

# غیرمجاز

## فهرست مواد غذایی در پایگاه تغذیه سالم

### مجاز و غیرمجاز

#### انواع خشکبار و مغزها

پسته، بادام، گردو، بادام زمینی، بادام هندی، فندق، نخودچی، نوت خشک  
 انجیر خشک، کشمش، آجیل سویا و خرما (بسته بندی شده)، انواع میوه خشک

#### شیر و فرآورده های آن

انواع شیر، انواع ماست، کشک، پنیر، بستنی (باستوریزه، استریلیزه، بسته بندی شده)

#### نوشیدنی

آب میوه های طبیعی و دوغ بدون گاز (باستوریزه و استریلیزه)، ماءالشعیر، آب معدنی

#### میوه

انواع میوه شسته شده و ضدعفونی شده و وکیوم شده در بسته بندی یک نفره

#### بیسکویت، کیک و کلوچه

انواع بیسکویت، کیک و کلوچه ترجیحاً از انواع غنی شده، سبوس دار و تهیه شده با روغن دارای امید جرب با ترائس زیر ۱۰ درصد

#### لقمه های سالم

نان و پنیر و گردو، نان و پنیر و خیار، نان و پنیر و گوجه فرنگی، نان و کره و مصل، نان و نهم مرغ پخته (نان ترجیحاً سبوس دار)

#### غذاهای پخته

انواع آش و سوپ، لوبیاسا، عدس، حلیم، شله زرد، سمنو، فرنی و شیر برنج

#### انواع پنک

#### چیپس

#### انواع پختک

#### بستی یخی

#### نوشابه های گازدار (به جز ماءالشعیر)

آب میوه هایی که از آب و قند اساس میوه تهیه شده اند

آب نبات هایی که به سطح دندان می چسبند

#### شکلات و کاکائو

انواع لواشک و آلو و آلوچه فاقد شرایط بهداشتی

#### آدامس

#### سویس و کالباس

#### سالاد الویه

#### قلاقل

#### پیراشکی

#### سینیوسه



### در انتخاب مواد غذایی به نکات زیر دقت نمایید :

- انواع خوراکی های بسته بندی شده باید دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، علامت استاندارد، نام و نشانی کارخانه، تاریخ تولید و انقضای معتبر، مشخصات ترکیبات تشکیل دهنده، پوشش سالم و تمیز باشند.
- ترجیحاً این مواد از موادی انتخاب شوند که دارای برچسب مواد غذایی باشند.