

## نحوه تدارک و تهیه غذا

یکی از مسائل مهمی که تمام جنبه های روحی و جسمی دانشجو را در طول تحصیل تحت تأثیر قرار می دهد وضعیت تغذیه است. قسمت عمده غذای مصرفی دانشجویان را غذای ارائه شده در سلف سرویس ها و خوابگاهها تشکیل می دهد. در این راستا برنامه غذایی (صبحانه، ناهار، شام) با توجه به فصول سال بصورت ماهانه توسط اداره تغذیه با توجه به نیازهای تغذیه ای روزانه دانشجویان، بر اساس استانداردهای جهانی و متناسب با اعتبارات تخصیصی اداره تغذیه تهیه و تنظیم شده و به دانشجویان ارائه می گردد.

در تدوین برنامه غذایی از غذاهای متنوع به همراه پیش غذاها و دسرهای گوناگون استفاده میشود.

در حال حاضر در هر هفته، سبزیجات بصورت انواع سالادها و سبزی خوردن در کنار غذا و همچنین غذاهای تهیه شده از سبزیجات و ۵ تا ۶ وعده میوه در هفته ارائه میشود که البته این مقدار تأمین کننده نیاز دانشجویان به میوه و سبزی نخواهد بود. لذا بهتر است دانشجویان جهت تهیه انواع میوه جات و سبزیجات در برنامه غذایی هفتگی، شخصاً نیز اقدام نمایند.

### شایان ذکر است:

در حال حاضر سیستم ارائه دو نوع غذا در وعده ناهار در سلف سرویس ها و مجتمع کوی (دختران و پسران) و سایر خوابگاه ها که ناهار گرم در آنها توزیع می شود، به اجرا گذاشته شده است. بدین ترتیب که در کنار یک نوع غذای همراه با برنج، یک نوع غذای بدون برنج به عنوان ناهار ۲ ارائه می شود و بدین ترتیب تنوع غذایی و حق انتخاب دانشجویان افزایش یافته است. همچنین در وعده ناهار، ارائه غذای نیم پرس برای دانشجویانی که تمایل به دریافت پرس کامل غذا ندارند در سلف سرویس ها و خوابگاه ها فراهم شده است.

همچنین ارائه منوی شام ۲ (پکیج رژیمی) در مجتمع کوی (دختران و پسران) و سایر خوابگاه ها صورت می پذیرد. در حال حاضر ارائه ناهار گرم، صبحانه و شام برای دانشجویان ساکن خوابگاه متاهلین و خانواده ایشان فراهم شده است.

تلاش مسؤولان اداره تغذیه بر این است که رضایتمندی هر چه بیشتر دانشجویان فراهم گردد.

در حال حاضر تمامی سلف سرویسها و مراکز توزیع غذای خوابگاهی دایر می باشد. در ضمن علاوه بر سلف سرویس ها، غذای گرم (ناهار و شام) با رعایت موازین بهداشتی به دانشجویان ارائه می گردد.

صبحانه دانشجویی نیز به صورت پکیج هفتگی توزیع می گردد.

### به نکات ذیل توجه فرمایید:

- غذاهای پخته ای که به روش صحیح نگهداری نشوند، مهمترین علت مسمومیت های غذایی هستند. بهتر است غذای پخته هر چه زودتر مصرف شود چون میکروبها به غذای گرم علاقه زیادی دارند. در غیر اینصورت غذای پخته باید سریع سرد شده و در یخچال نگهداری گردد.

- غذای پخته ای که در یخچال نگهداری میشود برای مصرف مجدد بایستی بخوبی 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.

- علیرغم اینکه مواد غذایی خام نظیر میوه ها و سبزی ها قبل از توزیع توسط پرسنل آشپزخانه شستشو می گردد ولی با توجه به حساسیت های بهداشتی این گونه مواد، لازم است حتماً قبل از مصرف ، مجدداً شستشو و ضدعفونی گردند.

- کلیه مواد غذایی کنسروی حتماً قبل از مصرف ، به مدت حداقل ۲۰ دقیقه جوشانده شده و سپس مصرف گردد.

### نحوه انعقاد قراردادهای طبخ و توزیع غذا

تهیه مواد اولیه، طبخ و توزیع غذای دانشجویی توسط پیمانکار بخش خصوصی با نظارت مستقیم دانشگاه انجام می شود. در فرایند انتخاب پیمانکار مناسب، ابتدا با معاونت محترم توسعه و منابع انسانی دانشگاه جهت اخذ مجوز برگزاری مناقصه (با ذکر نوع مناقصه) و تأمین اعتبار مالی آن مکاتبه می شود. پس از اخذ مجوز و تأمین اعتبار مالی، شرایط اختصاصی مناقصه توسط کارشناسان تغذیه با استفاده از تجربیات گذشته و مفاد مناقصات قبلی بازنگری و تدوین می گردد. پس از تأیید شرایط اختصاصی توسط مدیر امور دانشجویی شرایط مذکور برای امور قراردادها ارسال خواهد شد. امور قراردادها شرایط اختصاصی دریافتی را به لحاظ قانونی و حقوقی بررسی و در صورت وجود نکته یا مشکلی آن را با کارشناسان اداره تغذیه در میان گذاشته و بعد از اصلاح نهایی آن، امور مربوط به برگزاری مناقصه (درج آگهی در روزنامه، اعلام مهلت زمانی دریافت اسناد توسط پیمانکاران و ارائه اسناد و پاکات قیمت توسط ایشان، اعلام تاریخ و زمان برگزاری مناقصه) توسط امور قراردادها که زیر نظر مدیریت امور عمومی و منابع انسانی دانشگاه می باشد، انجام خواهد شد.

پس از طی مراحل قانونی مناقصه و بررسی کلیه مدارک و اسناد پیمانکاران، پیمانکار برنده حوزه ی معاونت دانشجویی معرفی و از تاریخ مقرر شروع به کار خواهد کرد.