



قائمة الوجبات الصحية للمقاصف المدرسية للعام الدراسي 2020-2021 والاشتراطات الواجب مراعاتها في التحضير والإعداد

إدارة الصحة العامة

قسم التغذية

الاشتراطات الغذائية الصحية لأطعمة ومشروبات المقاصف المدرسية المسموح بيعها

الاشتراطات الغذائية والملاحظات المطلوب توافرها	الأغذية	
<ol style="list-style-type: none"> 1. تقدم باستخدام مختلف أنواع الخبز مثل الصمون والروول وخبز اللبناي وخبز الشرائح (السلايس). 2. يفضل أن تتوفر بعض الأنواع المحضرة من الخبز الأسمر بالنخالة. 3. يفضل أن تحضر من أنواع الأجهان قليلة الدسم. 4. عند تحضير بعض انواع الحشوات كالفلافل وفيليه الدجاج، يفضل خبزها بالفرن او بالفلايات الهوائية وفي حال قليها يتم استخدام كمية بسيطة من أحد أنواع الزيوت النباتية*. 5. محضرة من اللحم البحريني الهبر الطازج (بدون عظم) مع كمية قليلة من الزيت النباتي 6. الدواجن المستخدمة في تحضيرها بدون شحم ومنزوعة الجلد. 7. سندويشة الفلافل يجب أن تكون محضرة من الحمص وليس الفول . 8. تحضر بدون إضافة شرائح البطاطس المقلية مع أو داخل السندويش 9. من الضروري أن تضاف شرائح من نوع واحد على الأقل من الخضراوات الطازجة في جميع أنواع السندويشات مثل: الخيار، الجزر، أوراق الخس) 10. لا تضاف صلصات مثل المايونيز أو الكاتشب داخل السندوتش 11. تقدم مع عبوة صغيرة حجم 14 - 10 (غرام) من الكاتشب أو المايونيز بحسب الطلب فقط. 12. وعند إضافة الطحينية يجب أن لا تتجاوز 15 جم حوالى (ملعقة طعام). 	<ul style="list-style-type: none"> • تكة دجاج مشوي / شيش طاووق • الجبن • الفلافل • الكبد • القيمة • البيض المسلوق • البرجر المشوي (لحم / دجاج) • الكفتة " كرات اللحم" • فيليه الدجاج • شرائح الدجاج المشوي • سندويش الحلوم 	السندويشات
<ol style="list-style-type: none"> 1. فطائر متوسطة الحجم ذو عجينة رقيقة لا تتجاوز حجم ربع خبز اللبناي. 2. كمية الحشوة متناسبة مع الفطيرة لا تقل عن 25 جم. 3. نسبة الملح المستخدمة لتحضير العجينة لا تزيد عن 5 جم / واحد كيلو جرام من الدقيق 4. تستخدم لعملية تحضير العجينة أنواع الزيوت النباتية* أو مخاليط الزيوت النباتية (خليط من زيتين نباتيين). 	<ul style="list-style-type: none"> • اللبنة (اللبنة بالزعر) • الزعتر • الجبنة • السبانخ • الخضراوات • الدجاج • اللحم • إضافة الى بيتزا الخضراوات 	المعجنات
<ol style="list-style-type: none"> 1. بحشوه الأرز والخضراوات بدون لحم 2. تستخدم كمية قليلة من الزيت النباتي* 3. توفر بعدد 2 أو 4 وحدات من ورق العنب فقط 	ورق العنب	أخرى
<ol style="list-style-type: none"> 1. عدم استعمال مكعبات مرق الدجاج الجاهزة واستبدالها بالتوابل الشعبية. 2. صلصة الطماطم منخفضة الملح. 	الكشري	
<ol style="list-style-type: none"> 1. الفواكه الطازجة الموسمية 2. تباع كاملة أو مقطعه شرائح أو سلطة فواكه 3. عدم اضافة اي محلول سكري لسلطة الفواكه 	الفواكه الطازجة	الفواكه
<ol style="list-style-type: none"> 1. التين، التمر، المشمش والزبيب دون إضافات من السكر 2. لا تتجاوز الخمس حبات في الكيس الواحد 	فاكهة مجففة	

الخضار	الخضراوات الطازجة
	<ol style="list-style-type: none"> 1. الجزر، الخيار، وأوراق الخس، الزيتون (يفضل بدون البذرة) 2. الزيتون يجب ألا يتجاوز العشر حبات في الكيس الواحد 3. ذرة طازجة (مع إضافة القليل من عصير الليمون الطازج فقط) 4. تقدم كاملة أو مقطعة شرائح بأكياس أو أكواب. 5. لا تقدم الطماطم في السندويشات أو سلطة الخضراوات (لأسباب متعلقة بسلامة الأغذية) يمكن إضافة الطماطم الكرزية بشكل منفصل مع السندويشات. 6. عدم إضافة الملح او المايونيز والصلصات الجاهزة.
	<ol style="list-style-type: none"> 1. المصنع من الطحين العادي المدعم أو بالنخالة أو بالشوفان. 2. المحشو بالفواكه المجففة (التين، التمر، الزبيب) 3. حجم البسكويت لا يتعدى 100 جم. 4. تستبعد الأنواع التي تحوي سكريات وألوان اصطناعية او المغطاة بالسكر أو الملح أو الدهون المهدرجة**.
	<ol style="list-style-type: none"> 1. الأنواع السادة أو بالفواكه المجففة فقط 2. تستبعد الأنواع المغطاة بالسكر وبنكهة الشوكولاتة 3. يفضل الأنواع المصنوعة من الحبوب الكاملة (بالنخالة) او الغرا نولا/ الموسلي.
	<ol style="list-style-type: none"> 1. يقدم بإضافة كمية قليلة جدا من الزيت النباتي* 2. بدون إضافة الملح. 3. عدم تقديم الفشار بالنكهات كالجين أو الزبدة أو الكراميل أو الشوكولاتة.
	<ol style="list-style-type: none"> 1. مقشرة سادة أو مخلوطة غير المملحة 2. يجب أن تكون خالية تماما من الفول السوداني 3. تقدم في أكياس صغيرة 4. يستثنى تقديمه للمرحلة الابتدائية (لأسباب تخص الحساسية).
	<ol style="list-style-type: none"> 1. المصنع من الحليب /الروب/اللبن فقط 2. تباع بكاسات صغيره فقط دون بسكويت. 3. يستثنى تقديمه بالأجواء الباردة.
	<ol style="list-style-type: none"> 1. بدون مكسرات (لأسباب متعلقة بالحساسية) 2. توفير الاحجام الصغيرة فقط (لا تتجاوز 30 جرام / أقل من 130 سعرة حرارية). 3. تفضل الشوكولاتة الداكنة ولا بأس بالشوكولاتة بالحليب وبالبسكويت.

*الزيوت النباتية: الزيت المستخرج من أصول طبيعية نباتية، مثل زيت الكانولا وزيت دوار الشمس وزيت الذرة وزيت السمسم وزيت الزيتون .

** الدهون المهدرجة: هي زيوت نباتية يتم تسخينها إلى درجة حرارة عالية وتعريضها لأعلى درجات الضغط ثم يتم إضافة الهيدروجين لتتحول الزيوت من الحالة السائلة إلى الحالة الصلبة.

الإشتراطات الغذائية والملاحظات المطلوب توافرها	الأغذية	
<p>1-عدم استخدام الصلصة البيضاء او المايونيز في تحضيرها.</p> <p>2-تحضر بإضافة صلصة الطماطم الطازجة فقط.</p> <p>3-التقنين بكمية الملح المستخدم في إعدادها قدر الإمكان.</p> <p>4-إضافة كمية مناسبة من الخضراوات (يمكن استخدام الخضار المجمدة)</p>	معكرونة خضار	<p>الوجبات الساخنة</p> <p>(تقدم فقط للمدارس اتي تطبق نظام تمديد ساعات الدوام الرسمي)</p>
<p>1-تستخدم أنواع الأجبان قليلة الدسم.</p> <p>2-التقنين بكمية الملح المستخدم في إعدادها قدر الإمكان.</p> <p>3-يحضر من صدور الدجاج مع الحرص على إزالة الجلد كاملاً.</p>	البطاطس المشوية بالفرن والمحشوة بالأنواع التالية الذرة والجبن، الدجاج بالبروكلي ، الدجاج بالمشروم	
<p>1-استخدام أنواع لحم الستيك الهبر (قليل الدهن).</p> <p>2- عدم إضافة الزبدة للبطاطس المهروسة.</p> <p>3-التقنين بكمية الملح المستخدم في إعدادها قدر الإمكان.</p>	ستيك لحم او دجاج مع بطاطس مهروسة	

الإشتراطات المطلوب توافرها	المشروبات	
<p>1.يفضل الحليب قليل الدسم الطازج أو طويل الأجل</p> <p>2.توفير الحليب بنكهات الفراولة والموز والشوكولاتة فقط</p> <p>3.مدعمة بالفيتامينات والمعادن الأساسية مثل فيتامين د وعنصر الكالسيوم</p> <p>4.توفير الحجم $250 \geq$ مل قدر الامكان للمرحلتين الابتدائية والاعدادية</p>	الحليب السادة المبستر/ الحليب ذي النكهات	الحليب
<p>1توفير الانواع العادية دون نكهات على أن تكون قليلة الدسم</p> <p>2.مدعمة بالفيتامينات والمعادن الأساسية إن أمكن</p> <p>3.توفير اللبن حجم $250 \geq$ مل</p>	الروب السادة / اللبن السادة	

<p>1. مدعم بالفيتامينات و المعادن مثل فيتامين (ج) C /</p> <p>2. أن تكون من أنواع العصائر 100% عصير او النكتار المكون من % 50 عصير</p> <p>3. من الأفضل أن يكون عصير غير محلى</p> <p>4. توفير الحجم 250 مل أو أقل</p> <p>5. يجب عدم وضعه في عبوه زجاجية</p>	<p>عصير الفاكهة</p> <p>شراب الفواكه ممنوعة بجميع أنواعها</p>	<p>العصير</p>
<p>1. يتم توفيرها للمرحلتين الإعدادية والثانوية دون المرحلة الابتدائية.</p> <p>2. يقدم الشاي والقهوة السادة أو مع إضافة القليل من الحليب قليل الدسم والسكر لكل كوب بمقدار 15 جم 14 (مل) حليب + كيس صغير من السكر على أن لا يزيد عن 10 جم.</p> <p>3. تجنب استخدام اكياس القهوة أو الشاي الفورية. 3 in 1</p> <p>4. يستخدم للتقديم الأكواب الورقية فقط ويمنع استخدام أي نوع من الأكواب البلاستيكية.</p>	<p>الشاي والكوفي فقط</p>	<p>المشروبات الساخنة</p>
<p>غير مثلجة</p>	<p>مياه الشرب المعبأة</p>	<p>المياه</p>

قائمة الأطعمة الممنوع بيعها في المقاصف المدرسية

الملاحظات	الأطعمة الممنوعة بيعها في المقاصف المدرسية	
<p>- يمكن تقديم الكرواسون الحجم الصغير او المتوسط (لا تتعدى 60جرام وتكون بالحشوات السادة أو الزعتر أو الجبن).</p>	<p>● فطائر (الباف باستري) Puff pastry ● سندويشات ومعجنات السجق ● سندويشات المارتديلا والتزكي (الديك الرومي) ● قطع الدجاج (النجت) ● سندويش الدجاج بالمايونيز ● أنواع وجبات البروستد ● النودلز بجميع أنواعه (الاندومي) ● معكرونة اللحم أو الدجاج ● الكرواسون من الحجم الكبير /و الفطير المشلتت ● البطاطس المقلية (مع السندويشات) ● أنواع السمبوسة واللفائف (السبرينغ رول) ● خبز المهياوة ● الشكولاتة بالمكسرات ● الأيسكريم باليسكوييت ● العلكة والحلويات والساكر بجميع أنواعها ● المكسرات المملحة والمحمصة ● الدونات بأنواعه ● رقائق البطاطس (الشيبس) ● البفك (المينو)</p>	<p>الأطعمة</p>
<p>يقدم حسب الطلب</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● الكاتشب ● المايونيز 	<p>الصلصات</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ● شراب الفاكهة بجميع انواعها ● المشروبات الغازية ● مشروبات الشاي الباردة ICE TEA ● مشروبات الطاقة 	<p>المشروبات</p>

المواد المستخدمة في الإعداد

الملاحظات	المادة
<ul style="list-style-type: none"> الالتزام بتقليل نسب الملح في إعداد العجين طبقا للقرار الصادر رقم 28 لسنة 2018 بتحديد نسب إضافات ملح الطعام في منتجات المخابز الشعبية والآلية لتكون كحد أقصى بنسبة (0.5%) على مستوى الدقيق الخام، وهو ما يُعادل حجم ملعقة شاي لكل كيلو غرام من الدقيق. 	الملح
<ul style="list-style-type: none"> استناداً إلى اللائحة الفنية GSO 2483:2015 (الدهون –الأحماض الدهنية) المتحولة الصادرة من وزارة الصناعة والتجارة والسياحة. الاعتماد على الزيوت النباتية في تحضير وإعداد الأطعمة) - زيت الكانولا -زيت الزيتون- زيت دوار الشمس- زيت الذرة) يمنع استخدام أنواع الزيوت الغنية بالدهون المشبعة مثل زيت النخيل وزيت جوز الهند والسمن النباتي . 	الزيوت النباتية*
<ul style="list-style-type: none"> تصنع من الزيوت النباتية بتحويلها الى زبدة صلبة او سمن نبات، ويتم ذلك بدرجة الزيوت النباتية. الرجوع إلى كتيب (قواعد إرشادية لتقليل الدهون المتحولة في الأغذية المصنعة). 	الدهون المهدرجة**
<ul style="list-style-type: none"> تستخدم البهارات المحلية الطازجة والتنظيف في إعداد السندويشات والسلطات. يمنع استخدام نكهات الخضار والدجاج (المكعبات) المصنعة لاحتوائها على نسب عالية من الملح والمركبات غير الصحية مثل أحادي جلوتامات الصوديوم (الملح الصيني أو الأجينو موتو.) 	البهارات
<ul style="list-style-type: none"> تعليب الفواكه والخضراوات والزيوتون يجب أن تتبع مواصفات السلامة الغذائية لقسم مراقبة الاغذية بإدارة الصحة العامة بوزارة الصحة. التأكد من سلامة الخضار المضافة في السندويشات . 	الخضار والفاكهة
<ul style="list-style-type: none"> اللحم الهبر الطازج (بدون عظم) الدواجن بدون شحم ومنزوعة الجلد. استخدام صدور الدجاج الصافي في الفيليه. 	اللحوم والدواجن

طرق الطهي

طرق الطهي	الوجبة
يفضل خبزها بالفرن او القلي بالهواء عوضا عن استخدام الزيت الغزير وفي حال القلي يجب تجفيفها عن الزيت.	الفلافل

البرجر- الكفتة	يجب شوي البرجر والكفتة في الفرن او الشواية الخاصة
فيليه	التوجه نحو القلي بالهواء و تجفيف الأكل بعد القلي لتحنب تشربها بالزيت وتكون من الدجاج الصافي.
الكبدة- القيمة	استعمال كمية بسيطة من الزيت النباتي اثناء التحضير
الزعر	استخدام كمية قليلة من زيت الزيتون على الزعر

طرق التقديم

الملاحظات	المكونات		
<ul style="list-style-type: none"> • تحضر أنواع تتبيلة السلطات بحسب نوع السلطة المقدمة من مكونات طازجة طبيعية وهي عصير الليمون / الخل الأبيض / زيت الزيتون / دبس الرمان /خل البلسمك /الزعر /السماق. عدم اضافة الملح في التتبيلة • يمنع استخدام أي نوع من أنواع تتبيلات السلطة الجاهزة بالأسواق لاحتوائها على نسب عالية من الأملاح الاصطناعية. 	<ul style="list-style-type: none"> • روب بالخيار (تحضر من روب كامل أو قليل الدسم والخيار المبشور او المقطع مكعبات صغيرة بدون إضافة الملح) • تبولة(مكونه من الطماطم والبقدونس الطازج مع حبوب البرغل العادية أو الكاملة البنية أو الكينوا) • فتوش(تحضر من الخس والخيار وأنواع الفليفلة الباردة مع قليل من الخبز المحمص فقط بدون قلي) • سلطة الذرة(تحضر من حبات الذرة ومكعبات الخيار والجزر وشرائح الزيتون الأخضر والأسود) • السلطة اليونانية(تحضر من الخس والخيار وقطع الفليفلة الباردة مع إضافة مكعبات جبنة الفيتا قليلة الملح) • سلطة البطاطس بالبيض(تحضر من مكعبات البطاطس المسلوقة والبيض المسلوق والخيار مع القليل من البصل الأخضر المقطع شرائح صغيرة) • سلطة المعكرونة بالجبين(تحضر من أنواع المعكرونة المسلوقة مثل الفراشة أو القلم أو الحلزون أو غيرها وقطع من جبن الفيتا قليل الملح أو مبشور جبنة الشيدر مع قطع الخيار ومبشور الجزر وحبات الذرة والفاصوليا الحمراء المسلوقة.) 	الخضار (السلطات)	
	<ul style="list-style-type: none"> • تقدم الفواكه بشكل حبة كاملة أو شرائح. • تستبعد أنواع الفاكهة التي يتغير لونها بعد التقطيع مثل (الموز / 	<ul style="list-style-type: none"> • تحضر سلطة الفواكه من ثلاثة أنواع من الفاكهة على الأقل. • يعتمد إعدادها على أنواع الفواكه المتوفرة في الأسواق بحسب مواسمها (العنب /المانجو/الفاولة /البطيخ الأحمر /الأناناس /البرتقال وغيرها) • فطيرة الفواكه أو فطيرة الأناناس(تارت الفواكه أو تارت الأناناس)تكون محضرة من طبقة العجينة الخفيفة وحشوة الفواكه الطازجة بحجم لا يتجاوز 50 جرام. 	سلطة الفواكه

<p>الكثيرى /التفاح وغيرها)</p> <ul style="list-style-type: none"> • لا تتعدى نسبة السكر في الفاطر 20% لكل 100 غم. • ألا يتم إضافة المنكهات والملونات الصناعية أو الكريمة. 	<ul style="list-style-type: none"> • تقدم أنواع الكاب كيك الطازجة والمحضرة من التمر أو الجزر أو التفاح ذات الأحجام المتوسطة. 	<p>أنواع الحلويات الصحية</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------

- تنفيذاً لقانون الصحة العامة " الفصل العاشر " مادة 36 أ"، ووفقاً لتطبيق معايير التغذية الصحية والتي تنص على توفير بيان خاص بالقيمة الغذائية للمنتج وذلك من خلال وضع بطاقة البيانات الإيضاحية أو البطاقة الغذائية الخارجية لكل مادة غذائية بهدف بيان المعلومات الغذائية.
- وبهذا يلتزم المتعهد بالبدء بتحليل الأطعمة مختبرياً وبيان السرعات الحرارية في بطاقة البيانات الإيضاحية أمام المقصف المدرسي.