



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اهواز

معاونت غذا و دارو

نشانگر رنگی تغذیه ای

”راهنمایی مطمئن“



مدیریت نظارت ارزیابی فرآورده های غذایی و آشامیدنی

آدرس: کرج، چهار راه نبوت، بلوار ملاصدرا، زیر پل شهدای

روحانی، نبش کوچه مسلم ابن عقیل غربی

تلفن: ۳۶۱۵۵۰۰۰

از طریق نشانگر رنگی تغذیه ای مصرف کننده میزان دریافت قند، نمک، چربی و انرژی که از طریق مصرف فرآورده های غذایی دریافت می کند را می داند و رژیم غذایی روزانه خود را مدیریت می کند.



برای کسب اطلاعات کامل تر در مورد نشانگر رنگی می توانید به وب سایت این معاونت مراجعه و دستورالعمل های مربوطه را بارگیری نمایید.

Www.abzums.ac.ir

نشان ایمنی و سلامت:

نشان ایمنی و سلامت یک سیب سبز رنگ (نماد سلامت) می باشد که عبارت ایمنی و سلامت در کنار آن نوشته شده است.



این نشان بر روی برچسب محصولاتی درج می گردد که علاوه بر سالم و ایمن بودن دارای یک یا چند خاصیت تغذیه ای مناسب سلامت بخش مثل غنی شدن با املاح و ویتامین ها، کم بودن میزان چربی، نمک، نداشتن قند افزوده و بدون افزودنی های مصنوعی و شیمیایی باشند.

از آنجایی که جامعه سالم زیر بنای توسعه هر کشوری است یکی از راه های نیل به این هدف برخورداری از تغذیه سالم است که در اختیار قرار دادن اطلاعات لازم در مورد مواد غذایی به افراد جامعه تا حدودی در این زمینه موثر است.

نشانگر رنگی تغذیه ای چیست؟

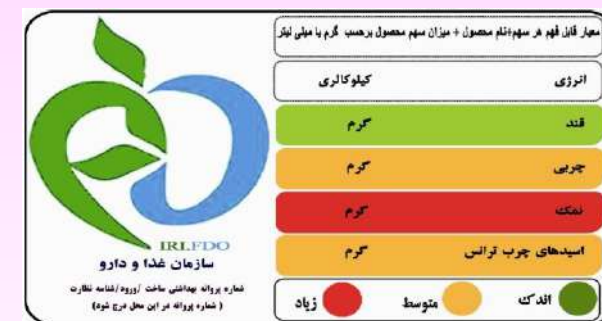
نشانگر رنگی تغذیه ای به ما کمک می کند زمانی که تصمیم به خرید یک محصول غذایی داریم در یک نگاه انتخاب و ارزیابی مناسب تری داشته باشیم.

این نشانگر علاوه بر رنگ، مقادیر هر یک از شاخص ها را به صورت معین و قابل فهم ارائه می دهد.

پنج عامل مهم تغذیه ای موجود در نشانگر رنگی که برای حفظ سلامت باید به آن ها توجه شود عبارتند از:

انرژی، قند، چربی، نمک، اسیدهای چرب ترانس

نمونه نشانگر رنگی تغذیه ای:



میزان انرژی به کیلو کالری و قند، چربی، نمک و اسیدهای چرب ترانس برحسب گرم در ۱۰۰ گرم یا ۱۰۰ میلی لیتر ماده غذایی، مورد نظر تعیین می گردد.

نشانه‌گر رنگی تغذیه ای جزیی از برچسب می باشد و محل درج آن بر روی بزرگترین سطح قابل مشاهده برای مصرف کننده می باشد.

مفهوم رنگ های نشانگر رنگی تغذیه ای چیست؟

سبب: به معنی کم می باشد و ما را به انتخاب مطمئن تر و سالم تر راهنمایی می کند.

نارنجی به معنی متوسط می باشد و ما را به یک انتخاب نسبتاً خوب راهنمایی می کند، اگرچه انتخاب رنگ سبز بهتر است.

قورمز به معنی مقادیر زیاد در ماده غذایی می باشد. باید دقت کرد که با توجه به فعالیت فیزیکی و شرایط جسمانی، چه زمانی و چه مقدار مصرف کنیم.

نشانگر رنگی تغذیه ای به منظور مقایسه یک محصول با محصول دیگر نمی باشد، بلکه مقایسه محصول با تولید متفاوت می باشد. اولویت انتخاب با محصولی است که با توجه به شرایط فیزیکی و جسمانی ما مناسب تر می باشد.

*تعداد سهم غذایی به طور قابل تشخیص و قابل درک برای مصرف کننده در نشانگر رنگی می بایست درج گردد.

مقداری از هر ماده که عموماً در هر وعده غذایی توسط فرد مصرف می گردد را سهم می گویند. که به صورت قاشق، لیوان، بسته و ... بیان می شود.



اگرچه با استفاده از نشانگر رنگی بر روی یک محصول و مقادیر آن امکان انتخاب مناسب تری را داریم (به طور مثال بین دو کیک، دو ماست و ...) اما همه آن ها باید مطابق با ضوابط سازمان غذا و دارو و تحت شرایط مورد تایید تولید شوند و در صورت نداشتن پروانه های بهداشتی غیر مجاز بوده و قابل مصرف نمی باشد.

* درج نشانگرهای راهنمای تغذیه ای بر روی محصولات شکر، قند، نمک و آب مجاز نمی باشد.

✳ درج نشانگرهای راهنمای تغذیه ای بر روی محصولات روغن، شیر، کره الزامی است.

✳️ درج نشانگرهای راهنمای تغذیه ای بر روی آن دسته از محصولات خام کشاورزی که فقط عملیات فرآوری فیزیکی انجام شده است و هیچگونه افزودنی و ماده دیگر اضافه نشده باشد اختیاری می باشد. مانند عرقیات، خرما، ادویه جات خالص، عسل، حبوبات، دمنوش های خالص و طبیعی) و در صورتی که فرموله شوند اجباری است.

در خصوص آن دسته از محصولات غذایی و آشامیدنی که حاوی قند، نمک و چربی می باشند باید به نشانگرهای رنگی دقت نمود.

