جدول ۱: فهرست مواد غذایی قابل عرضه در پایگاه‌های بهداشت و تغذیه سالم

ردیف	مواد غذایی	فهرست مواد غذایی
۱	خشکبار، خرما و انواع مغزها و دانه‌ها (از نوع بدون نمک)	خشکبار (مثل توت خشک، انجیرخشک، انواع برگه‌ها، خرما، کشمش، انواع میوه‌های خشک) و انواع لواشک و آلوچه و انواع مغزها و دانه‌ها (گردو، بادام، بادام زمینی، فندق، بادام هندی، پسته، کنجد، مغز تخمه‌ها)، نخودچی، برنجک، گندم برشته شده، غلات حجیم شده مفید مانند پاپ کورن ساده، سویق پفی غلات و حبوبات، انواع چیپس تهیه شده از میوه‌های خشک که همگی بسته بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت باشند.
۲	شیر و فرآورده‌های آن	انواع شیر ساده، بستنی (بجز بستنی یخی)، ماست و پنیر همه پاستوریزه یا استرلیزه و به صورت بسته بندی تک نفره و از نوع کم چرب و کم نمک (۲/۵ ٪ چربی و یا کمتر)، شیر برنج و فرنی پاستوریزه بسته بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت باشند. شیر بهتر است که به صورت غنی شده با ویتامین D باشد.
۳	نوشیدنی	آب معدنی و دوغ کم نمک و بدون گاز (دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت).
٤	میوه	انواع میوه مثل سیب، نارنگی، پرتقال، موز و ... (سالم سازی شده مطابق با دستورالعمل‌های مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت) باشند.
٥	بیسکویت بدون کرم، کیک وکلوچه	شامل انواع بیسکویت، کیک و کلوچه، بیسکویت از نوع سبوس دار و بدون کرم، کیک و کلوچه ترجیحاً از نوع غنی شده با ریز مغذی‌ها مثل آهن، روی، ویتامین آ و تهیه شده با روغن حاوی اسید چرب با ترانس زیر ۵ درصد، کم قند و بسته بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت باشند.
٦	لقمه سالم	نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ (آب پز و سفت)، نان و پنیر و خیار، نان و پنیر و گوجه فرنگی در بسته بندی، ساندویچ های کلاب پنیر (کم چرب و کم نمک)و گردو و خرما (ترجیحا سبوس دار) و نان و تخم مرغ با مجوز وزارت بهداشت باشند. انواع نان‌های حجیم و نیمه حجیم یک نفره و ترجیحاً همراه با انواع مغزها مانند کنجد، گردو و تخم آفتابگردان که دارای مجوزهای بهداشتی است بلامانع است. انواع اشترودل غیر گوشتی بسته بندی شده و ساندویچ نان و پنیر که دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت، پنیر از نوع پاستوریزه و ساده (کم چرب) باشند. خیار و گوجه فرنگی، سالم سازی شده مطابق دستورالعمل‌های مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت باشند. برای تهیه لقمه سالم بهتر است از انواع نان سبوس‌دار مثل سنگک و نان‌های حجیم و نیمه حجیم صنعتی از نوع سبوس‌دار استفاده شود و یا همراه با انواع مغزها (تخم آفتابگردان، کنجد، کدو و ...) استفاده گردد.
۷	غذاهای پخته	انواع آش و سوپ، لوبیا، عدسی، حلیم (همه کم نمک وکم چرب)، فرنی، شیربرنج، شله زرد و سمنو (همه کم شیرین و کم چرب)، سیب زمینی آب پز. مواد غذایی پخته باید دارای شرایط زیر باشند: - پخت به صورت روزانه - پخت در شرایط بهداشتی و رعایت کامل نکات بهداشتی مطابق با آیین‌نامه بهداشت محیط مدارس - رعایت تنوع و تفاوت‌های فرهنگی در برنامه غذایی - مواد غذایی داغ در ظروف یکبار مصرف بر پایه گیاهی مخصوص، مصرف شوند. - بلافاصله بعد از تهیه و پخت توزیع شود.