

تغذیه سالم  
در پیشگیری از کرونا

پسیج آموزشی تغذیه  
۱۸-۳۰ دیماه



گروه بهبود تغذیه جامعه

## نشانه‌های رنگی تغذیه ای

نشانه‌گر رنگی تغذیه ای بر روی بسته بندی تمامی محصولات غذایی و آشامیدنی درج شده است و مصرف کنندگان می توانند با مطالعه این برچسب و مشاهده رنگ های مختلف بر روی آن، مواد غذایی مناسب خود را انتخاب و خریداری کنند. نشانه‌های رنگی تغذیه ای شامل اطلاعات مربوط به میزان انرژی، قند، چربی کل، نمک و اسیدهای چرب ترانس در هر سهم از ماده غذایی است که کلیه ویژگی های مذکور بر اساس هر سهم ماده غذایی و با رنگ های مختلف همانند پراغ راهنما مشخص شده است.

نشانه‌گر میزان انرژی، بدون رنگ است؛ ولی نشانه‌گر سایر مواد مغذی با رنگهای سبز، نارنجی و قرمز مشخص می شود

### هر کدام از رنگهای نشانه‌های مواد غذایی چه مفهومی دارند؟

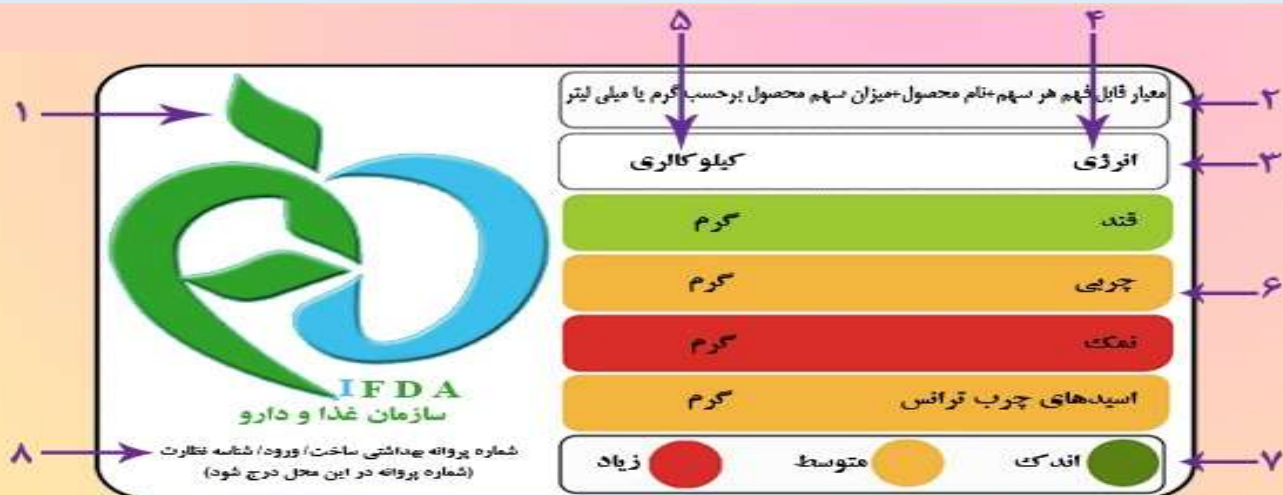
**سبز:** رنگ سبز نشان دهنده بهترین ممدوده تغذیه ای برای تمام مصارف بوده و از نظر تغذیه ای برای کسی مشکل ساز نمی باشد، تمامی موارد ذکر شده را به میزان مناسبی داشته و به عنوان محصول سالم توصیه می شود .

**نارنجی:** این رنگ نشان دهنده میزان متوسطی از ماده مورد نظر در محصول غذایی می باشد و مشکلات تغذیه ای فاصی را ایجاد نمی کند ولی به مصرف کننده هشدار می دهد از مصرف مکرر این محصول غذایی پرهیز کند.

**قرمز:** این رنگ نشان دهنده بالا بودن ماده مورد نظر در محصول غذایی می باشد که امتیاط در مصرف آن برای افراد با چربی و قند خون بالا لازم است.

اگر چه نشانه‌های رنگی تغذیه ای بر روی یک محصول نشان می دهد که یک محصول با ویژگی های تغذیه ای متفاوت تولید می شوند، اما همه آنها مطابق با ضوابط سازمان غذا و دارو و تحت شرایط مورد تایید اجازه تولید دارند و در صورت نداشتن پروانه های بهداشتی ، غیرمجاز بوده و قابل مصرف نمی باشند.

## بخش های هشتمانه معرفی و طراحی نشانگرهای رنگی تغذیه ای



۱. آرم سازمان غذا و دارو
۲. معیار و اندازه سهم قابل فهم و ارزیابی
۳. میزان انرژی در هر سهم بر حسب کیلو کالری
۴. شاخص های مورد ارزیابی (مواد مغذی مورد ارزیابی)
۵. مقدار عددی و واحد اندازه گیری شاخص های مورد ارزیابی در اندازه سهم
۶. نشانگرهای رنگی (رنگ های تعیین شده برای هر شاخص)
۷. راهنمای رنگها
۸. شماره پروانه های بهداشتی تولید / ورود

در هنگام فرید مواد غذایی دارای نشانگر رنگی تغذیه ای به موارد زیر توجه کنید:

- ✓ افراد دارای فشار خون نباید مواد غذایی حاوی نمک زیاد را مصرف کنند. این افراد می توانند با توجه به نشانگر رنگی تغذیه ای، از فرید مواد غذایی با نمک بالا خودداری کنند. رنگ زرد نشان امتیاط و رنگ قرمز نیز نشان ممدودیت مصرف است.
- ✓ محصولات با تعداد نشانگر سبز بیشتر باید در اولویت فرید و مصرف قرار بگیرند.
- ✓ همواره در انتخاب و مقایسه مواد غذایی از گروه های یکسان، مثلاً دو نوع پنیر، رنگ سبز نسبت به رنگ زرد و رنگ زرد نسبت به رنگ قرمز باید در اولویت فرید قرار بگیرد.
- ✓ مصرف مواد غذایی دارای نشانگرهای قرمز باید در رژیم غذایی روزانه ممدود گردد.

## نشان ایمنی و سلامت محصول غذایی



نشان ایمنی و سلامت که سیب سبز رنگ (نماد سلامت) می باشد که عبارت ایمنی و سلامت در کنار آن نوشته میشود. این نشان بر روی برچسب محصولات درج می شود که علاوه بر سالم و ایمن بودن دارای یک یا چند خاصیت تغذیه ای مناسب و سلامت بخش مثل غنی شدن با املاح و ویتامین ها ، کم بودن میزان چربی ، نمک و بدون افزودنی های مصنوعی و شیمیایی و قند می باشند.