایی که به سطح دندان می چسبند

۱۱- انواع آب میوه هایی که دارای قند افزوده هستند.

۱۲- فلافل، سمبوسه

۱۳- انواع اشترودل بدون بسته بندی و فاقد مجوز های بهداشتی

۱۴- بستنی یخی

۱۵- پاستیل

۱۶- خیار شور و انواع سس ها

این نکته ضروری است ، جدول فهرست مواد غذایی قابل عرضه در پایگاه تغذیه سالم و جدول مواد غذایی که عرضه آن در پایگاه سالم غیرمجاز است، بایستی در محل مناسب و در معرض دید دانش آموزان و کارکنان مدارس نصب گردد.