

به نام خدا

۱۱۱۱۱۴۰

**جایگاه تعاونی‌های آموزشگاهی
در توسعه بهداشت و تغذیه سالم دانش‌آموزان**

شاپور جهانجونی

۱۳۹۵

سرشناسه : جهانجونا ، شاپور ۱۳۴۶-

عنوان و نام پدیدآور : جایگاه تعاونی های آموزشی در توسعه بهداشت و تغذیه سالم

دانش آموزان / شاپور جهانجونا

مشخصات نشر : تهران : مهربرنا ، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری : ۱۲۸ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۱۴۷-۰۰۹-۷

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

موضوع : مواد غذایی - بهداشت

موضوع : تعاونی های مصرف - بهداشت

موضوع : تعاونی های آموزشی

بندی کنگره : ۱۳۹۰ ج ۲ / RA۶۰۱/۱

رده بندی دیسی : ۶۱۳/۲

شماره کتابشناسی : ۲۲۶۰۳۰۰

عنوان کتاب : جایگاه تعاونی های آموزشی در توسعه بهداشت و تغذیه سالم دانش آموزان

مؤلف : شاپور جهانجونا

ناشر : مهربرنا ، ۵۵۷۵۳۰۲۷-۰۲ - ۰۹۱۲۳۷۹۵۰۰۱ - ص.پ ۷۷۱۸-۱۴۱۵۵

ویراستار : سید اسماعیل هاشمی

حروفچینی ، صفحه آرایی و طرح جلد : مهربرنا

لیتوگرافی ، چاپ و صحافی : نقش سبحان

نوبت چاپ : اول

سال چاپ : زمستان ۱۳۹۵

صفحه : ۱۲۸

تیراژ : ۹۰۰۰

بهاء : ۸۰۰۰۰ ریال

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۱۴۷-۰۰۹-۷

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۱۴۷-۰۰۹-۷

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	پیش‌گفتار
۹	مقدمه
۱۱	اصول و ایمنی مواد غذایی در فروشگاه
۱۱	عوارض ناشی از مصرف غذای آلوده
۱۲	عفونت‌ها و مسمومیت‌های غذایی
۱۳	انواع فساد در مواد غذایی
۱۴	بررسی نکات بهداشتی در بهداشت و مصرف مواد غذایی
۲۳	برخی اسرار و ویژگی‌های مصرف و نگهداری مواد غذایی
۳۳	نکات قابل توجه در مصرف مواد غذایی
۳۷	برخی نکات بهداشتی در انبار مواد غذایی
۳۸	نگهداری مواد غذایی در هنگام قمار - ریان برق در یخچال و فریزر
۳۹	شیر و لبنیات
۴۶	انتخاب و مصرف روغن‌های خوراکی
۴۸	نگهداری و انبارمانی مواد غذایی با سلامت و کیفیت
۴۸	انبارمانی غذا
۵۰	راهنمای نگهداری و انبارمانی بهداشتی مواد غذایی
	راه‌های حفظ و ارتقای سلامتی و خواص درمانی بعضی از
	مواد غذایی
۱۰۰	اصول تغذیه‌ی دانش آموزان
۱۲۷	منابع

پیش گفتار

توسعه‌ی بهداشت و تغذیه سالم از جمله مباحث حائز اهمیت است که علی رغم قرار گرفتن در مسیر مدرنیزه شدن و تجهیز منازل ، فروشگاه ها و کارخانجات به دستگاه ها و ابزارهای مدرن در نگهداری مواد غذایی رعایت اصول بهداشتی در تولید مواد غذایی و تامین بسته بندی های مناسب ، هنوز عموم مردم در معرض بیماری ها ، مسمومیت ها و گاه مرگ قرار دارند .

مردم نوجوان و مسئولین در رعایت نکات فنی و بهداشتی ، کمبود و نقص آشنایی و اطلاعات عمومی در زمینه‌ی چگونگی نگهداری و فساد مواد غذایی ، عدم رعایت اصول از سوی تولید کنندگان و فروشندگان مواد غذایی و ... مواردی است که موجب ایجاد و توسعه‌ی فساد مواد غذایی شده و بیماری های ناشی از مواد غذایی را به دنبال دارند .

گسترده‌ی علوم مواد غذایی و پیشرفت علوم جدید همواره ما را ملزم به تجدید نظرهایی در شیوه‌ی پوشش و به کار گیری پدیده های جدید می نماید . با توجه به اینکه دانش علوم غذایی مانند غلات ، لبنیات ، قند ، گوشت ، مرغ و ماهی ... دامنه ای وسیع و گسترده را پوشش می دهد ، امید آن می رود این کتاب ، آگاهی های مختصر و قابل استفاده ای را برای مشتریان و فروشندگان مواد غذایی ارائه نماید .

از آنجایی که شرکت های تعاونی مصرف ، علاوه بر تامین نیازهای مشترک اعضا و فراهم نمودن زمینه‌ی سوددهی در شرکت تعاونی ، وظیفه‌ی احساس مسئولیت نسبت به جامعه و نیز گسترش و ترویج

فرهنگ سالم مصرف در جامعه را نیز به عهده دارند ، پرهیز از ترویج فرهنگ غلط مصرف نیز به عنوان یک اصل مطرح می باشد .

با توجه به اهمیت رعایت اصول معنوی در تعاونی ها از جمله تمامی اصول اخلاقی ، انضباطی و قانونی و با عنایت به اینکه یکی از اهداف تعاونی ها ، معنوی انسان هاست ، اجتناب از مصرف زدگی به خصوص در مورد مصرف برخی مواد غذایی مانند تنقلات و مواد غذایی که عده ی زیادی از متخصصین علوم تغذیه آن را منع نموده یا محدودیت در مصرف را توصیه می نمایند ، ضروری و از اهمیت بیشتری برخوردار خواهد بود

امروزه تعاونی های آموزشی در سطوح مختلف ابتدایی ، راهنمایی و متوسطه در سراسر کشور حضور فعال دارند . بخش عمده ی فعالیت ها در این تعاونی ها مربوط به تامین نیاز های مصرفی اعضا ، از جمله مواد غذایی است . مواد غذایی از جمله شامل انواع مواد غذایی سرد و گرم ، بسته بندی و باز می باشد . هدف اصلی از ستردگی فعالیت های شرکت های تعاونی در ارائه ی خدمات و تامین نیاز های غذایی اعضا متفاوت می باشد ، لزوم ارائه ی اطلاعات و آگاهی های عمومی به اعضای تعاونی ها ، مدیران و کارکنان تعاونی ها ، مدیران و مسئولان مدارس ، خانواده های دانش آموزان به خوبی احساس می شود و همان طور که بیان گردید به منظور تامین و تضمین سلامت دانش آموزان ، رعایت اصول و ضوابط بهداشتی و ایمنی مواد غذایی ضروری است .

علاوه بر این آشنایی کارشناسان ، عوامل برنامه ریزی و مدیریت با تعاونی های آموزشی با اصول عمومی و اولیه ی بهداشت مواد غذایی رعایت نکات لازم در تامین نیاز های غذایی دانش آموزان در خرید و نگهداری مواد غذایی و توجه به نکات تغذیه ای و سلامت غذا

می تواند نقش قابل توجهی در ایجاد و تغییر نگرش مناسب به آن را فراهم نماید .

بدیهی است ارتقای سطح آگاهی های دانش آموزان و خانواده هایشان به این موضوعات ، می تواند در جامعه کمک موثری در پیشبرد اهداف تغذیه ای نموده و موجبات تقویت روش ها و نتایج مورد نظر در برنامه های کلان را فراهم نماید . همچنین افزایش آگاهی ها و رعایت اصول مناسب بهداشتی توسط خانواده ها و دانش آموزان در خارج از مدرسه می تواند کمک شایانی را به پیشبرد اهداف آموزشی و بهداشتی و سلامتی نماید .

در حال حاضر در بسیاری از فروشگاه های مواد غذایی و نیز مکان های پذیرایی و رستوران ها ، مانند ساندویچی ها ، رستوران ها ، کافی شاپ ها و برخی از ساری های مصرف داخلی ، با توجه به امکانات و مجوزهای لازم ، غذاها طبع ، مصرف ، نگهداری می شوند و از وسایل مختلف پخت و نگهداری و به ویژه انواع یخچال و فریزر استفاده می شود . در این کتاب به ذکر مختصری از نکاتی که مناسب است در این خصوص رعایت گردد پرداخته شده است .

شایان ذکر است دپارتمان کشاورزی و مواد غذایی آمریکا^۱ و سوسیسی سلامت و بازرسی غذا^۲ که متعلق به (USDA) می باشد ، با همکاری و تعاون بخش صنعت ، آژانس های مختلف دولتی ، یک سیستم گسترده بازرسی و تامین ایمنی غذا را برقرار نموده اند . این سازمان ها دارای سایت های^۳ هشدار دهنده و به عنوان سایت دولتی اطلاعات قابل توجهی را در خصوص سلامت غذایی در اختیار

^۱ . USDA

^۲ . FOOD SAFETY AND INSPCETION SERVICE - FSIS

^۳ . www.foodsafety.gov

مشتریان و عموم مردم قرار می دهند. موارد شامل هشدارهای سلامتی، توصیه هایی به مشتریان، ارائه ی لیست آژانس ها و موسسات سلامت غذا و نحوه ی ارتباط با آنها می باشد.

در همین راستا تعاونی ها در سطوح داخلی و منطقه ای به خوبی می توانند چنین رابطه ای را برقرار نمایند و با تشکیل واسطه های خاص، اطلاع رسانی و بازرسی و تضمین کیفیت، زمینه تامین امنیت و ایمنی و بهداشت را در شاخه ی مواد غذایی فراهم نمایند. بدین ترتیب با تأثیرات موثر در جهت تعمیم روحیه ی تعاونی که همانا توجه بر رفاه و سلامت جامعه است گام بر میداریم. هم چنین پیشنهاد به کار گیری تعاونی ها در جهت تامین و تکمیل کمبودهای سیستم های بازرسی و نظارت بر مواد غذایی بسیار موثر و کار آمد خواهد بود.

مقدمه

طبق تعریف کمیسیون کدکس مواد غذایی^۱، بهداشت مواد غذایی عبارت است از: "کلیه‌ی موازینی که رعایت آن‌ها در تولید، فرایند، نگهداری و عرضه‌ی مواد غذایی ضروری است تا مواد غذایی سالم و با کیفیت بالای بهداشتی به دست مصرف کننده برسد."

بهداشت مواد غذایی در وهله‌ی اول از نظر سالم بودن غذا و پس از آن، بالا بودن کیفیت خوراکی آن حائز اهمیت است و برای رسیدن به این اهداف اجرای موارد زیر ضروری است:

۱. لزوم رعایت بهداشت دام و فرآورده‌های دامی و اجرای فعالیت‌های بررسی در حین تولید و پس از آن بسیار حائز اهمیت است چرا که تامین سلامت اولیه‌ی سالم برای غذاهای نیازمند به فرآوری، به ویژه در مواد اولیه‌ای مانند گوشت، شیر، تخم‌مرغ که اجزای متشکله صدها نوع از غذاهای مختلف می‌باشند و در صورت آلوده بودن اپیدمی‌های خطرناکی را به وجود خواهند آورد.

۲. اعمال کنترل‌های دقیق بهداشتی در تهیه، تولید، فرایند، بسته‌بندی، نگهداری، حمل و نقل و توزیع مواد غذایی.

۳. تحقیقات در زمینه‌ی شرایطی که باعث کاهش مخاطرات بهداشتی و کیفی مواد غذایی می‌گردند و ابداع روش‌هایی که در هر طرف کردن شرایط فوق موثر واقع می‌شوند.

از آنجا که فروشگاه‌های مواد غذایی و تعاونی‌های مصرف، عنوان مراکز نگهداری و توزیع مواد غذایی تازه، فرایندی و بسته‌بندی شده و انواع و اقسام خود شامل خشکبار، لبنیات، گوشت، تنقلات، شیرینی‌جات، ... مطرح می‌باشند، ضروری است مدیران و کارکنان فعال در تعاونی در نگهداری مواد غذایی و سایر موارد رعایت اصول بهداشتی را بنمایند.

^۱. CODEX ALIMENTARIUS