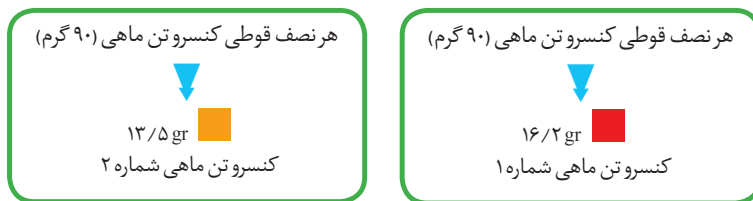




### مفهوم نشانگرهای رنگی تغذیه‌ای وقتی یک محصول هر سه رنگ را دارند چیست؟

نشانگرهای رنگی تغذیه‌ای علاوه بر رنگ مقادیر هر کدام از شاخص‌ها در یک مقدار مشخص و معین که قابل فهم می‌باشد را نیز نشان می‌دهد. نشانگرهای رنگی تغذیه‌ای به منظور مقایسه یک محصول با محصول دیگر نمی‌باشد، بلکه مقایسه یک محصول با تولید متفاوت می‌باشد. اولویت انتخاب با محصولی هست که باتوجه به شرایط فیزیکی و جسمانی ما مناسب‌تر می‌باشد. مانند:

- کنسرو تن ماهی شماره ۱ دارای ۱۶/۲ گرم چربی کل بوده و به رنگ قرمز می‌باشد.
  - کنسرو تن ماهی شماره ۲ دارای ۱۳/۵ گرم چربی کل بوده و به رنگ نارنجی می‌باشد.
- انتخاب با شماست کدامیک برای سلامتی شما مناسب می‌باشد؟**



میزان قابل فهم هر سه‌گانه نام محصول + میزان سه‌گانه محصول بر حسب گرم یا میلی‌لیتر	کیلوکالری
قند	گرم
چربی	گرم
نمک	گرم
اسیدهای چرب ترانس	گرم
تذک	تذک
معتدل	زیاد

سازمان غذا و دارو  
شماره پروانه بهداشتی ساخت / ورود، شماره نظارت (شماره پروانه در این محل درج شود)

نمونه برجسب نشانگر رنگی تغذیه‌ای

در خصوص آن دسته از محصولات غذایی و آشامیدنی که حاوی قند، نمک، چربی می‌باشند باید به نشانگرهای رنگی دقت نمود. ما می‌توانیم با استفاده از نشانگرهای رنگی تغذیه‌ای و مقادیر آنها بین دو ماده غذایی مثلاً بین دو بیسکویت، بین دو ماست، بین دو کیک مناسب‌ترین را انتخاب کنیم. اگر چه نشانگرهای رنگی تغذیه‌ای بر روی یک محصول نشان می‌دهد که یک محصول با ویژگی‌های تغذیه‌ای 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 پروانه‌های بهداشتی غیرمجاز بوده و قابل مصرف نمی‌باشد.



### آیا مایل هستید برای تغذیه سالم انتخاب مناسب داشته باشید؟

نشانگرهای رنگی به ما کمک می‌کنند، زمانی که تصمیم به خرید یک محصول غذایی داریم، در یک نگاه ارزیابی و انتخاب مناسب داشته باشیم.

### پنج عامل مهم تغذیه‌ای که برای حفظ سلامت باید به آن توجه شود عبارتند از:

انرژی، قند، چربی، نمک، اسیدهای چرب ترانس

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

با استفاده از نشانگرهای رنگی تغذیه‌ای می‌توانید محصولات غذایی را با توجه به مقدار انرژی، قند، چربی، نمک و میزان اسید چرب ترانس موجود در آن انتخاب و به سلامت خود کمک کنید.

### مفهوم رنگ‌های نشانگر رنگی تغذیه‌ای چیست؟

● **سبز** به معنی «کم» می‌باشد.

ما را به یک انتخاب مطمئن‌تر و سالم‌تر راهنمایی می‌کند.

● **نارنجی** به معنی «متوسط» می‌باشد.

ما را به یک انتخاب نسبتاً خوب راهنمایی می‌کند اگرچه انتخاب سبز بهتر است. محصولات غذایی با نشانگرهای نارنجی رنگ در اکثر مواقع انتخاب‌های نسبتاً مناسبی محسوب می‌گردند، هر چند که سبزه‌ها مناسب‌ترین هستند.

● **قرمز** به معنی مقادیر «زیاد» در ماده غذایی می‌باشد.

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



### نشان ایمنی و سلامت

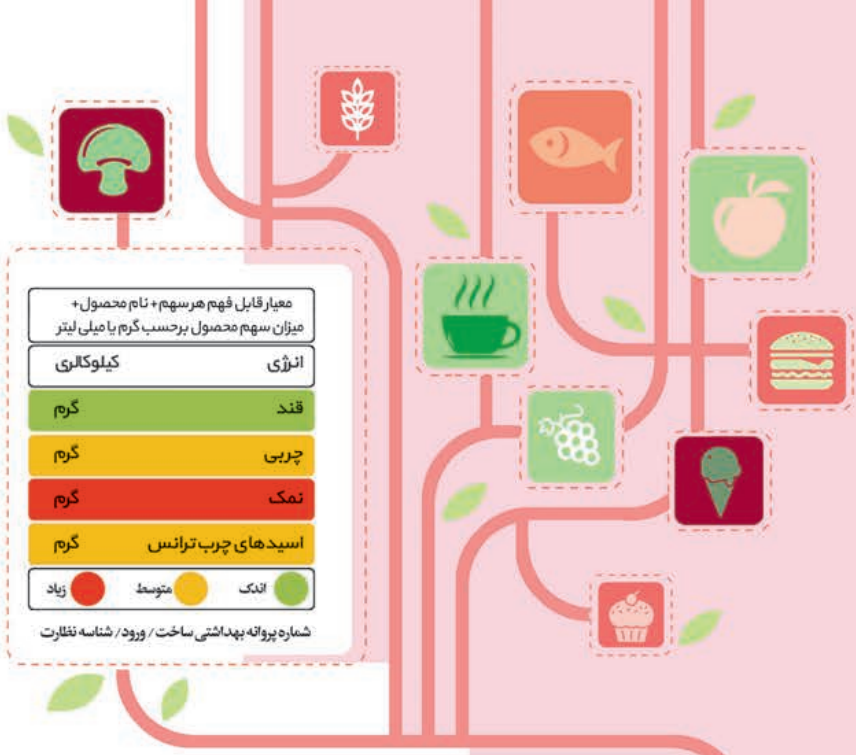
- نشان ایمنی و سلامت یک سیب سبزرنگ (نماد سلامت) می باشد که عبارت ایمنی و سلامت در کنار آن نوشته شده است.
- این نشان بر روی پرچسب محصولاتی درج می شود که علاوه بر سالم و ایمن بودن دارای یک یا چند خاصیت تغذیه ای مناسب و سلامت بخش مثل غنی شدن با املاح و ویتامین ها، کم بودن میزان چربی، نمک و نداشتن قند افزوده و بدون افزودنی های مصنوعی و شیمیایی و ... باشند.
- همواره محصولات غذایی دارای نشان ایمنی و سلامت را در اولویت خرید خود قرار دهید.

### من نیز مسئول سلامتی خود هستم.

من قول می دهم برای حفظ سلامت خود و پیشگیری از اضافه وزن و چاقی، دیابت، بیماری قلبی - عروقی و انواع سرطان ها:

- مصرف قند، نمک و چربی ها 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 **بسیج ملی اصلاح الگوی مصرف صحیح قند، نمک و چربی** دعوت کنم.



معیار قابل فهم هر سهم + نام محصول + میزان سهم محصول برحسب گرم یا میلی لیتر		
انرژی	کیلوکالری	
قند	گرم	
چربی	گرم	
نمک	گرم	
اسیدهای چرب ترانس	گرم	
اندک	متوسط	زیاد

شماره پروانه بهداشتی ساخت / ورود / شناسه نظارت

## نشانگرهای رنگی تغذیه ای

### راهنمایی مطمئن



دفتر بهبود تغذیه جامعه  
معاونت بهداشت



سازمان غذا و دارو  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



Photography: shahar 025-577361165