

چک لیست ارزیابی غذاهای جشنواره

ردیف	شاخص	استاندارد امتیاز
۱	عدم استفاده از سوسیس، کالباس، همبرگر، پنیر پیتزا و سایر مواد صنعتی در طبخ غذا	۲
۲	عدم استفاده از روغن جامد	۲
۳	استفاده حداقلی از روغن، نمک و شکر در پخت غذا	۲
۴	استفاده از پروتئین های گیاهی (نخود، لوبیا، عدس، سویا و...)	۲
۵	اجتناب از سرخ کردن مواد غذایی به ویژه سبزیجات	۲
۶	استفاده از سبزیجات متنوع در مواد تشکیل دهنده غذا	۲
۷	عدم استفاده از پوست مرغ و چربی گوشت در طبخ غذا	۲
۸	عدم استفاده از افزودنی های شیمیائی ، محافظت کننده ها و رنگ های خوراکی	۱
۹	حضور کربوهیدرات های فیبردار در غذا: ۱- غلات سبوس دار(نان سبوس دار به(سنگک، بربری و نان جو) جای نان سفید و فانتزی) ۲- ترکیب برنج با سبزیجات جهت افزایش فیبر و یا سبوس برنج در طبخ غذا	۲
۱۰	مطلوبیت طعم و بافت و ترکیبات غذایی	۲
۱۱	تزئین غذا	۱