

[من نیز مسئول سلامتی خود هستم]



ایمنی غذا از مزرعه تا بشقاب

معاونت غذا و دارو

food



نشانه‌های رنگی تغذیه‌ای
یک راهنما و دستیار مطمئن
برای انتخاب مناسب برای
ارتقاء سلامتی



آیا مایل هستید برای تغذیه سالم انتخاب مناسب داشته باشید؟

طرح برچسب نشانگرهای رنگی تغذیه ای بر روی محصولات غذائی و آشامیدنی با مشارکت و همکاری سازمان غذا و دارو و صاحبان صنایع غذائی و آشامیدنی در حال اجرا میباشد.

نشانگر رنگی تغذیه ای به عنوان یک متخصص تغذیه پیشنهاد هائی را میدهد تا ما را در انتخاب آسان و سالمتر کمک کند.

به برچسبهای محصولات غذائی که با رنگهای سبز، نارنجی و یا قرمز مشخص شده اند دقت کنیم.

اصلاح الگوی مصرف با استفاده از نشانگرهای رنگی تغذیه ای به منظور حفظ و ارتقاء سلامت میباشد.



نشانگرهای رنگی تغذیه ای کمک میکند تا زمانی که تصمیم به خرید یک محصول غذائی داریم در یک نگاه ارزیابی و انتخاب مناسب داشته باشیم.

پنج شافص موثر در سلامتی: انرژی - قند - چربی - نمک - اسیدهای چرب ترانس



مفهوم رنگ‌های نشانگر رنگی تغذیه ای چیست؟

food



به معنی " کم " میباشد.

ما رابه یک انتخاب مطمئن تر و سالمتر راهنمائی میکند.

به معنی " متوسط " میباشد.

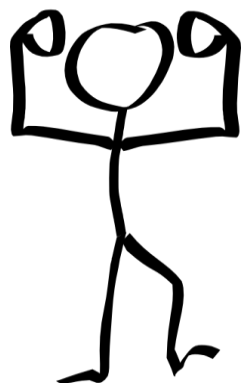
ما رابه یک انتخاب نسبتا خوب راهنمائی میکند اگرچه انتخاب سبز بهتر است.

محصولات غذایی با نشانگرهای نارنجی رنگ در اکثر مواقع انتخاب های نسبتا مناسبی محسوب می گردند، هر چند که سبزها مناسب ترین هستند.



به معنی مقادیر " زیاد " در ماده غذایی میباشد.

باید دقت کرد با توجه به فعالیت فیزیکی و شرایط جسمانی، کی و چه مقدار مصرف کنیم.





مفهوم نشانگرهای رنگی تغذیه ای



وقتی یک محصول هر سه رنگ را دارند چیست؟

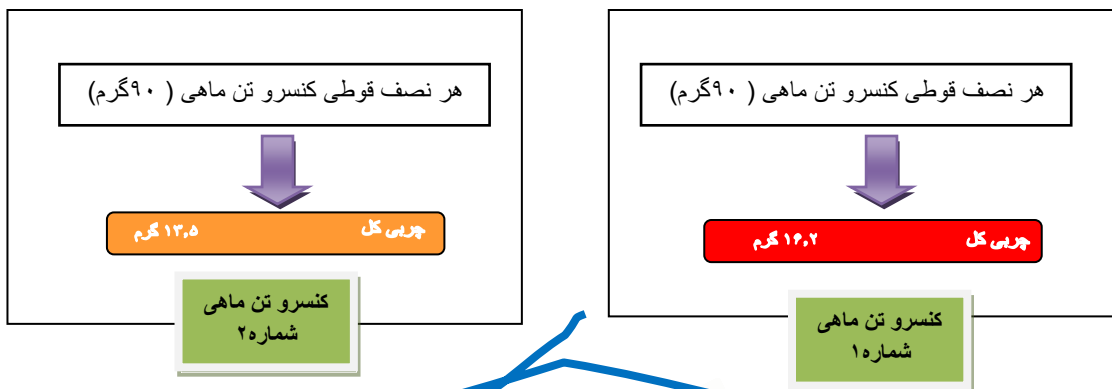
نشانگرهای رنگی تغذیه ای به منظور مقایسه یک محصول با محصول دیگر نمایش داده می شود، بلکه مقایسه یک محصول با تولید متفاوت می باشد

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

مانند مثال زیر: - کنسرو تن ماهی شماره ۱ دارای ۱۶٫۲ گرم چربی کل بوده و به رنگ قرمز می باشد.

- کنسرو تن ماهی شماره ۲ دارای ۱۳٫۵ گرم چربی کل بوده و به رنگ نارنجی می باشد.

حالا انتخاب با شماست کدامیک برای سلامتی شما مناسب می باشد؟



نمونه برجسته نشانگر رنگی تغذیه ای



وقتی دو محصول دارای نشانگرهای رنگی تغذیه ای یکسان هستند چه مفهومی دارند؟



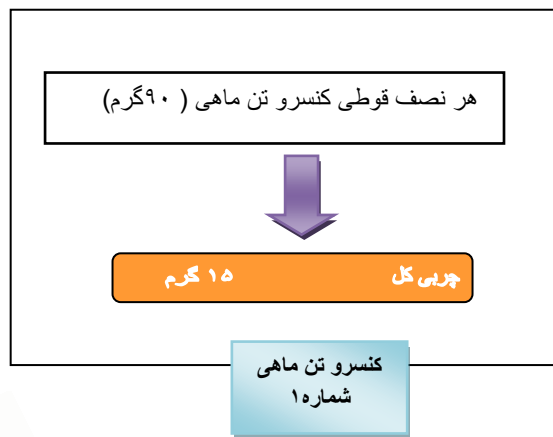
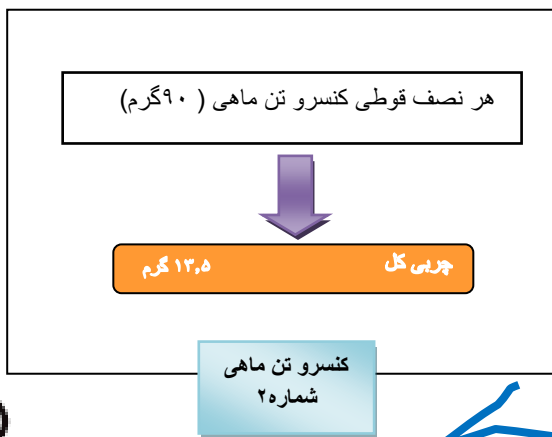
نشانگرهای رنگی تغذیه ای علاوه بر رنگ مقادیر هر کدام از شافصها در یک مقدار مشخص و معین که قابل فهم میباشد را نیز نشان میدهد. به عنوان مثال ما باید تصمیم بگیریم برای انتقاب یک کنسرو ماهی تن از بین دو کنسرو.

بنابر این با مقایسه اعداد مربوط به هر شافص امکان ارزیابی و انتقاب وجود دارد. مانند مثال زیر:

- کنسرو تن ماهی شماره ۱۵ دارای ۱۵ گرم چربی کل بوده و به رنگ نارنجی میباشد.

- کنسرو تن ماهی شماره ۲ دارای ۱۳٫۵ گرم چربی کل بوده و به رنگ نارنجی میباشد.

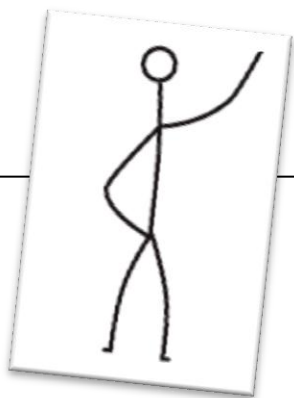
حالا انتقاب با شماست کدامیک برای سلامت شما مناسب میباشد؟



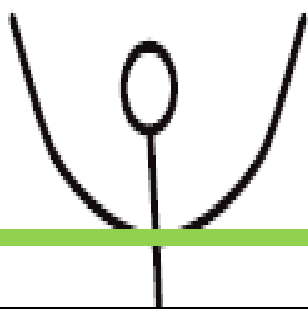
نمونه برجسته نشانگر رنگی تغذیه



در خصوص آندسته از محصولات غذایی و آشامیدنی که حاوی قند، نمک، چربی میباشند باید به نشانگرهای رنگی دقت نمود.
ما باید بتوانیم با استفاده از نشانگرهای رنگی تغذیه ای و مقادیر آنها بین دو ماده غذایی مثلا بین دو بیسکویت، بین دو ماست، بین دو کیک مناسبترین را انتخاب کنیم.



اگر چه نشانگرهای رنگی تغذیه ای بر روی یک محصول نشان می دهد که یک محصول با ویژگی های متفاوت تولید میشوند، اما همه آنها مطابق با ضوابط سازمان غذا و دارو و تحت شرایط مورد تأیید اجازه تولید دارند و در صورت نداشتن پروانه های بهداشتی غیر مجاز بوده و قابل مصرف نمیشود.





من نیز مسئول سلامتی خود هستم.
به کمپین سلامتی اصلاح الگوی مصرف پیوندیم

من قول می‌دهم:

✓ مصرف قند، نمک و چربیها را کاهش دهم.

✓ فعالیت و تحرک خود را افزایش دهم.

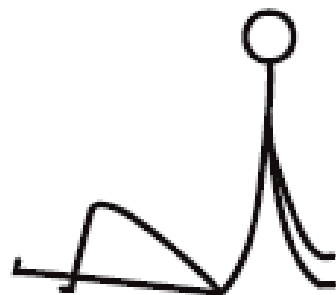
✓ مصرف سبزیجات و میوه ها را افزایش

دهم.

✓ به نشانگرهای راهنمای تغذیه ای دقت کنم.

✓ دوستان و خانواده خود را به این

کمپین دعوت خواهم نمود.





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 پرچسب 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 و نمک و نداشتن افزودنی های مصنوعی و شیمیایی و ... باشند.
- همواره محصولات غذایی دارای نشان ایمنی و سلامت را در اولویت خرید خود قرار دهید.



اداره کل نظارت و ارزیابی فرآورده های خوراکی، آرایشی و بهداشتی

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی گناباد
اداره نظارت بر مواد غذایی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی

