



دستورالعمل ها و فرآیندهای واحد تغذیه

دانشکده علوم پزشکی تربت جام

سال تحصیلی 1402_1403

ضمن عرض تبریک به مناسبت سال تحصیلی جدید خدمت دانشجویان گرامی؛
دستورالعمل ها و فرآیندهای واحد تغذیه دانشجویی، جهت آگاهی شما از روال
کار این واحد تدارک دیده شده است.

خواهشمند است با کمال دقت این فایل را مطالعه بفرمایید تا از تمامی دستورالعمل
ها و فرآیندهای مربوط به دریافت تغذیه دانشجویی آگاهی یافته و بدون هیچگونه
مشکلی در طول سال تحصیلی جدید از خدمات واحد تغذیه بهره مند گردید .

باتشکر

آنسه شبان خلف _ کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

معرفی جایگاه های توزیع غذا برای ترم جدید تحصیلی 1402_1403

صبحانه و شام توزیع همزمان باهم	ناهار	وعده جایگاه ها
✓	✓	1 سالن غذاخوری دانشکده علوم پزشکی تربیت جام
✓	در بازه های زمانی خاص	2 خوابگاه خودگردان دخترانه
✓	✓	3 بیمارستان مهرمادر (ویژه دانشجویان مامایی و عرصه پرستاری)
✓	در حال رایزنی و پیگیری	4 بیمارستان سجادیه (ویژه دانشجویان عرصه پرستاری)
✓	✓	5 پایگاه اقبال لاهوری (ویژه دانشجویان فوریت پزشکی)

زمان توزیع وعده های غذایی در فصل پاییز

وعده غذایی	ناهار	شام و صبحانه: صبحانه به صورت همزمان در زمان تحویل شام، توزیع می گردد.
ساعت توزیع در سالن غذائوری دانشکده	14_12	19_18
ساعت توزیع در خوابگاه دخترانه	عدم توزیع ناهار در خوابگاه	19:30_18:30
بیمارستان مهرمادر و سجاده	14_12:15	19:30_18:30

دستورالعمل های واحد تغذیه:

- رزرو و لغو غذا **صرفاً** از طریق سامانه تغذیه ی دانشجویان انجام می پذیرد.
- کارت دانشجویی شما بایستی قبل از رزرو غذا در سامانه تغذیه، توسط واحد تغذیه **تعریف و فعالسازی** شود، **ضروری** است در بدو ورود به دانشگاه در جهت دریافت کارت دانشجویی اقدام نمایید.
- برای **رزرو غذا** در سامانه تغذیه ، **60 ساعت** قبل از وعده ی مد نظر، بایستی به سامانه تغذیه مراجعه و پس از شارژ حساب کاربری در این خصوص اقدام نمایید.
- برای **لغو غذا** در سامانه تغذیه ، **48 ساعت** قبل از وعده ی مد نظر، بایستی اقدام نمایید و در اینصورت هزینه غذا به حساب کاربری شما بازگشت داده می شود.
- **تحویل غذا** در سالن غذاخوری صرفاً به خود دانشجو و با تحویل کارت دانشجویی صورت می پذیرد .
- تمامی اطلاعیه های مربوط به واحد تغذیه از قبیل : منوی ماهانه غذا / ساعات توزیع غذا / جایگاه های توزیع غذا/ آیین نامه تغذیه ی دانشجویان / نرخ غذای دانشجویی در **کانال شورای صنفی علوم پزشکی تربیت جام در پیام رسان (بله)** اطلاع رسانی می گردد.
- آدرس کانال شورای صنفی علوم پزشکی تربیت جام در پیام رسان (بله) **trjums_senfi**

- امکان رزرو، لغو و جابه جا کردن وعده های غذایی پس از غیرفعال شدن سامانه تغذیه **وجود ندارد** و هر وعده در هر جایگاهی که رزرو شده ، در همان جایگاه توزیع می گردد.
- توزیع صبحانه و شام **همزمان باهم** و در زمان تحویل شام صورت می گیرد. * یعنی اگر شما در سامانه تغذیه برای روز 5 مهر ، صبحانه رزرو کرده باشید، در زمان تحویل شام 5 مهر ماه یعنی غروب روز 5 ام، صبحانه رزرو شده را دریافت میکنید که در واقع برای صبح روز بعد می توانید نوش جان بفرمایید.
- دانشجویان بومی **صرفا مجاز به رزرو وعده نهار** می باشند، و رزرو شام و صبحانه توسط ایشان **تخلف** تلقی می گردد و مطابق آیین نامه با دانشجویان برخورد خواهد شد.
- رزرو غذا با **مشخصات دانشجویی سایر دانشجویان** طبق آیین نامه تغذیه **تخلف** تلقی می گردد و در صورت محرز شدن این موضوع، مطابق آیین نامه با دانشجویان (صاحب حساب کاربری ، صاحب کارت دانشجویی و رزرو کننده غذا) برخورد خواهد شد.
- رزرو غذا در سامانه تغذیه و **عدم مراجعه جهت دریافت آن** به هر دلیلی **تا 2 بار در ماه**، به علت اسراف در مواد اولیه و طبخ غذای مازاد تخلف تلقی می گردد و مطابق آیین نامه با دانشجو برخورد خواهد شد فلذا در صورت عدم امکان مراجعه جهت دریافت غذا، حتما نسبت به لغو غذا طبق فرآیند مربوطه اقدام نمایید.

- در صورت عدم رزرو غذا توسط دانشجویان در زمان مقرر شده در سامانه تغذیه ، امکان رزرو غذا در همان روز به صورت روزفروش، با 2 برابر قیمت غذا در صورت وجود غذای مازاد در پایان زمان توزیع غذا (10 دقیقه پایانی) وجود دارد که با استعلام از واحد تغذیه به صورت حضوری می توانید جهت دریافت غذای روزفروش از سامانه اقدام نمایید.
- طبق آخرین آیین نامه تغذیه (اسفند1399)، برای روزهای تعطیل رسمی و جمعه ها صرفاً در ایام امتحانات و ماه مبارک رمضان ، به دانشجویان غذا تعلق می گیرد.
- در خصوص غذای روز قبل از تعطیلات رسمی (مانند پنجشنبه ها و ...) در حال حاضر و باتوجه به شرایط موجود، 3 وعده غذایی همزمان باهم در زمان توزیع ناهار ، توزیع می گردد .
- هرگونه تغییرات در کلیه ی موارد گفته شده در این فایل (دستورات عمل ها، فرآیندها، مکان های توزیع غذا ، ساعات توزیع ، روال کار واحد تغذیه) متعاقباً در کانال شورای صنفی علوم پزشکی تربت جام در پیام رسان (بله) اطلاع رسانی می گردد.

قیمت غذاهای دانشجویی در حال حاضر (طبق آخرین دستورالعمل وزارتخانه)

صبحانه	ناهار	شام
2000 تومان	4000 تومان	4000 تومان
مبلغ غذاهای پرهزینه طبق روال ترم پیش، 2000 تومان افزایش می یابد.		

لیست غذاهای پرهزینه

صبحانه + شیر طعم دار / شیرکاکائو / شیر ساده	خوراک جوجه کباب	خوراک شنیسل مرغ
چلو گوشت	سبزی پلو با تن ماهی	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده
شوید پلو با گوشت	خوراک تن ماهی	خوراک مرغ و قارچ
سبزی پلو با ماهی قزل آلا	کوفته	پاچین کبابی
چلو کباب کوبیده	ماکارونی با گوشت چرخ کرده	ماش پلو با گوشت چرخ کرده

راهنمای کار با سامانه تغذیه

نحوه شارژ حساب کاربری در اتوماسیون تغذیه:

1. ابتدا وارد سایت دانشکده علوم پزشکی تربت جام شوید و سپس از قسمت سامانه ها، قسمت خدمات ویژه دانشجویان و سپس اتوماسیون تغذیه را انتخاب نمایید.

لینک مستقیم:

Food.trjums.ac.ir

2. در قسمت کد کاربری: (شماره دانشجویی) و در قسمت کلمه عبور: (شماره ملی) خود را وارد نمایید.

3. پس از ورود به صفحه کاربری خود، از نوار سمت راست قسمت *موجودی حساب* ، بر روی (پرداخت آنلاین) کلیک نمایید. پس از باز شدن صفحه ی پرداخت آنلاین، مبلغ مد نظر را به ریال وارد نموده و سپس بر روی گزینه (پرداخت) کلیک نمایید. در این قسمت پس از تایید مبلغ مد نظر، به صفحه بعد رفته و پرداخت اینترنتی را تکمیل نمایید.

نحوه ی رزرو غذا در سامانه تغذیه:

پس از ورود به حساب کاربری خود طبق مراحل قبلی (1 و 2) ، از نوار سمت راست قسمت * اطلاعات رزرو* ، رزرو غذا را انتخاب نمایید و پس از انتقال به صفحه، از نوار بالا، سالن توزیع غذا، تاریخ توزیع و وعده های غذایی مد نظر خود را انتخاب نموده و تیک بزنید، در پایان حتما گزینه ی (تایید) را بزنید تا رزرو شما صورت بگیرد.

نحوه لغو غذا در سامانه تغذیه:

پس از ورود به حساب کاربری خود طبق مراحل قبلی (1 و 2) ، از نوار سمت راست قسمت * اطلاعات رزرو* ، لغو رزرو غذا را انتخاب نمایید و پس از انتقال به صفحه، از نوار بالا، سالن توزیع غذا، تاریخ توزیع و وعده های غذایی مد نظر خود را انتخاب نموده و تیک بزنید، در پایان حتما گزینه ی (تایید) را بزنید تا لغو رزرو شما صورت بگیرد.

اطلاع از جزئیات برنامه غذایی: (چه غذایی رزرو دارم؟)

پس از ورود به حساب کاربری خود طبق مراحل قبلی (1 و 2)، از نوار سمت راست قسمت * اطلاعات رزرو* ، برنامه غذا را انتخاب نمایید و پس از انتقال به صفحه، از نوار بالا، سالن توزیع غذا، تاریخ توزیع و وعده های غذایی مد نظر خود را انتخاب نموده و سپس جستجو را بزنید، اکنون برنامه غذایی رزرو شده توسط شما نمایش داده می شود.

فرآیند های واحد تغذیه:

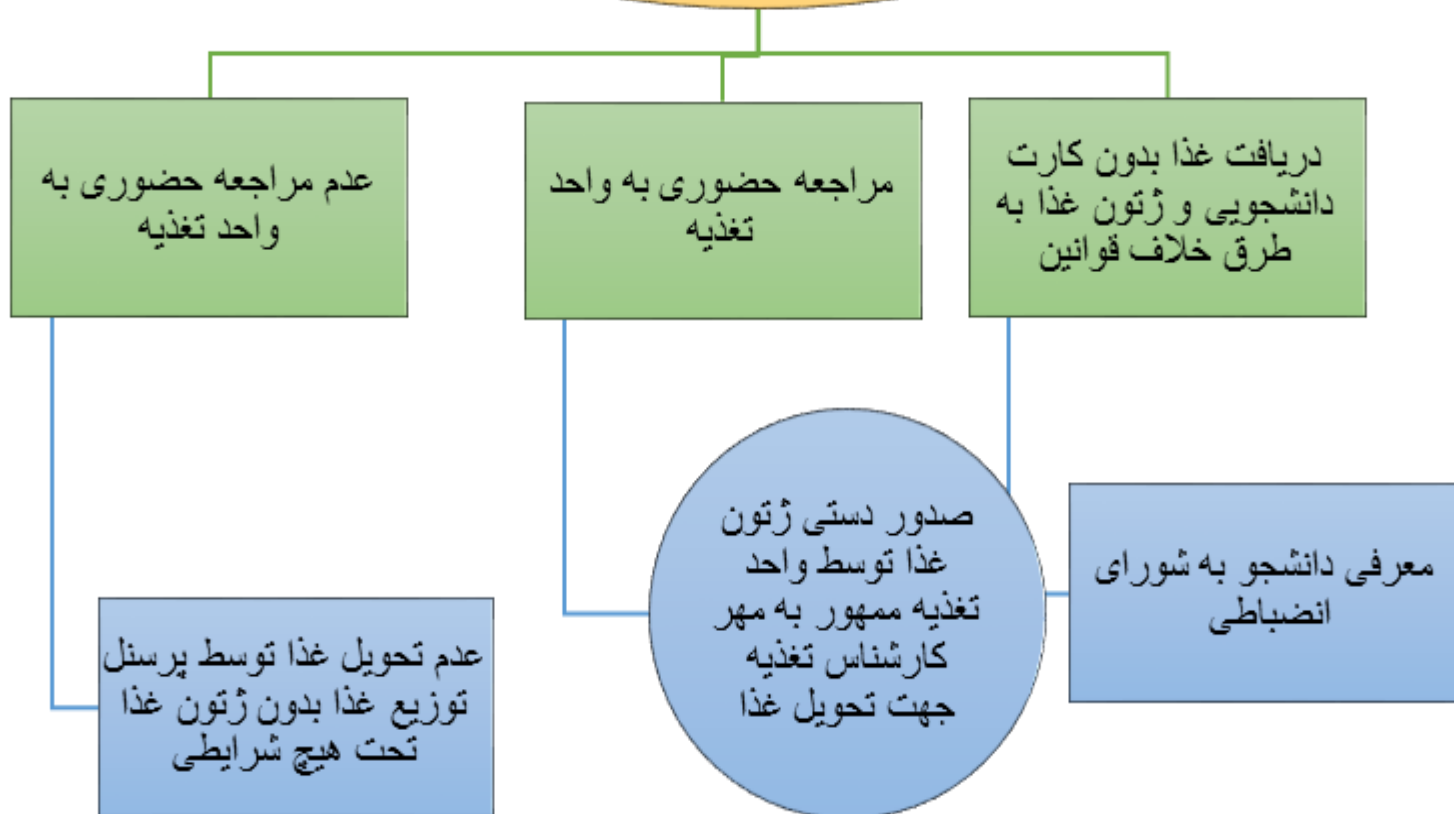
1. فرآیند لغو رزرو غذا

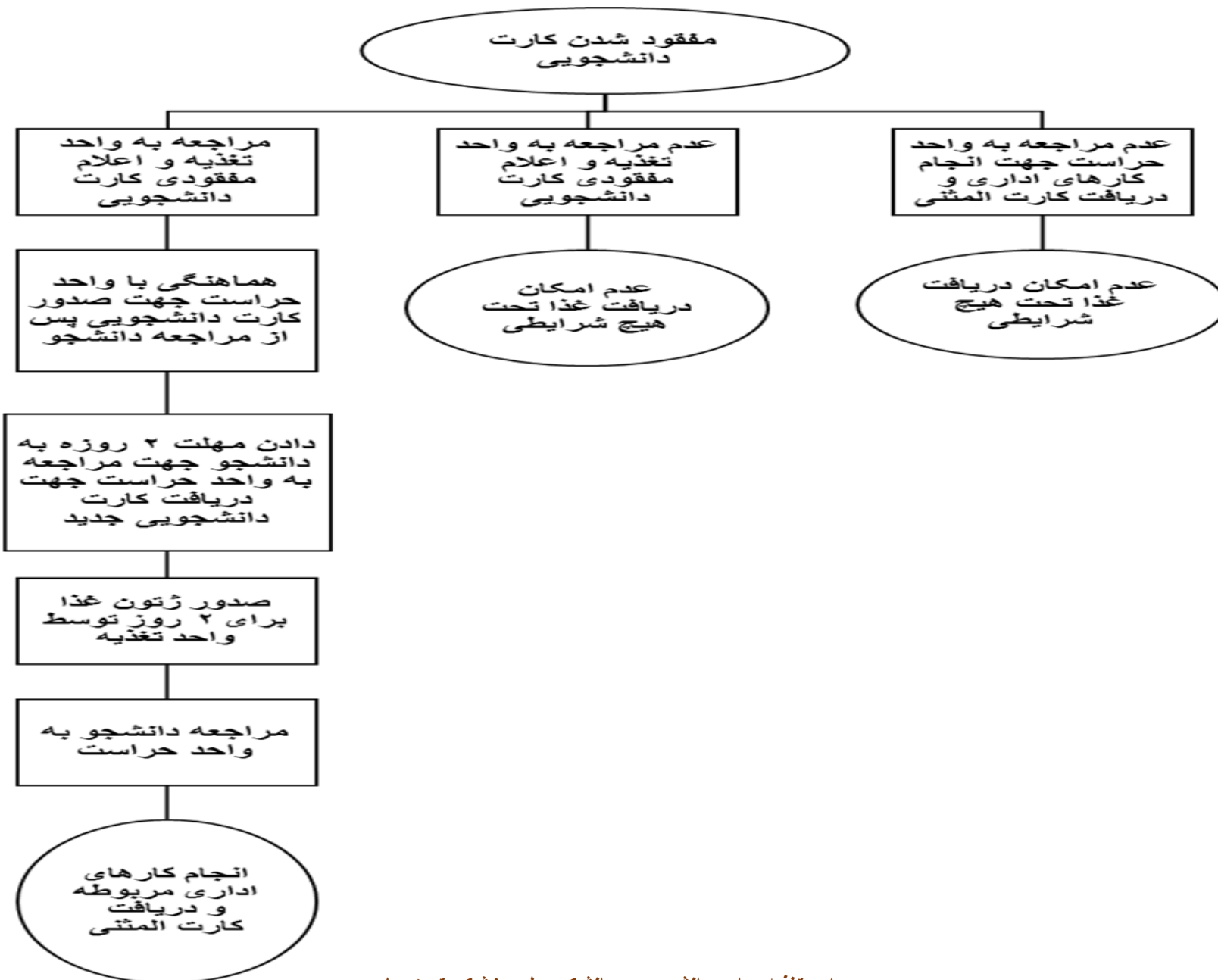
2. فرآیند دریافت غذا در صورت فراموش کردن کارت دانشجویی (ژتون فراموشی)

3. فرآیند دریافت غذا در صورت گم شدن کارت دانشجویی

فراموش کردن کارت دانشجویی جهت دریافت غذا

(هر دانشجو مجاز است؛ ۱ مرتبه در هر ماه، از این فرایند استفاده نماید)







نکات مهم در نگهداری مواد غذایی

بهداشت مواد غذایی چیست؟

بهداشت مواد غذایی شرایط و اقدامات لازم برای تایید ایمنی غذا از تولید تا مصرف است.

WHO: بهداشت مواد غذایی را به عنوان کلیه شرایط و اقداماتی که در طول تولید، پردازش، نگهداری، توزیع و آماده سازی مواد غذایی برای اطمینان از ایمن بودن، سالم بودن و مناسب بودن آن برای مصرف انسان می باشد، تعریف کرده است.

بهداشت و ایمنی مواد غذایی معمولاً به آلودگی با "میکروارگانیزمها" یا "میکروبها" اشاره دارد. در سراسر جهان، مردم هر روز به طور جدی تحت تأثیر بیماری‌هایی هستند که ناشی از مصرف مواد غذایی غیربهداشتی و نایمن است.

عدم رعایت بهداشت مواد غذایی می‌تواند منجر به بیماری‌های ناشی از غذا و مرگ مصرف کننده شود. بیماری‌های منتقل شده از غذا با نگهداری نامناسب یا گرم کردن مجدد (50%)، غذای نخیله شده به طور نامناسب (45%) و آلودگی متقاطع (39%) همراه بوده است. فلذا این موضوع به خصوص در جمعیت‌های دانشجویی، از اهمیت زیادی برخوردار می باشد.

نکات بهداشتی در خصوص نگهداری و مصرف مواد غذایی در خوابگاه و خانه های دانشجویی:

1. غذاهای پخته ای که به روش صحیح **نگهداری نشوند**، مهم ترین علت مسمومیت های غذایی هستند، بهتر است غذای پخته هر چه زودتر مصرف شود چون میکروب ها به غذای گرم علاقه زیادی دارند؛ در غیر این صورت غذای پخته باید سریع سرد شده و در یخچال نگهداری گردد.
2. غذای پخته ای که در یخچال نگهداری می شود برای مصرف مجدد بایستی به خوبی گرم شود. بیش از دوبار گرم کردن غذای پخته، کار صحیحی نیست چون هم خطر آلودگی آن بیشتر است و هم ارزش غذایی خود را از دست می دهد.
3. **علیرغم این که مواد غذایی خام** نظیر میوه ها و سبزی ها قبل از توزیع توسط پرسنل آشپزخانه شستشو می گردند ولی با توجه به حساسیت های بهداشتی این گونه مواد، لازم است حتماً قبل از مصرف، مجدداً شستشو و ضد عفونی گردند.
4. **علیرغم این که مواد غذایی کنسروی** توسط پرسنل آشپزخانه به مدت 20 دقیقه جوشانده می شوند اما در صورتیکه بیشتر از 2 ساعت از تحویل غذا توسط شما گذشته است؛ حتماً قبل از مصرف کلیه غذاهای کنسروی را به مدت **حداقل ۲۰ دقیقه** بجوشانید و سپس نوش جان نمایید.

5. شیراستریلیزه تا زمان بازنشدن درب آن، در صورت نگهداری در شرایط خشک و خنک و به دور از تابش مستقیم نور آفتاب تا ماه ها قابلیت نگهداری دارد؛ اما با باز کردن بسته بندی یک محصول لبنی مدت ماندگاری آن کمتر می شود و می بایست سریعاً مصرف گردد.

6. مواد لبنی را در سردترین منطقه یخچال نگهداری کنید.

7. تخم مرغ حتماً باید در یخچال نگهداری شود، بهترین درجه حرارت نگهداری تخم مرغ دمای ۴-۰ درجه سانتیگراد و رطوبت ۸۵ درصد است.

8. هرگز نباید سطح تخم مرغ را شست و آن ها را برای مصرف بعدی نگهداری کرد، زیرا باعث انتقال آلودگی از سطح به داخل تخم مرغ می گردد.

9. برای نگهداری میوه ها و سبزی ها در یخچال اول آنها را بشوییم و بعد خشک کنیم و نگهداری کنیم.

10. سبزی و میوه را نباید با نایلون در داخل یخچال قرار داد زیرا تعریق، امکان فساد را بیشتر می کند.

11. در صورت کپک زدگی باید سریعاً میوه و سبزی کپک زده از یخچال خارج شود، زیرا باعث انتشار آلودگی در یخچال می شود؛ در صورت مشاهده چنین مواردی باید ظروف نگهداری این مواد را نیز از یخچال خارج کرده و به دقت شستشو و ضدعفونی کرد.

12. از قرار دادن مواد غذایی خیلی گرم در داخل یخچال خودداری نمایید.

13. روی غذای خام و نیم پخته را بپوشانید یا آنها را بسته بندی و در قسمت پایین مواد غذایی پخته شده نگهداری نمایید.

14. ضایعات نان باید در ظرف مجزا نگهداری و در سریعترین زمان ممکن از محل زندگی خارج شود.

خواهشمند است تمامی نکات را مطالعه فرموده و در هنگام نگهداری غذا (به خصوص در مورد روز هایی که 3 وعده غذایی همزمان پخش می گردد) مد نظر قرار دهید تا انشاءالله امسال نیز شاهد هیچگونه مسمومیتی در سطح دانشکده نباشیم.

باتشکر

واحد تغذیه دانشکده علوم پزشکی تربیت جام



دانشگاه علوم پزشکی تهران - دانشکده علوم پزشکی تربیت جام

ارتباط با واحد تغذیه:

تربت جام_ خیابان میرقوالدین_ میرقوام الدین 12
ساختمان اداری دانشکده علوم پزشکی تربت جام
طبقه +1 _ اتاق اموردانشجویی_ واحد تغذیه

شماره تلفن:

52522113 _ داخلی 303