چک لیست ارزیابی غذاهای جشنواره

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ردیف | شاخص | استاندارد امتیاز |
| 1 | عدم استفاده از سوسیس، کالباس، همبرگر، پنیر پیتزا و سایر مواد صنعتی در طبخ غذا | 2 |
| 2 | عدم استفاده از روغن جامد | 2 |
| 3 | استفاده حداقلی از روغن، نمک و شکر در پخت غذا | 2 |
| 4 | استفاده از پروتئین های گیاهی (نخود، لوبیا، عدس، سویا و...) | 2 |
| 5 | اجتناب از سرخ کردن مواد غذایی به ویژه سبزیجات | 2 |
| 6 | استفاده از سبزیجات متنوع در مواد تشکیل دهنده غذا | 2 |
| 7 | عدم استفاده از پوست مرغ و چربی گوشت در طبخ غذا | 2 |
| 8 | عدم استفاده از افزودنی های شیمیائی ، محافظت کننده ها و رنگ های خوراکی | 1 |
| 9 | حضور کربوهیدرات های فیبردار در غذا:  1-غلات سبوس دار(نان سبوس دار به(سنگک، بربری و نان جو) جای نان سفید و فانتزی)  2-ترکیب برنج با سبزیجات جهت افزایش فیبر و یا سبوس برنج در طبخ غذا | 2 |
| 10 | مطلوبیت طعم و بافت و ترکیبات مواد غذایی | 2 |
| 11 | تزیین غذا | 1 |