

الدليل الإرشادي لنموذج التصنيف الغذائي في المملكة العربية السعودية







المجال:

يختص هذا الدليل بتصنيف الأغذية حيث أنه يلعب دوراً أساسياً في جعل الاختيارات الغذائية للمستهلك أفضل وذات قيمة غذائية أعلى، وذلك للمساهمة في تحسين الحالة التغذوية والصحية للمجتمع، ويعتبر تصنيف الأغذية أداة عملية لتصنيف الغذاء بناءً على مكوناته الغذائية من العناصر.

مجالات استخدام نموذج التصنيف الغذائي:

- تنظيم ضوابط الدعاية والإعلان للمنتجات الغذائية الموجهة للأطفال.
- تنظيم الادعاءات الصحية والتغذية للمنتجات الغذائية.
- إمكانية استحداث الملصقات التحذيرية على المنتجات الغذائية (warning labels).
- تنظيم التشريعات التغذوية في المدارس.
- تنظيم التشريعات التغذوية في منافذ البيع.
- تطوير الإرشادات الغذائية.



التعاريف:

علم التصنيف الغذائي: يعتبر من العلوم المختصة في تصنيف أو ترتيب المواد الغذائية بناءً على مكوناتها من العناصر الغذائية الكبرى والصغرى.

الأغذية المستبعدة: الأصناف الغذائية التي لا يمكن تطبيق نموذج التصنيف الغذائي عليها.

السعرة الحرارية: وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام.

الغذاء: كل ما هو معد للاستهلاك الآدمي، سواء أكان طازجاً، أم مصنعاً، أم شبه مصنع ويعد في حكم الغذاء أي مادة تدخل في تصنيع الغذاء أو تحضيره أو معالجته.

الثقل النوعي: نسبة وزن حجم معين من مادة ما الى وزن حجم مساوي له من الماء عند الظروف القياسية.

البيانات الايضاحية التغذوية وصف توضيحي موجهه للمستهلك للإعلام بالخصائص التغذوية الدالة على العناصر الغذائية والمعلومات التغذوية لغذاء ما وتتكون البيانات الايضاحية التغذوية من مكونين:

1 - إيضاحات حول العنصر التغذوي (الملصق الغذائي).

2 - معلومات تغذوية إضافية تكميلية.

كيفية استخدام نموذج التصنيف الغذائي:

• يطبق النموذج على أساس المحتوى الغذائي للمنتج من 100 جرام فقط:

- في حال كان المنتج من المادة السائلة بكمية 100 مل يلزم تحويل الوحدة من مل إلى جرام.
- كما يتم حساب الثقل النوعي بناءً على نوع السائل مثل: المثلجات أو الحليب أو غيره.

• العناصر الغذائية التي يتم احتساب نقاطها في النموذج:

- 1 - السعرات الحرارية.
- 2 - الدهون المشبعة.
- 3 - السكر الكلي.
- 4 - الصوديوم.
- 5 - الألياف.
- 6 - البروتين.
- 7 - نسبة الخضار والفواكه والمكسرات.

الثقل النوعي لها	المادة السائلة
0.94	كريمة
0.61	المثلجات
1.03	حليب كامل الدسم
0.034	حليب قليل الدسم
1.07	عصير

• تقسم العناصر الغذائية إلى مجموعتين: مجموعة "أ" ومجموعة "ب".

- o مجموعة "أ" تحتوي على العناصر التي يجب على الفرد الحذر عند استهلاكها بكميات كبيرة وهي: السعرات الحرارية، الدهون المشبعة، السكر الكلي، الصوديوم.
- o مجموعة "ب" تحتوي على العناصر التي يجب على الفرد استهلاكها بكميات معتدلة وهي: الفواكه والخضار والمكسرات، الألياف، البروتين.

خطوات تطبيق النموذج:

أولاً: تُمنح النقاط لمجموعة "أ" على النحو التالي:

النقاط	السرعات الحرارية (كيلو كالوري) / 100 جرام أو 100 مل	الدهون المشبعة (جرام) / 100 جرام أو 100 مل	السكر الكلي (جرام) / 100 جرام أو 100 مل	الصوديوم (مليجرام) / 100 مل جرام أو 100 مل
0	$80 \geq$	$1 \geq$	$4.5 \geq$	$90 \geq$
1	$80 <$	$1 <$	$4.5 <$	$90 <$
2	$160 <$	$2 <$	$9 <$	$180 <$
3	$240 <$	$3 <$	$13.5 <$	$270 <$
4	$320 <$	$4 <$	$18 <$	$360 <$
5	$400 <$	$5 <$	$22.5 <$	$450 <$
6	$480 <$	$6 <$	$27 <$	$540 <$
7	$560 <$	$7 <$	$31 <$	$630 <$
8	$641 <$	$8 <$	$36 <$	$720 <$
9	$721 <$	$9 <$	$40 <$	$810 <$
10	$801 <$	$10 <$	$45 <$	$900 <$

ثانياً: يتم حساب مجموع النقاط لمجموعة "أ" باستخدام المعادلة التالية:

مجموع نقاط مجموعة "أ" = نقاط السعرات الحرارية + نقاط الدهون المشبعة + نقاط السكر الكلي + نقاط الصوديوم

ثالثاً: تُمنح النقاط لمجموعة "ب" على النحو التالي:

النقاط	الفواكه، الخضار، والمكسرات (% / 100 غرام أو 100 مل)	(الألياف* (جرام / 100 جرام أو 100 مل))	البروتين (غرام) / 100 غرام أو 100 مل
0	$40 \geq$	$0.7 \geq$	$1.6 \geq$
1	$40 <$	$0.7 <$	$1.6 <$
2	$60 <$	$1.4 <$	$3.2 <$
3	-	$2.1 <$	$4.8 <$
4	-	$2.8 <$	$6.4 <$
5	$80 <$	$3.5 <$	$8 <$

* يمكن الحصول على نسبة (%) الفواكه والخضار والمكسرات من عبوة المنتج في قائمة "المكونات" وفي حال عدم توفرها يتم التعبير عنها بـ "صفر".

في حال كان المنتج يحتوي على ملح دون الصوديوم فيجب حساب كمية الصوديوم الذي في الملح:

حيث كل جرام ملح يحتوي على 387.6 مليجرام من الصوديوم

رابعاً: يتم حساب مجموع النقاط لمجموعة "ب" باستخدام المعادلة التالية:

مجموع نقاط مجموعة "ب" = نقاط نسبة الفواكه والخضار والمكسرات + نقاط الألياف + نقاط البروتين

خامساً: يتم استخدام المعادلة التالية لكل من المجموعتين "أ" و "ب":

(مجموع نقاط العناصر الغذائية لمجموعة "أ") - (مجموع نقاط العناصر الغذائية لمجموعة "ب").

سادساً: يتم تصنيف المادة الغذائية على النحو التالي:

المادة السائلة	المادة الصلبة	التصنيف
مجموع النقاط النهائي أقل من 1	مجموع النقاط النهائي أقل من 4	خيار ذو قيمة غذائية عالية
مجموع النقاط النهائي 1 فأكثر	مجموع النقاط النهائي 4 فأكثر	خيار ذو قيمة غذائية منخفضة

مثال توضيحي:

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES / NUTRITIONAL INFORMATION / المعلومات الغذائية	Per 100 g	Per bar (23.5 g)	%GDA*
Énergie / Energy / الطاقة	375 kcal/1,581 kJ	88 kcal/372 kJ	4
Matières grasses / Fat / دهون	8 g	1,9 g	3
dont acides gras saturés / of which saturates / ومنها مشبعة	3,1 g	0,7 g	4
or which trans fat / ومنها متحولة	0,04 g	0,01 g	-
Glucides / Carbohydrates / كربوهيدرات	65,7 g	15,4 g	6
dont sucres / of which sugars / ومنها سكر	24,9 g	5,9 g	7
Fibres alimentaires / Fibre / ألياف غذائية	7,0 g	1,6 g	6
Protéines / Protein / بروتين	6,6 g	1,5 g	3
Sel / Salt / ملح	0,64 g	0,15 g	3
VITAMINES ET MINÉRAUX / VITAMINS & MINERALS / الفيتامينات والمعادن	Per 100 g	Per bar (23.5 g)	%NRV**
Riboflavine (B2) / Riboflavin (B2) / ريبوفلافين (ب2)	1,30 mg	0,31 mg	22%
Niacine (B3) / Niacin (B3) / نياسين (ب3)	11,9 mg	2,8 mg	18%
Vitamine B6 / Vitamin B6 / فيتامين ب6	1,11 mg	0,26 mg	19%
Acide Folique (B9) / Folic acid (B9) / حمض الفوليك (ب9)	140 µg	32,90 µg	16%
Acide Panthothenique (B5) / Panthothenic acid (B5) / حمض البانتوثينيك (ب5)	4,68 mg	1,10 mg	18%
Calcium / Calcium / كالسيوم	766 mg	180 mg	23%
Fer / Iron / حديد	12,5 mg	2,95 mg	21%

أولاً: حساب مجموع النقاط لمنتج مباع بحجم 100 جرام

- المنتج: لوح رقائق الفطور، لوح بحجم 23.5 جرام.
- حساب الصوديوم = $(0.64) \times (387.6) = 248$ مليجرام

النقاط	السرعات الحرارية (كيلو كالوري) / 100 جرام أو 100 مل	الدهون المشبعة (جرام) / 100 جرام أو 100 مل	السكر الكلي (جرام) / 100 جرام أو 100 مل	الصوديوم (مليجرام) / 100 جرام أو 100 مل
0	$80 \geq$	$1 \geq$	$4.5 \geq$	$90 \geq$
1	$80 <$	$1 <$	$4.5 <$	$90 <$
2	$160 <$	$2 <$	$9 <$	$180 <$
3	$240 <$	$3 <$	$13.5 <$	$270 <$
4	$320 <$	$4 <$	$18 <$	$360 <$
5	$400 <$	$5 <$	$22.5 <$	$450 <$
6	$480 <$	$6 <$	$27 <$	$540 <$
7	$560 <$	$7 <$	$31 <$	$630 <$
8	$641 <$	$8 <$	$36 <$	$720 <$
9	$721 <$	$9 <$	$40 <$	$810 <$
10	$801 <$	$10 <$	$45 <$	$900 <$

مجموع نقاط "أ" = $14 = 2 + 5 + 3 + 4$

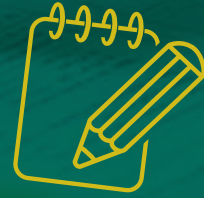
النقاط	الفواكه، الخضار، والمكسرات 100/ 100 غرام أو 100 مل (%)	(الألياف (جرام / 100 جرام أو 100 مل))	البروتين (غرام) / 100 غرام أو 100 مل
0	$40 \geq$	$0.7 \geq$	$1.6 \geq$
1	$40 <$	$0.7 <$	$1.6 <$
2	$60 <$	$1.4 <$	$3.2 <$
3	-	$2.1 <$	$4.8 <$
4	-	$2.8 <$	$6.4 <$
*5	$80 <$	$3.5 <$	$8 <$

مجموع نقاط "ب" = $9 = 4 + 5 + 0$

(مجموع نقاط العناصر الغذائية لمجموعة "أ") - (مجموع نقاط العناصر الغذائية لمجموعة "ب").

$$\text{مجموع النقاط النهائي} = 9 - 14 = 5$$

هذا المنتج يحقق مجموع نقاط نهائي 4 فأكثر وبالتالي فهو خيار ذو قيمة غذائية منخفضة



الحالات المستثناة

من نموذج التصنيف

الحالة الأولى:

المواد الغذائية المستبعدة من نموذج التصنيف الغذائي:

- 1 . الخضروات والفواكه الطازجة.**
تشمل أي خليط من الخضروات أو الفواكه، سواء كلياً أو المقطع، دون أي مضافات، مثل: السلطة بدون خبز محمص. ولا تشمل على الخضروات والفواكه المجففة.
- 2 . البهارات والتوابل، ومشروبات الطاقة، والمشروبات الغازية مع المحليات الصناعية.**
وهي الأغذية التي تكون فيها كمية السعرات الحرارية والبروتين والكربوهيدرات والدهون المشبعة أو الصوديوم والمجموع الكلي للسكريات ضئيلة جداً والتي يمكن التعبير عنها بصفر.
- 3 . الأغذية ذات الاستخدامات التغذوية الخاصة.**
مثل: أغذية الرضع والأطفال، والأغذية ذات الاستخدامات الطبية الخاصة، والأغذية والمشروبات الرياضية.
- 4 . المنتجات الغذائية المكونة من عنصر غذائي واحد.**
مثل: الأرز، والشاي، والقهوة، والسكر.
- 5 . مياه الشرب المعبأة المعدنية.**
- 6 . الأغذية المعبأة ذات العبوات الصغيرة.**
التي يكون حجم العبوة فيها أقل من 25 سم 2.
- 7 . مواد غذائية تحتاج إلى تعبئة أو إلى مزيد من المعالجة ولا تباع مباشرة للمستهلك.**
مثل: إضافات اللطعمة من صلصات وغيره.
- 8 . اللحوم والدواجن والأسماك الطازجة، والمبردة، غير المطبوخة وغير المضاف إليها التوابل أو الماء.**
- 9 . الأغذية التي تسوق مباشرة للمستهلك من موقع تحضيرها.**
مثل: السلطات، والمخبوزات، والحلويات والوجبات الجاهزة.

الحالة الثانية: اختلافات العمليات الحسابية:

1. تختلف العملية الحسابية في حال ما إذا كان مجموع نقاط العناصر الغذائية لمجموعة "أ" 11 نقطة أو أكثر ومجموع نقاط العناصر الغذائية لمجموعة "ب" (نسبة الفواكه، الخضار، والمكسرات) أقل من 5، عندها ستكون العملية الحسابية على النحو التالي:

(مجموع نقاط العناصر الغذائية لمجموعة "أ") - (مجموع نقاط العناصر الغذائية لمجموعة "ب" (الألياف + الخضار والفواكه والمكسرات) *

* مع استبعاد نقاط البروتين من المجموع.

2. تختلف العملية الحسابية عند استخدامها على أنواع العصائر المختلفة حيث يتم تحديد عدد النقاط على أساس نسبة إحتواء المنتج على عصير الفواكه، كما هو موضح في الجدول أدناه.

• **أولاً** عند احتواء المنتج على (100% - 80%) من عصير الفواكه سيحقق 5 نقاط لمجموع نقاط العناصر الغذائية لمجموعة "ب".

• **ثانياً** عند احتواء المنتج على 56% من العصير سيحقق نقطة واحدة فقط لمجموع نقاط العناصر الغذائية لمجموعة "ب".

• **ثالثاً** عند احتواء المنتج على 40% أو أقل من عصير الفواكه يكون غير مؤهل للحصول على نقاط من مجموع نقاط العناصر الغذائية لمجموعة "ب".

النقاط	نسبة احتواء المنتج على عصير فواكه
0	$40 \geq$
1	$40 <$
2	$60 <$
5	$80 <$

1. تختلف العملية الحسابية عند حساب نسبة الفواكه والخضار والمكسرات في 100 جرام من الفواكه المجففة وتكون على النحو التالي:

(وزن الفواكه والخضروات والمكسرات) + (2 × وزن الفواكه والخضروات والمكسرات المجففة) / (وزن الفواكه والخضروات والمكسرات) + (2 × وزن الفواكه والخضروات والمكسرات المجففة) + (وزن المكونات الأخرى) × 100

الحالة الثالثة:

منتجات أقل من 100 جرام:

كالمثال: "ثانياً": حساب مجموع النقاط لمشروب يتطلب تحضير قبل الاستهلاك:

المنتج: مسحوق (بودرة) القهوة المثلجة (التعليقات مزودة على عبوة 10 جرام من البودرة) و150 مل من الحليب.

ويتم هنا استخدام طريقة ضرب الطرفين في الوسطين:

ا. استخدام المعلومات الغذائية للبودرة لكل 10 جرام من المنتج

اا. حساب المعلومات الغذائية للبودرة لكل 100 جرام.

على النحو الآتي:

إذا كان 10 جرام = 43 كيلو كالوري، فإن 100 جرام يجب أن يساوي = ؟

10 جرام ← 43 كيلو كالوري

100 جرام ← ؟

(43X100) / 10 كيلو كالوري. ويتم عمل المثل لباقي العناصر في كلا المجموعتين "أ" و "ب".

يتم عمل المثل في حالة الحليب 150 مل لتحويله إلى 100 مل .

إذا كان 150 مل = 91 كيلو كالوري، فإن 100 مل = ؟

150 مل ← 91 كيلو كالوري

100 مل ← ؟

(91X100) / 150 ويتم عمل المثل لباقي العناصر في كلا المجموعتين "أ" و "ب". و ثم ضرب القيم لكل 100 جرام في الثقل النوعي.

أمثلة لتطبيق نموذج التصنيف الغذائي:

في هذا القسم سيتم وضع بعض الأمثلة لتطبيق نموذج التصنيف الغذائي على الحالات المستثناة من النموذج وعلى أنواع مختلفة من المنتجات:

• **أولاً:** حساب مجموع النقاط لمنتج معلوماته الغذائية مذكورة بالملمترات بدلاً من الجرامات
المنتج: آيس كريم (مثلجات) بالفانيليا

- المنتجات المباعة بالملمترات يجب تحويلها لكل 100 جرام باستخدام الثقل النوعي المناسب (الكثافة) للمنتج.
- ضرب المعلومات الغذائية الخاصة بـ (لكل 100 مل) في (0.61) لإعطاء المعلومات الغذائية الخاصة بالجرامات.
 - حساب مجموع النقاط باستخدام المعلومات الخاصة بـ (لكل 100 جرام).

المعلومات الغذائية	لكل 100 مل	الثقل النوعي	لكل 100 جرام
السرعات الحرارية (كيلو كالوري)	129	0.61	78.69
الدهون المشبعة (جرام/100 جرام)	5	0.61	3.05
السكر الكلي (جرام/100 جرام)	11	0.61	6.71
الصوديوم (مليجرام/100 جرام)	34	0.61	20.74
الفواكه، الخضار، المكسرات (%)	0	0.61	0
(الألياف (جرام / 100 جرام)	0.1	0.61	0.061
البروتين (جرام/100 جرام)	2.3	0.61	1.4

النقاط	السرعات الحرارية (كيلو كالوري) / 100 جرام أو 100 مل	الدهون المشبعة (جرام) / 100 جرام أو 100 مل	السكر الكلي (جرام) / 100 جرام أو 100 مل	الصوديوم (مليجرام) / 100 جرام أو 100 مل
0	$80 \geq$	$1 \geq$	$4.5 \geq$	$90 \geq$
1	$80 <$	$1 <$	$4.5 <$	$90 <$
2	$160 <$	$2 <$	$9 <$	$180 <$
3	$240 <$	$3 <$	$13.5 <$	$270 <$
4	$320 <$	$4 <$	$18 <$	$360 <$
5	$400 <$	$5 <$	$22.5 <$	$450 <$
6	$480 <$	$6 <$	$27 <$	$540 <$
7	$560 <$	$7 <$	$31 <$	$630 <$
8	$641 <$	$8 <$	$36 <$	$720 <$
9	$721 <$	$9 <$	$40 <$	$810 <$
10	$801 <$	$10 <$	$45 <$	$900 <$

الثقل النوعي للمثلجات = 0.61

(مجموع نقاط العناصر الغذائية لمجموعة "أ") - (مجموع نقاط العناصر الغذائية لمجموعة "ب").

$$\text{مجموع النقاط النهائي} = 4 - 1 = 3$$

هذا المنتج يحقق مجموع نقاط نهائي 4 فأكثر وبالتالي فهو خيار ذو قيمة غذائية عالية

النقاط	الفواكه، الخضار، والمكسرات 100/ 100 غرام أو 100 مل (%)	الألياف (جرام/ 100 جرام أو 100 مل))	البروتين 100/ 100 غرام أو 100 مل
0	$40 \geq$	$0.7 \geq$	$1.6 \geq$
1	$40 <$	$0.7 <$	$1.6 <$
2	$60 <$	$1.4 <$	$3.2 <$
3	-	$2.1 <$	$4.8 <$
4	-	$2.8 <$	$6.4 <$
5	$80 <$	$3.5 <$	$8 <$

• ثانياً:

حساب مجموع النقاط لمشروب يتطلب تحضير قبل الاستهلاك
المنتج: مسحوق (بودرة) القهوة المثلجة (التعليمات مزودة على عبوة 10 جرام من البودرة) و150 مل من الحليب.

- III. استخدام المعلومات الغذائية للبودرة لكل 10 جرام من المنتج
- IV. حساب المعلومات الغذائية للبودرة لكل 100 جرام.
- V. استخدام المعلومات الغذائية لـ 150 مل من الحليب.
- VI. حساب المعلومات الغذائية المقربة لـ 100 مل من الحليب وذلك بالضرب في الثقل النوعي للحليب .
- VII. جمع نقاط المعلومات الغذائية لكل من البودرة والحليب.

150 مل من الحليب	10 جرام من البودرة	المعلومات الغذائية على المنتجات
91	43	السعرات الحرارية (كيلو كالوري)
3	0.5	الدهون المشبعة (جرام)
7	9.4	السكر الكلي (جرام)
78	4.6	الصوديوم (مليجرام)
0	0	الفواكه، الخضار، المكسرات (%)
0	0	(الألياف / جرام / 100 جرام) البروتين
5	0.2	(جرام)

الثقل النوعي للحليب كامل الدسم = 1.03

V	IV	IV	II	المعلومات الغذائية
مجموع النقاط الكلي	المعلومات الغذائية لكل 100 جرام من الحليب	حساب المعلومات الغذائية لكل 100 مل من الحليب	حساب المعلومات الغذائية للبودرة لكل 100 جرام.	
5	63	61	430	السرعات الحرارية (كيلو كالوري)
5	2	2	5	الدهون المشبعة (جرام/100 جرام)
11	5	5	94	السكر الكلي (جرام/100 جرام)
0	54	52	46	الصوديوم (مليجرام/100 جرام)
21				* إجمالي نقاط أ
0	0	0	0	الفواكه، الخضار، المكسرات (%)
0	0	0	0	(الألياف (جرام / 100 جرام)
2	3	3	2	البروتين (جرام/100 جرام)
0	-	-	-	إجمالي نقاط ب
21	-	-	-	مجموع النقاط: أ - ب

مجموع نقاط مجموعة "أ" 11 أو أكثر ومجموع نقاط مجموعة "ب" أقل من 5. بالتالي تحذف نقاط البروتين " الحالة الثانية "

(مجموع نقاط العناصر الغذائية لمجموعة "أ") - (مجموع نقاط العناصر الغذائية لمجموعة "ب")
(الألياف + الخضار والفواكه والمكسرات)

$$\text{مجموع النقاط النهائي} = 21 - 0 = 21$$

هذا المنتج يحقق مجموع نقاط نهائي 4 فأكثر وبالتالي فهو خيار ذو قيمة غذائية منخفضة

• **تأش:**

حساب مجموع النقاط لمنتج غذائي يتطلب تحضير قبل الاستهلاك
المنتج: شوربة خضار سريعة التحضير (التعليمات للتحضير المزودة على العبوة هي 25 جرام من بودرة الحساء و250 مل من الماء).

- استخدام المعلومات الغذائية لكل 100 جرام من المنتج
- الثقل النوعي للماء (1 مل = 1 جرام)
- جمع المعلومات الغذائية مع بعضها البعض لـ 100 جرام من بودرة الحساء 250 جرام من الماء

النقاط	السعرات الحرارية (كيلو كالوري) / 100 جرام أو 100 مل	الدهون المشبعة (جرام) / 100 جرام أو 100 مل	السكر الكلي (جرام) / 100 جرام أو 100 مل	الصوديوم (مليجرام) / 100 جرام أو 100 مل
0	80 ≥	1 ≥	4.5 ≥	90 ≥
1	80 <	1 <	4.5 <	90 <
2	160 <	2 <	9 <	180 <
3	240 <	3 <	13.5 <	270 <
4	320 <	4 <	18 <	360 <
5	400 <	5 <	22.5 <	450 <
6	480 <	6 <	27 <	540 <
7	560 <	7 <	31 <	630 <
8	641 <	8 <	36 <	720 <
9	721 <	9 <	40 <	810 <
10	801 <	10 <	45 <	900 <

الثقل النوعي للماء = 1

النقاط	الفواكه، الخضار، والمكسرات (% / 100 غرام أو 100 مل)	(الألياف (جرام / 100 جرام أو 100 مل))	البروتين (غرام) / 100 غرام أو 100 مل
0	$40 \geq$	$0.7 \geq$	$1.6 \geq$
1	$40 <$	$0.7 <$	$1.6 <$
2	$60 <$	$1.4 <$	$3.2 <$
3	-	$2.1 <$	$4.8 <$
4	-	$2.8 <$	$6.4 <$
5	$80 <$	$3.5 <$	$8 <$

(مجموع نقاط العناصر الغذائية لمجموعة "أ") - (مجموع نقاط العناصر الغذائية لمجموعة "ب" (الألياف + الخضار والفواكه والمكسرات)

$$\text{مجموع النقاط النهائي} = 10 - 9 = 1$$

هذا المنتج يحقق مجموع نقاط نهائي 4 فأكثر وبالتالي فهو خيار ذو قيمة غذائية عالية

• **رابعاً:** حساب مجموع النقاط لمنتج يحتوي على فاكهة مجففة
المنتج: رقائق ارز مع القمح الكامل والشعير والفاواكه الحمراء المجففة.

تحتوي الحصة (30 جرام) على فاكهة مجففة (4.5 %). وتحتوي العبوة على معلومات غذائية لكل 100 جرام.

باستخدام معادلة حساب الفاكهة والخضار
 والمكسرات (صفحة 9) فإن هذا المنتج يحتوي على
 4.5 % فاكهة وخضار ومكسرات:

$$\frac{(\text{وزن الفاكهة والخضار والمكسرات}) + (2 \times \text{وزن الفاكهة والخضار والمكسرات المجففة})}{\text{X 100}}$$

(وزن الفاكهة والخضار والمكسرات) + (2 × وزن الفاكهة والخضار والمكسرات
 المجففة) + (وزن المكونات الأخرى)

- وزن الفاكهة والخضار والمكسرات = 0
- وزن الفاكهة والخضار والمكسرات المجففة = 4.5
- وزن المكونات الأخرى = 95.5
- الحساب: $100 \times \frac{0 + (2 \times 4.5) + 95.5}{100} = 8.9\%$

النقاط	السرعات الحرارية (كيلو كالوري) / 100 جرام أو 100 مل	الدهون المشبعة (جرام) / 100 جرام أو 100 مل	السكر الكلي (جرام) / 100 جرام أو 100 مل	الصوديوم (مليجرام) / 100 مل أو 100 جرام
0	80 ≥	1 ≥	4.5 ≥	90 ≥
1	80 <	1 <	4.5 <	90 <
2	160 <	2 <	9 <	180 <
3	240 <	3 <	13.5 <	270 <
4	320 <	4 <	18 <	360 <
5	400 <	5 <	22.5 <	450 <
6	480 <	6 <	27 <	540 <
7	560 <	7 <	31 <	630 <
8	641 <	8 <	36 <	720 <
9	721 <	9 <	40 <	810 <
10	801 <	10 <	45 <	900 <

النقاط	الفواكه، الخضار، والمكسرات (% / 100 غرام أو 100 مل)	الألياف (جرام / 100 جرام أو 100 مل)
0	$40 \geq$	$0.7 \geq$
1	40<	$0.7 <$
2	$60 <$	$1.4 <$
3	-	$2.1 <$
4	-	2.8<
5	$80 <$	$3.5 <$

(مجموع نقاط العناصر الغذائية لمجموعة "أ") - (مجموع نقاط العناصر الغذائية لمجموعة "ب" مع استبعاد نقاط البروتين).

$$\text{مجموع النقاط النهائي} = 11 - 4 = 6$$

هذا المنتج يحقق مجموع نقاط نهائي 4 فأكثر وبالتالي فهو خيار ذو قيمة غذائية منخفضة

- **خامساً:** حساب مجموع النقاط لمشروب فاكهة
المنتج: مشروب عصير الكشمش الأسود والعنب.

يحتوي على عصير الكشمش الأسود بتركيز (5%) وعصير العنب المركز بتركيز (5%).

- ضرب المعلومات الغذائية الخاصة بـ (لكل 100 مل) في (1.04) لإعطاء المعلومات الغذائية الخاصة بالجرامات.*
- يحتوي المنتج على 40% أو أقل من عصير الفواكه بالتالي مجموع نقاط العناصر الغذائية لمجموعة "ب" = 0.

(مجموع نقاط العناصر الغذائية لمجموعة "أ") - (مجموع نقاط العناصر الغذائية لمجموعة "ب" مع استبعاد نقاط البروتين).

المعلومات الغذائية	لكل 100 مل	لكل 100 جرام	لكل 100 جرام
السعرات الحرارية (كيلو كالوري)	51	53	0
الدهون المشبعة (جرام/100 جرام)	0	0	0
السكر الكلي (جرام/100 جرام)	12	12.5	11
الصوديوم (مليجرام/100 جرام)	0	0	0
إجمالي نقاط أ			11
الفواكه، الخضار، المكسرات (%)	0	0	0
الألياف (جرام / 100 جرام) إجمالي	0	0	0
نقاط ب	-	-	0
مجموع النقاط: أ - ب	-	-	11

هذا المنتج يحقق مجموع نقاط نهائي 4 فأكثر وبالتالي فهو خيار ذو قيمة غذائية منخفضة

• **سادساً:** حساب مجموع النقاط لمشروب فاكهة

المنتج: نكتار الفواكه المشكّلة

يحتوي على مركز الفواكه المشكّلة بتركيز (100 %).

- ضرب المعلومات الغذائية الخاصة بـ (لكل 100 مل) في (1.04) لإعطاء المعلومات الغذائية الخاصة بالجرامات.
- يحتوي المنتج على 100% من عصير الفواكه بالتالي مجموع نقاط العناصر الغذائية لمجموعة "ب" = 5.

المعلومات الغذائية	لكل 100 مل	لكل 100 جرام	لكل 100 جرام
السرعات الحرارية (كيلو كالوري)	48	50	0
الدهون المشبعة (جرام/100 جرام)	0	0	0
السكر الكلي (جرام/100 جرام)	11.3	11.7	2
الصوديوم (مليجرام/100 جرام)	1	1.04	0
إجمالي نقاط أ			2
الفواكه، الخضار، المكسرات (%)	-	-	-
الألياف (جرام / 100 جرام)	-	-	-
البروتين (جرام/100 جرام)	-	-	-
إجمالي نقاط ب	-	-	5
مجموع النقاط: أ - ب	-	-	-3

الثقل النوعي لمشروب العصير المشكّل = 1.04

هذا المنتج يحقق مجموع نقاط نهائي 4 فأكثر وبالتالي فهو خيار ذو قيمة غذائية عالية

• كما يمكنكم استخدام الحاسبة على الرابط :

<https://www.sfda.gov.sa/ar/solids-nutrient-calculator>

اللجنة الوطنية للتغذية
National Nutrition Committee

 nnc@sfda.gov.sa  [@saudi_nnc](https://twitter.com/saudi_nnc)