

نکته

- * کلیه محصولات بسته بندی شده غذایی و آشامیدنی که از وزارت بهداشت پروانه میگیرند بجز شکر، نمک، قند و آب مشمول این نشانگر می باشند.
- * درج نشانگر روی برچسب مواد غذایی که فقط عملیات فراوری فیزیکی روی آن ها انجام می شود مثل عرقیات، خرما، ادویه جات خالص، عسل، حبوبات و دمنوش های خالص و طبیعی اختیاری است.
- * بر اساس دستور العمل های وزارت بهداشت مسئولیت مطالب مندرج در برچسب هر کالا بر عهده مسئول فنی و مدیر عامل شرکت تولیدی است و وزارت بهداشت موظف است نسبت به پایش این لیبل ها در سطح بازار اقدام نماید و در هر بار پایش مندرجات لیبل با نتایج آزمایشگاهی یا مستندات علمی مطابقت داشته باشد در غیر اینصورت برخورد قانونی با متخلف به عمل خواهد آمد.

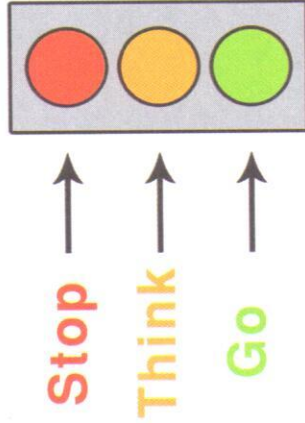
در برچسب مواد غذایی و آشامیدنی باید به چه مولی دقت کنیم:

- * نام محصول
- * علامت تجاری محصول
- * شماره پروانه بهداشتی ساخت از وزارت بهداشت
- * نشانگر رنگی تغذیه ای
- * درج نام و آدرس شرکت
- * تاریخ تولید و انقضاء
- * مواد تشکیل دهنده آن محصول
- * درج وزن یا حجم
- * شرایط نگهداری آن محصول


محل درج نشانگر

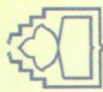
محل درج نشانگر های راهنمای تغذیه ای در محل بزرگترین سطح قابل مشاهده برای مصرف کننده بوده و اندازه آن باید متناسب بسته باشد و در بسته های کوچک باید متناسب با حداقل شماره فونت های مشخص شده در ضابطه باشد.

مفاهیم رنگ ها



یک راهنمای سریع برای نشان دادن اطلاعات تغذیه ای محصولات غذایی

کلیه محصولات مواد غذایی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی که در سطح شهر و در سوپر مارکت ها عرضه می شود بایستی دارای مجوز بهداشتی یا پروانه ساخت با آرم سازمان غذا و دارو  باشد و در زیر این آرم یک شماره نوشته شده است که نشان می دهد آن محصول در چه شهری و در چه کارخانه ای تولید شده است.



سازمان ملی کنترل و نظارت بر مواد غذایی و دارویی

معاونت غذا و دارو

نشانگر رنگی تغذیه ای کلمی بلند برای حفظ و ارتقای سلامتی

محل قرار دهی و مشخصات: بالای و درج روی بسته بندی	نشانگر
تولید	اندک
لبن	متوسط
چربی	زیاد
نمک	زیاد
اسیدهای چرب ترانس	زیاد

سازمان غذا و دارو
IFDA
سازمان ملی کنترل و نظارت بر مواد غذایی و دارویی

گردآوری: معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی بیرجند
اداره نظارت بر مواد غذایی و بهداشتی

معنی رنگ ها در نشانگر

در این نشانگر رنگ ها (قرمز، نارنجی، سبز) نمادی از میزان قند، چربی، نمک و اسیدهای چرب ترانس در صد گرم از ماده غذایی می باشد طرح چراغ راهنمایی دارای سه رنگ سبز، نارنجی و قرمز است. رنگ سبز آن به معنی کم می باشد و ما را به یک انتخاب مطمئن تر و سالم تر راهنمایی می کند. رنگ نارنجی به معنی متوسط می باشد و ما را به یک انتخاب نسبتاً خوب راهنمایی می کند اگرچه انتخاب سبز بهتر است. محصولات غذایی با نشانگرهای نارنجی رنگ در اکثر مواقع انتخاب های نسبتاً مناسبی محسوب می شوند هر چند که سبزهها مناسب ترین هستند. رنگ قرمز به معنی مقادیر زیاد در ماده غذایی می باشد باید دقت کرد که با توجه به فعالیت فیزیکی و شرایط جسمانی، کی و چه مقدار مصرف کنیم.

نشانگرهای رنگی تغذیه ای به منظور مقایسه یک محصول با محصول دیگری نباشد.

اولویت انتخاب با محصولی است که با توجه به شرایط فیزیکی و جسمانی ما مناسب تر باشد.



یکی از راهکارهای موثر در زمینه پیشگیری از ابتلا به بیماری های غیر واگیر و کاهش مصرف قند، نمک و چربی در محصولات غذایی انتخاب آگاهانه مردم با استفاده از نشانگرهای رنگی تغذیه ای یا در اصطلاح عامه چراغ راهنمایی تغذیه است این نشانگر رنگی میزان انرژی، قند، نمک، چربی و اسیدهای چرب ترانس در آن ماده غذایی را به ما نشان میدهد. با توجه به تنوع مواد غذایی و آشامیدنی، برچسب نشانگر رنگی این امکان را به مصرف کننده می دهد تا ماده غذایی مورد نظر خود را براساس الگوی مصرف و یا محدودیت های مصرفی انتخاب کند. هدف اصلی از اجرای این طرح نیز اصلاح الگوی مصرف در جامعه و ارتقاء سطح سلامت جامعه است.

چراغ راهنما یا نشانگر تغذیه ای به عنوان یکی از برنامه های سلامت محور سازمان غذا و دارو با این هدف روی محصولات غذایی نصب می شود تا مصرف کننده محصول، متوجه شود که فرآورده خریداری شده از نظر میزان نمک، شکر، چربی و اسیدهای چرب ترانس در چه وضعیتی قرار دارد.

توصیه سازمان غذا و دارو برای مصرف کننده:

- فکر کن
- ارزیابی کن
- انتخاب کن
- مصرف کن

فعالیت بدنی داشته باش

مقدمه

برچسب محصولات در زمان خرید و قبل از مصرف اولین و مهم ترین چیزی است که مصرف کننده با محصول ارتباط برقرار میکند بایستی حداقل اطلاعات مورد نیاز برای آگاهی مصرف کننده به صورت شفاف، خوانا و غیر قابل پاک شدن در اختیار مصرف کننده قرار داده شود و نیز در حد امکان به اطلاعات تغذیه ای مصرف کننده نیز کمک نماید.

برچسب های تغذیه ای به مصرف کننده کمک می کند تا در شلوغی و ازدحام فروشگاه های شلوغ و در بین محصولات و تبلیغات نام های تجاری امکان خواندن راحت و تحلیل و انتخاب سالم تر و مناسبی را داشته باشند.

شاخص های مهم سلامتی مقدار چربیهای اشباع- مقدار چربیهای ترانس - مقدار نمک - مقدار فیبر و کالری هستند ،مصرف کننده میخواهد به سرعت انتخاب کند و نوع و مقدار مصرف مواد غذایی روزانه را بالانس کند اطلاعات بر روی برچسب مخصوصاً نشانگر های راهنمای تغذیه ای(چراغ راهنما) یک دستیار مطمئن می باشند این نشانگرها برای محصولات خوراکی به منظور افزایش آگاهی مصرف کنندگان و اصلاح الگوی مصرف در ارتقای سلامت جامعه است و به مصرف کننده کمک میکند ویژگی های تغذیه ای محصول را بشناسد و با توجه به شرایط جسمی و نیاز های شخصی ، انتخاب آگاهانه ای از مواد غذایی برای مصرف داشته باشد.

FOOD