



دليل المعايير التغذوية للأغذية المقدمة في المنشآت الحكومية

Nutritional Guidelines for Food
Provided in Government
Facilities

قطاع الغذاء

الهيئة العامة للغذاء والدواء

Saudi Food & Drug Authority

Food Sector

النسخة رقم (1)

Version No. (1)

الفهرس

38 SFDA.FD 2483 - الدهون المتحولة	1 مقدمة
	SFDA.FD5015 - متطلبات الأغذية المعبأة ذات القيمة	1 أهداف الدليل
39 الغذائية العالية	1 الفئة المستهدفة
	الفصل الثالث: (أدلة التشريعات التغذوية الخاصة بمقدمي خدمات الأغذية مثل المطاعم والمقاهي ومحلات بيع العصائر)	1 احصائيات
	SFDA.FD/GSO 2604 - وضع السعرات الحرارية في قائمة وجبات المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل		الفصل الاول: (الاشتراطات والضوابط العامة الواجب توفرها لدى مقدمي خدمات الأغذية)
45 SFDA.FD/GSO 2605 - الإفصاح عن مسببات الحساسية في قائمة وجبات المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل	8 الاشتراطات الخاصة بالمطاعم
	SFDA.FD 5016 - متطلبات الوجبات الغذائية متوازنة العناصر الغذائية في قائمة وجبات المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل	8 الاشتراطات الخاصة بالمقاهي
49 SFDA.FD/GSO2573 - العصائر الطازجة والخلطات والمشروبات التي يتم بيعها في محلات العصائر والمطاعم والمقاهي	9 الاشتراطات الخاصة بمكائن البيع الذاتية
51 SFDA.FD 5026 - وسم الوجبات الغذائية عالية المحتوى بالملح في قوائم طعام المنشآت الغذائية	9 الاشتراطات الخاصة بمحلات بيع العصائر
53 SFDA.FD 5023 - الإفصاح عن محتوى الكافيين في المشروبات المقدمة في المنشآت الغذائية	10 شروط الادعاءات التغذوية المسموحة
			الفصل الثاني: (أدلة التشريعات التغذوية الخاصة بالمنتجات الغذائية)
		16 البطاقة الغذائية
		16 SFDA.FD/GSO9 - بطاقات المواد الغذائية المعبأة
		20 SFDA.FD1021 - الأغذية الخالية من الجلوتين
		20 SFDA.FD/GSO 2233 - اشتراطات البيانات التغذوية على البطاقة
		21 SFDA.FD 42 - وضع البيانات التغذوية في صورة إشارات ضوئية
		24 SFDA.FD/GSO2577 - بطاقات شراب وعصائر ونكتار الفواكه
		27 SFDA.FD/GSO2612 - الحدود الاسترشادية القصوى للملح في المنتجات الغذائية
		29

مقدمة

تماشياً مع رؤية المملكة 2030 حيث تضمن أحد محاورها "بناء مجتمع ينعم أفرادُه بنمط حياة صحي"، وانطلاقاً من دور الهيئة العامة للغذاء والدواء في المساهمة في تعزيز الصحة العامة والوقاية من الأمراض السارية، قامت الهيئة بالعمل على عدد من التشريعات التغذوية والتي تهدف إلى تحسين القيمة التغذوية للمنتجات الغذائية المتواجدة في الأسواق المحلية لتقنين استهلاك العناصر الغذائية (السُكر، الملح، والدهون)، وإلزام المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل بعرض السعرات الحرارية والإفصاح عن مسببات الحساسية وغيرها على قوائم الطعام. لذا أصدرت الهيئة العامة للغذاء والدواء هذا الدليل الإرشادي للمنشآت الحكومية المتعاقدة مع المنشآت الغذائية بهدف توضيح الاشتراطات اللازمة.



الفئة المستهدفة

المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام في القطاعات الحكومية والخاصة كالمطاعم والمقاهي.



أهداف الدليل

- 1- تعزيز ثقافة الغذاء الصحي في المنشآت الحكومية لتكون نموذجاً يقتدى به عالمياً.
- 2- تشجيع منسوبي المنشآت الحكومية والخاصة على اتباع نظام غذائي صحي خلال أوقات تواجدهم بها.
- 3- الحفاظ على الصحة العامة وتحسين السلوك الغذائي للفرد في المجتمع.

إحصائيات:

بناءً على نتائج إحصائيات المسح الصحي السعودي الذي تم نشره لعام 2021 م فقد بلغت نسبة السمنة في المملكة العربية السعودية 20% ونسبة زيادة الوزن 38%.

التعاريف

الغذاء

كل ما هو معد للاستهلاك الآدمي سواء كان طازج، أم مصنع، أم شبه مصنع. ويعد في حكم الغذاء أي مادة تدخل في تصنيع الغذاء أو تحضيره أو معالجته.

السكريات

جميع السكريات الأحادية والثنائية الموجودة في الغذاء.

السكريات المضافة

السكريات التي يتم إضافتها أثناء معالجة الأطعمة، أو يتم تعبئتها على هذا النحو، وتشمل السكريات (أحادية، وثنائية)، والسكريات من الشراب والعسل والسكريات من عصير الفواكه أو الخضروات المركزة التي تزيد على ما يمكن توقعه من نفس الكمية من عصير الفواكه أو الخضار بنسبة 100 ٪ من نفس النوع.

الدهون المشبعة

هي الدهون التي تكون فيها جميع ذرات الكربون مشبعة بالهيدروجين حيث تحتوي على أكبر عدد من الهيدروجين تستطيع أن تحمله، وترتبط مع ذرتي هيدروجين لذرات الكربون باستثناء ذرتي الكربون على طرفي السلسلة.

المنشآت الغذائية:

أي كيان نظامي يقوم بعمل يتعلق بتداول الغذاء خلال مراحل السلسلة الغذائية، ويستثنى من ذلك المطابخ المنزلية للأسرة.

السرعات الحرارية

هي وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام، ويتم توضيح كمية الطاقة في الطعام عادة بعبارة سعر حراري أو كيلو سعر حراري.

الدهون

الدهون والزيوت المعدة للطعام: هي مواد غذائية تتكون من غليسيريد الأحماض الدهنية وهي ذات أصل نباتي أو حيواني أو بحري وقد تحتوي على كميات قليلة من اللبيدات الأخرى مثل الفوسفاتيد، وعلى مكونات غير قابلة للتصبن (التحول الى مادة صابونية) وأحماض دهنية حرة موجودة بشكل طبيعي في الدهون أو الزيوت.

الملح

منتج بلوري يتكون أساسا من كلوريد الصوديوم، ويمكن الحصول عليه من البحر والصخور الأرضية الملحية والمياه الطبيعية شديدة الملوحة.

الادعاء (التنويه)

أي بيان يذكر أو يشير أو يفيد ضمناً بأن للمنتج الغذائي مزايا معينة ترتبط بمصدره أو خصائصه الغذائية أو طبيعته أو تجهيزه أو تركيبته أو أي ميزة أخرى.

العبوة

أي شكل من أشكال تعبئة المنتج الغذائي لتسليمه كوحدة منفردة، سواء كان ذلك من خلال تغليف المنتج كلياً أو جزئياً، ويشمل ذلك مواد التغليف، وقد تتضمن العبوة عدة وحدات أو أنواع من أشكال التعبئة عند عرضها على المستهلك.

عصير الفاكهة الطازجة

سائل غير متخمّر ولكن قابل للتخمّر والمعد للاستهلاك المباشر والمتحصل عليه بواسطة عمليات الاستخلاص الميكانيكية المباشرة من واحد أو أكثر من ثمار الفاكهة السليمة الطازجة التامة النضج والذي يتم حفظه مباشرة بالتبريد ولا يستخدم في حفظه أي طريقة أخرى من طرق الحفظ.

شراب الفاكهة

منتج غير متخمّر معد للاستهلاك المباشر ناتج عن خلط عصير أو نكتار الفاكهة (مركز أو غيرمركز) و/أو الأجزاء الصالحة من الثمار لناضجة السليمة مع الماء والمحليات الطبيعية ومواد اختيارية ومحفوظ بإحدى وسائل الحفظ المناسبة.

الألياف الغذائية

الكربوهيدرات المركبة أو المعقدة المتكونة من (10-) وحدات سكرية أو أكثر، غير القابلة للهضم بإنزيمات الأمعاء الدقيقة للإنسان.

المستهلك

الأشخاص والأسر التي تشتري المنتجات الغذائية أو تحصل عليها لتلبية احتياجاتها الغذائية.

بطاقة

أي بطاقة أو علامة أو ماركة أو صورة أو أية بيانات وصفية أخرى مكتوبة أو مطبوعة أو مختومة أو موضوعة أو محفورة أو بارزة على عبوة المادة الغذائية بطريقة غير قابلة للإزالة.

نكتار الفاكهة

هو عبارة عن سائل غير متخمّر ولكن قابل للتخمير والذي يتم الحصول عليه بإضافة الماء لعصير الفاكهة، مع أو بدون إضافة السكريات، ويمكن إضافة المنكهات والمواد العطرية المتطايرة، واللب والأنسجة التي يجب الحصول عليها بالطرق الفيزيائية المناسبة وأن تكون من نفس نوع الفاكهة، ويمكن الحصول على مزيج شراب ونكتار الفواكه من نوعين أو أكثر من أنواع الفواكه المختلفة.

كوكتيل عصير الفاكهة الطازجة المشكلة

هو عبارة عن عصير مخلوط تم الحصول عليه بواسطة مزج اثنين أو أكثر من أنواع مختلفة من الفاكهة الطازجة.

الخلطات

هي عبارة عن خلط نوعين أو أكثر من عصائر الفاكهة الطازجة مع أو بدون إضافة السكر ويسمح بإضافة مكونات أخرى مناسبة مسموح بها مثل الحليب والمياه الغازية والمنكهات والمواد العطرية المتطايرة.

البيانات الغذائية

وصف توضيحي موجه للمستهلك للإعلام بالخصائص الغذائية لغذاء ما، شاملاً مقدار الطاقة والكربوهيدرات والدهون والبروتين والألياف والفيتامينات والمعادن الأخرى.

مرفق الغذاء

مقر أو بناء دائم أو مؤقت أو ثابت أو متحرك، أو وسيلة نقل تستخدمها المنشأة الغذائية.

قائمة الطعام المؤقتة

صنف الطعام الذي يظهر على قائمة طعام المنشأة الغذائية لمدة تقل عن 60 يوما في السنة التقويمية. قد تكون 60 يوما متتالية أو غير متتالية أو مزيج من الاثنين.

قائمة الطعام الخارجية

هي قائمة بأنواع المأكولات والمشروبات تقدم للمستهلك خارج المنشأة الغذائية، وغالبا ما تكون مشابهة لقائمة الطعام الرئيسية.

الكافيين

هي مادة غذائية طبيعية منبهة توجد بكميات متفاوتة في أكثر من 60 نوع مختلف من النباتات، من ضمنها الحبوب والأوراق والفواكه.

البيانات الإيضاحية

أي معلومة مكتوبة أو مطبوعة أو مرسومة أو مصورة على البطاقة الغذائية المصاحبة للغذاء، أو معروضة بالقرب من الغذاء، ويشمل ذلك الترويج لبيعه، أو التصرف فيه.

قائمة الطعام (الرئيسية)

هو عبارة عن عصير مخلوط تم الحصول عليه بواسطة مزج اثنين أو أكثر من أنواع مختلفة من الفاكهة الطازجة.

قائمة الطعام اليومية

قائمة الطعام التي يتم إعدادها وعرضها للبيع في يوم معين ولا يتم إدراجها بشكل روتيني على قائمة الطعام للمنشأة الغذائية.

العربات المعبأة مسبقا

انه قد تمت تعبئة المنتج أو وضعه في عبوة مسبقاً ليكون جاهزاً للعرض على المستهلك أو لاستهلاكه بشكل مباشر أو لأغراض التزويد بالطعام.

مضاف غذائي

أي مادة لا تستهلك عادة كغذاء بحد ذاتها، ولا تستخدم كمكون معين من مكونات المنتج الغذائي، سواء كانت لها قيمة غذائية أم لا، وتؤدي أو من المتوقع أن تؤدي إضافة هذه المادة لأغراض تقنية (بما يشمل الخصائص الحسية) أثناء التصنيع أو التجهيز أو الإعداد أو المعالجة أو التعبئة أو التغليف أو النقل أو الحفظ إلى أن تصبح هذه المواد أو منتجاتها الثانوية (بصورة مباشرة أو غير مباشرة) أحد مكونات المنتج الغذائي أو أن تؤثر في خصائص هذا المنتج، ولا يشمل هذا المصطلح "الملوثات" أو المواد التي تستخدم للحفاظ على مزاياه أو تحسينها.

دفعة

كمية محددة من السلع أنتجت وعبأت في الظروف نفسها وتكون عادة من خط أو وحدة إنتاج معينة.

الإيضاح التغذوي

بيان موحد أو قائمة بالعناصر الغذائية التي يحتويها الغذاء.

المكونات

أي مادة، بما في ذلك المواد المضافة إلى الأغذية، تستخدم في تصنيع أو إعداد المنتج الغذائي وتكون موجودة في المنتج النهائي ولو بشكل معدل.

مادة غذائية

أي مادة سواء كانت مجهزة أو نصف مجهزة أو غير مجهزة معدة للاستهلاك الادمي، وتشمل المشروبات أو أية مادة أخرى تستخدم في تصنيع المادة الغذائية أو تحضيرها أو معاملتها ولا تشمل مواد التجميل أو العطور أو التبغ أو أية مواد تستخدم فقط كعقاقير.

حساسية الطعام

هي عبارة عن ردة فعل سلبية من الجهاز المناعي في جسم الانسان تجاه بعض الاغذية مما قد يسبب اعراض جانبية خطيرة تظهر خلال فترة قصيرة (دقائق أو ساعات)، ولا يوجد علاج لمرضى حساسية الطعام الا بتجنب الاغذية المسببة لها.

أغذية مخصصة لأغراض تزويد الطعام

الأغذية التي تستخدم في المطاعم والمقاصف والمدارس والمستشفيات وغيرها من المنشآت المماثلة حيث تقدم المنتجات الغذائية للاستهلاك المباشر.

مسببات حساسية الطعام

هي مكونات موجودة في الغذاء وقد تسبب ردة فعل تحسسي تجاهها، وتتكون عادة من بروتينات، وعند بعض المصابين فإن الجهاز المناعي يعتقد أن هذه المكونات خطيرة أو غريبة، وردة فعل الجهاز المناعي لهذه البروتينات المسببة للحساسية هو الذي يؤدي إلى حساسية الطعام.

الجلوتين

الجزء البروتيني الموجود عادة في القمح أو الجاودار أو الشعير أو الشوفان أو هجين هذه الأنواع أو مشتقاتها والتي تسبب حساسية لبعض الأشخاص.

الدهون (الأحماض الدهنية) المتحولة

تعرف الأحماض الدهنية المتحولة بأنها جميع أيزومرات (نظائر) الأحماض الدهنية احادية وعديدة عدم التشبع ذات الروابط الكربونية المزدوجة غير المقترنة والتي يفصلها على الأقل مجموعة مثيلين واحدة، وتصنع خلال الهدرجة الجزئية للزيوت النباتية وهي العملية التي تتم فيها إضافة ذرات الهيدروجين إلى المواقع الغير المشبعة على الأحماض الدهنية وبالتالي القضاء على الروابط المزدوجة. وتنقل الهدرجة الجزئية بعض الروابط المزدوجة وتنتهي ذرات الهيدروجين على جوانب مختلفة من السلسلة ويسمى هذا النوع من التهيئة "trans".

الفصل الأول

الاشتراطات والضوابط العامة الواجب
توفرها لدى مقدمي خدمات الأغذية

الاشتراطات الخاصة بالمطاعم:



توفير أصناف من
الفواكه والخضار
الطازجة.



اختيار منتجات لا تحتوي
على سكريات مضافة أو
ضئيلة المحتوى من
السكر المضاف.



توفير أحجام مختلفة من
الوجبات مثل وجبات صغيرة
مناسبة للمهتمين بتقليل
حجم الحصة الغذائية.



توفير الأطعمة التي تحتوي
على دهون صحية مثل زيت
الزيتون، زيت الكانولا وزيت
الذرة وغيرها.



توفير صلصات قليلة
الدسم للسلطات
وغيرها ويفضل أن
تقدم منفصلة.



توفير أطعمة مطهية
بطرق صحية مثل الشوي
والسلق أو الطهي على
البخار.



توفير خيارات من اللحوم
ومنتجات الالبان (كالأجبان
والكريمة) قليلة او خالية
الدهن.



توفير خيارات عالية الألياف
مثل الخبز بالحبوب الكاملة
او الأرز الاسمر.



توفير مشروبات أكثر صحة مثل الماء أو عصير
الفاكهة الطازج أو الحليب والألبان قليلة او منزوعة
الدسم بدلا من المشروبات الغازية.



توفير الحلويات قليلة
السعرات الحرارية مثل
الكعك، أو اللبن الزبادي
المحلى بالفواكه منزوع أو
قليل الدسم.



توفير أطعمة منخفضة الملح
/ الصوديوم ، أو استخدام
بدائل للملح مثل الليمون
والثوم وبودرة البصل
والتوابل والأعشاب.

الاشتراطات الخاصة بالمقاهي:



توفير الحلويات والمخبوزات
قليلة السعرات الحرارية.



توفير خيارات إضافية (حليب
قليل الدسم أو خالي من
الدسم) إلى القهوة.



توفير القهوة والشاي
منزوع الكافيين.



توفير خيارات عالية الألياف
مثل السندويشات بالحبوب
الكاملة.

الاشتراطات الخاصة بمكائن البيع الذاتية:



يجب التأكد من تغليف المنتج بشكل صحيح.



على المتقدم الالتزام بتغذية المكائن بشكل يومي، والتخلص من المنتجات منتهية الصلاحية.



اختيار شركات آلات البيع التي تقدم خيارات صحية متنوعة.



يجب التأكد من تزويد الآلات البيع الذاتي بمولد للطاقة احتياطي عن انقطاع التيار الكهربائي او تنبيه للصيانة.



يجب أن تكون آلات بيع الأغذية مبردة لتقديم اللبن، والفواكه الطازجة، العصير، والحبوب الكاملة والساندويشات.



يراعى أن تكون مواصفات المكيينة المستخدمة ملائمة لنوع الطعام، ويفضل استخدام المكائن ذات المصعد الإلكتروني لتجنب تلف الأطعمة الموجودة بداخلها وقت تسليم المنتج للمستهلك.

الاشتراطات الخاصة بمحلات بيع العصائر:



توضيح مكونات العصير أو الكوكتيل.



تجنب العصائر التي تصنف كنكتار أو شراب الفاكهة خلال إعداد العصائر.



توفير عصائر الفواكه الطازجة 100٪، ويمنع استخدام السكر المضاف فيها.



منع الادعاءات الصحية والتغذوية المضللة مثل: عصير حارق الدهون / عصير الطاقة / عصير مذيّب الدهون وغيرها.

شروط الادعاءات التغذوية المسموحة:

نوع المغذي	صيغة الادعاء	شروط استخدام الادعاء
الطاقة	قليل الطاقة / قليل السعرات الحرارية	يمكن الادعاء أن الغذاء قليل الطاقة / قليل السعرات الحرارية عندما لا يحتوي المنتج على أكثر من 40 سعره حرارية (170 كيلو جول) / لكل 100 جم للمواد الصلبة أو أكثر من 20 سعر حراري (80 كيلو جول) لكل 100 مل للسوائل. أما بالنسبة للمحليات فالحده الأقصى 4 كيلو كالوري (17 كيلو جول) لكل حصة غذائية، بتطبيق خصائص التحلية لـ 6 غرام من السكروز (حوالي 1 ملعقة صغيرة من السكروز).
	طاقة أقل / سعرات حرارية أقل	يمكن الادعاء أن الغذاء يحتوي على طاقة أقل / سعرات حرارية أقل، عندما يتم تخفيض قيمة الطاقة في المنتج على الأقل بنسبة 30 %، مع الإشارة إلى الخصائص التي خفضت قيمة الطاقة الاجمالية للمنتج.
	خال من الطاقة / خال من السعرات الحرارية	يمكن الادعاء أن الغذاء خال من الطاقة / خال من السعرات الحرارية، عندما لا يحتوي المنتج على أكثر من 4 سعره حرارية (17 كيلو جول) لكل 100 مل. أما بالنسبة للمحليات فالحده الأقصى 0.4 كيلو كالوري (1.7 كيلو جول) لكل حصة غذائية، بتطبيق خصائص التحلية لـ 6 غرام من السكروز (حوالي 1 ملعقة صغيرة من السكروز).
البروتين	مصدر للبروتين	يمكن الادعاء أن الغذاء مصدر للبروتين عندما يتم توفير 12% على الأقل من قيمة الطاقة من البروتين.
	عالي البروتين	يمكن الادعاء أن الغذاء عالي البروتين عندما يتم توفير 20% على الأقل من قيمة الطاقة من البروتين.
السكر	قليل السكر Low Sugar	يمكن الادعاء أن الغذاء قليل السكر عندما تكون كمية السكر في المنتج لا تزيد على: - 5 جم سكر لكل 100 جم (للأغذية الصلبة) - 2.5 جم لكل 100 مل (للأغذية السائلة)
	خال من السكر Sugar Free	يمكن الادعاء أن الغذاء خالي من السكر عندما تكون كمية السكر في المنتج لا تزيد على: - 0.5 جم لكل 100 جم (للأغذية الصلبة) - 0.5 جم لكل 100 مل (للأغذية السائلة)
	بدون سكر مضاف NO added Sugar	يمكن الادعاء أنه لم تتم إضافة السكر إلى الغذاء عندما لا يحتوي المنتج على أي سكر أحادي أو سكر ثنائي مضاف (mono- or disaccharides) أو غيرها من المواد الغذائية التي تستخدم لغرض التحلية، وإذا كان المنتج بطبيعته يحتوي على السكر، فإنه يجب وضع العبارة التالية على البطاقة الغذائية: "المنتج يحتوي على السكر بطبيعته".
	سكر أقل Reduced Sugar	يمكن الادعاء بذلك عندما تكون كمية السكر بالمنتج أقل 30% عن محتواه في منتج مشابه. ولا يعني ذلك أن المنتج قليل من السكر.

شروط الادعاءات التغذوية المسموحة:

نوع المغذي	صيغة الادعاء	شروط استخدام الادعاء
الدهون	قليل الدهون	يمكن الادعاء أن الغذاء قليل الدهون، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما لا يحتوي المنتج على أكثر من 3 غرام من الدهون لكل 100 غرام للمواد الصلبة أو 1.5 غرام من الدهون لكل 100 مل للمواد السائلة.
	خال من الدهون	يمكن الادعاء أن الغذاء خال من الدهون، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما لا يحتوي المنتج على أكثر من 0.5 غرام من الدهون لكل 100 غرام أو 100 مل. كما أنه يمنع استخدام الادعاء " % خال من الدهون".
الدهون المشبعة	قليل الدهون المشبعة	يمكن الادعاء أن الغذاء قليل الدهون المشبعة عندما يكون مجموع الأحماض الدهنية المشبعة والأحماض الدهنية المتحولة في المنتج لا يتجاوز 1.5 غرام لكل 100 غرام للمواد الصلبة أو 0.75 غرام/100 مل للسوائل، وفي كلا الحالتين يجب ألا يوفر مجموع الأحماض الدهنية المشبعة والأحماض الدهنية المتحولة أكثر من 10% من الطاقة.
	خال من الدهون المشبعة	يمكن الادعاء أن الغذاء خالي من الدهون المشبعة عندما لا يتجاوز مجموع الدهون المشبعة والأحماض الدهنية المتحولة 0.1 غرام من الدهون المشبعة لكل 100 غرام أو 100 مل.
	كمية أقل من الدهون المشبعة	يمكن الادعاء بأن الغذاء يحتوي على كمية أقل أو منخفض الدهون المشبعة، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، فقط عند الالتزام بالتالي: (أ) يكون مجموع الأحماض الدهنية المشبعة والأحماض الدهنية المتحولة في المنتج الذي يحمل الادعاء أقل بنسبة 30% على الأقل من مجموع الأحماض الدهنية المشبعة والأحماض الدهنية المتحولة في منتج مماثل. (ب) يكون محتوى المنتج من الأحماض الدهنية المتحولة في المنتج الذي يحمل الادعاء مساوي أو أقل منه في منتج مماثل.
الدهون الغير مشبعة	عالية الدهون غير المشبعة	يمكن الادعاء أن الغذاء عالي الدهون غير المشبعة، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما تكون مالا يقل عن 70% من الأحماض الدهنية الموجودة في المنتج من الدهون غير المشبعة بشرط أن توفر الدهون غير المشبعة أكثر من 20% من طاقة المنتج.
الدهون (عديدة عدم التشبع)	عالية الدهون عديدة عدم التشبع	يمكن الادعاء أن الغذاء عالي الدهون عديدة عدم التشبع، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما تكون مالا يقل عن 45% من الأحماض الدهنية الموجودة في المنتج من الدهون عديدة عدم التشبع بشرط أن توفر الدهون عديدة عدم التشبع أكثر من 20% من طاقة المنتج.
الدهون (أحادية عدم التشبع)	عالية الدهون أحادية عدم التشبع	يمكن الادعاء أن الغذاء عالي الدهون أحادية عدم التشبع، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما تكون مالا يقل عن 45% من الأحماض الدهنية الموجودة في المنتج من الدهون أحادية عدم التشبع بشرط أن توفر الدهون أحادية عدم التشبع أكثر من 20% من طاقة المنتج.

شروط الادعاءات التغذوية المسموحة:

نوع المغذي	صيغة الادعاء	شروط استخدام الادعاء
الأحماض الدهنية (أوميغا-3)	مصدر للأحماض الدهنية أوميغا-3	يمكن الادعاء أن الغذاء مصدر للأحماض الدهنية أوميغا-3، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يحتوي المنتج على 0.3 غرام حمض ألفا-لينولينيك (ALA) لكل 100 غرام، ولكل 100 كيلو سعر حراري، أو على الأقل 40 ملغم لمجموع حمض الدوكوساهيكسونيك (DHA) Docosahexaenoic acid وحمض إيكوسابينتائونيك (EPA) Eicosapentaenoic acid لكل 100 غرام، ولكل 100 كيلو سعر حراري
	عالية الأحماض الدهنية أوميغا-3	يمكن الادعاء أن الغذاء عالي الأحماض الدهنية أوميغا-3، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يحتوي المنتج على 0.6 غرام حمض ألفا-لينولينيك (ALA) لكل 100 غرام، ولكل 100 كيلو سعر حراري، أو على الأقل 80 ملغم لمجموع حمض الدوكوساهيكسونيك (DHA) Docosahexaenoic acid وحمض إيكوسابينتائونيك (EPA) Eicosapentaenoic acid لكل 100 غرام، ولكل 100 كيلو سعر حراري
الكوليسترول	قليل الكوليسترول	يمكن الادعاء أن الغذاء قليل الكوليسترول، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يكون كمية الكوليسترول في المنتج لا تتجاوز 0.02 غرام لكل 100 غرام للمواد الصلبة أو 0.01 غ/100 مل للسوائل، كما أن محتوى المنتج من الدهون المشبعة يجب ألا يتجاوز 1.5 غرام لكل 100 غرام للمواد الصلبة أو 0.75 غ/100 مل للسوائل وأن تكون الطاقة الموفرة من الدهون المشبعة أقل من 10%.
	خال من الكوليسترول	يمكن الادعاء أن الغذاء خال من الكوليسترول، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يكون كمية الكوليسترول في المنتج لا تتجاوز 0.005 غرام لكل 100 غرام أو لكل 100 مل، كما أنه يمنع استخدام الادعاء "المنتج س % خال من الكوليسترول"، بالإضافة إلى أن محتوى المنتج من الدهون المشبعة يجب ألا يتجاوز 1.5 غرام لكل 100 غرام للمواد الصلبة أو 0.75 غ/100 مل للسوائل وأن تكون الطاقة الموفرة من الدهون المشبعة أقل من 10%.
الألياف	مصدر للألياف	يمكن الادعاء أن الغذاء مصدر للألياف، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يحتوي المنتج على الأقل على 3 غرام من الألياف لكل 100 غرام أو على 1.5 غرام من الألياف لكل 100 كيلو سعر حراري.
	عالي الألياف	يمكن الادعاء أن الغذاء عالي الألياف، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يحتوي المنتج على الأقل على 6 غرام من الألياف لكل 100 غرام أو على 3 غرام من الألياف لكل 100 كيلو سعر حراري.

شروط الادعاءات التغذوية المسموحة:

نوع المغذي	صيغة الادعاء	شروط استخدام الادعاء
الملح / الصوديوم	قليل الملح / الصوديوم Low Sodium	يمكن الادعاء أن الغذاء قليل الملح / الصوديوم وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يحتوي المنتج على أقل 0.12 غرام من الصوديوم أو ما يعادلها للملح، لكل 100 غرام أو لكل 100 مل.
	قليل جدا من الملح /الصوديوم Very Low Sodium	يمكن الادعاء أن الغذاء قليل الملح / الصوديوم وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يحتوي المنتج على أقل 0.04 غرام من الصوديوم أو ما يعادلها للملح، لكل 100 غرام أو لكل 100 مل.
	خال من الصوديوم أو خالي من الملح Sodium Free	يمكن الادعاء أن الغذاء خالي من الصوديوم أو خالي من الملح وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يحتوي المنتج على أقل من 0.005 غرام من الصوديوم، أو ما يعادلها للملح، لكل 100 غرام.
	بدون ملح / صوديوم مضاف	يمكن الادعاء بأنه لم تتم إضافة الملح / الصوديوم إلى الغذاء، عندما لا يحتوي المنتج على صوديوم / ملح مضاف أو أي مكونات أخرى محتوية على صوديوم / ملح مضاف و يحتوي المنتج على أقل من 0.12 غرام من الصوديوم، أو ما يعادلها للملح، لكل 100 غرام أو 100 مل.
	صوديوم أقل	يمكن الادعاء بذلك عندما يحتوي المنتج على 25% صوديوم أقل في الأغذية المشابهة
	غير مملح	يمكن الادعاء بذلك عندما لا يحتوي المنتج على صوديوم أو ملح مضاف أو أي مكونات تحتوي على صوديوم أو ملح مضاف.
فيتامينات و/أو معادن	مصدر ل (اسم الفيتامين/ الفيتامينات) و/أو مصدر ل (اسم المعدن/المعادن)	يمكن الادعاء أن الغذاء مصدر للفيتامينات و / أو المعادن، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يوفر المنتج على الأقل: 15% من القيمة المرجعية للعنصر الغذائي (NRV) الموضحة في اللائحة الفنية اشتراطات البيانات التغذوية على البطاقة" لكل 100 غرام أو 100 مل لأي منتج عدا المشروبات. 7.5% من القيمة المرجعية للعنصر الغذائي (NRV) الموضحة في اللائحة الفنية اشتراطات البيانات التغذوية على البطاقة" لكل 100 مل للمشروبات 15% من القيمة المرجعية للعنصر (NRV) الموضحة في اللائحة الفنية اشتراطات البيانات التغذوية على البطاقة" لكل حصة مرجعية في حال كان المنتج المعبأ يحتوي على حصة مرجعية واحدة فقط.
	عالي (اسم الفيتامين/ الفيتامينات) و/أو عالي (اسم المعدن/المعادن)	يمكن الادعاء أن الغذاء عالي الفيتامينات و / أو المعادن، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يوفر المنتج على الأقل ضعف القيمة المحددة للادعاء " مصدر ل (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر ل (اسم المعدن/المعادن)".
	يحتوي على [اسم المادة المغذية أو مواد أخرى]	يمكن الادعاء أن الغذاء يحتوي على مادة مغذية أو مواد أخرى، والتي لم يتم وضع اشتراط لها في هذه اللائحة، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عند الالتزام بجميع الاشتراطات الواردة في هذه اللائحة. وبالنسبة للفيتامينات والمعادن تطبق شروط الادعاء "مصدر ل [اسم الفيتامين و / أو [اسم العنصر المعدني".

شروط الادعاءات التغذوية المسموحة:

نوع المغذي	صيغة الادعاء	شروط استخدام الادعاء
كمية أعلى من ↑	كمية أعلى من [اسم المادة المغذية]	يمكن الادعاء بأنه قد تم زيادة كمية مادة مغذية أو أكثر، بخلاف الفيتامينات والمعادن، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يتم الإلزام بجميع الاشتراطات الادعاء "مصدر" وأن تكون الزيادة في كمية المادة المغذية بنسبة 30% على الأقل مقارنة بالمنتجات المشابهة.
كمية أقل من ↓	كمية أقل من [اسم المادة المغذية]	يمكن الادعاء بأنه قد تم تخفيض كمية مادة مغذية أو أكثر، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يكون التخفيض في كمية المادة المغذية بنسبة 30% على الأقل مقارنة بالمنتجات المشابهة، باستثناء المغذيات الدقيقة، حيث أن فارق 10% في القيمة المرجعية للعنصر الغذائي (NRV) الموضحة في اللائحة الفنية اشتراطات البيانات التغذوية على البطاقة تكون مقبولة، أما الصوديوم، أو ما يعادلها للملح، فإن نسبة 25% مقبولة.
خفيف/لايت	خفيف/لايت	يمكن الادعاء أن الغذاء "خفيف" أو "لايت"، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يتم الالتزام بشروط استخدام الادعاء "كمية أقل"، مع الإشارة إلى الخصائص التي تجعل المنتج "خفيف" أو "لايت".
"طبيعي"، و"تقي"، و"طازج"، و"صنع منزلي / محلي"، و"بيولوجي"	"طبيعي"، و"تقي"، و"طازج"، و"صنع منزلي / محلي"، و"بيولوجي"	عند استخدام هذه المصطلحات فإنه يجب الالتزام بالتشريعات الوطنية ذات الصلة في الدول الأعضاء لمجلس التعاون لدول الخليج العربي.
"عضوي" و"حلال"	"عضوي" و"حلال"	عند استخدام هذه المصطلحات فإنه يجب أن الالتزام بالمتطلبات الواردة في اللائحة الفنية الخليجية المعتمدة SFDA.FD/GS09 "بطاقات المواد الغذائية المعبأة".

الفصل الثاني

أدلة التشريعات التغذوية الخاصة
بالمنتجات الغذائية

البطاقات التغذوية

بطاقات المواد الغذائية المعبأة

SFDA.FD/GSO 9

ثانياً: ألا تتضمن بطاقة المادة الغذائية أي ادعاء أو رمز أو شعار أو علامة خاصة بالحلل أو بجودة المنتج أو بالمنتجات العضوية، ما لم يتم تقديم ما يثبت التصريح باستخدام هذا الادعاء.

رابعاً: طريقة عرض البيانات الإلزامية:

1/ وضع البطاقة على العبوة الغذائية بطريقة لا يمكن فصلها ويصعب إزالتها.

2/ وضوح البيانات وسهولة قراءتها وان تكون باللغة العربية أو بلغة أخرى بجانب اللغة العربية ويستثنى من الزامية اللغة العربية المنتجات الغير مخصصة للبيع المباشر للمستهلك والمستخدم في تحضير الوجبات في المطاعم والمستشفيات ونحوها.

3/ عدم استعمال أي مسميات أو رموز أو علامات ونحوها تتضمن اساءة للاديان والمعتقدات والقيم والعادات التي يرفضها المجتمع. أو تكون محظورة أو ممنوعة بموجب أي تشريعات أخرى.

يوجد اشتراطات أخرى :

4/ عندما تكون العبوة مغطاة بغلاف، يجب أن يحمل هذا الغلاف المعلومات اللازمة، أو أن يكون من السهل قراءة البطاقة من خلاله ولا يسمح له بطمسها.

5/ أن يظهر اسم الغذاء وصافي المحتويات بطريقة واضحة وفي نفس مجال الرؤية.

6/ إذا كانت البطاقة ملاصقة للمادة الغذائية فيجب ألا تحتوي على أي مواد كيميائية أو خلافة.

حسب ما نص عليه التشريع فإنه يجب الالتزام بالمعايير التالية:

أولاً: ألا توصف المادة الغذائية المعبأة أو تعرض ببساطة أو بيانات إيضاحية سواء بالكتابة أو بالصور أو بأي أسلوب آخر، يوحى بطريقة مباشرة أو غير مباشرة بأنها مادة غذائية أخرى، مما قد يؤدي إلى الخلط بينهما أو بأي طريقة تجعل المستهلك يعتقد أن هذا الغذاء مرتبط بمنتج آخر، أو أن له ميزات خاصة لا تتوفر في المنتجات المماثلة لا سيما عند التأكيد على وجود بعض المكونات أو غيابها أو وصفها بشكل ينطوي على الزيف أو التضليل أو الخداع أو بأي شكل قد يؤدي إلى انطباع خاطئ بشأن صفاتها بأي حال من الأحوال.

ثالثاً: قائمة الاستثناءات من المتطلبات الإلزامية للبطاقة:

1/ عبوات الوحدة الصغيرة إذا قلت مساحة أكبر سطح لها عن 10 سم² من كتابة قائمة المكونات ورقم الدفعة وتعليمات الاستخدام والبيانات التغذوية.

2/ الأغذية الخام المستخدمة في التصنيع الغذائي وغير المعدة لغرض الاستهلاك أو البيع المباشر.

3/ العبوات الكبيرة والتي تباع محتوياتها بالوزن في غير عبوتها الأصلية.

4/ الأغذية المخصصة لإعادة التصدير إلى خارج دول مجلس التعاون الخليجي.

5/ العبوات الكبيرة والتي تباع محتوياتها بالوزن في غير عبوتها الأصلية.

البيانات الإيضاحية الإلزامية على عبوات الأغذية:

أولاً - اسم المنتج الغذائي:

- يجب أن يوضح الاسم طبيعة المادة الغذائية بالتحديد وعلى أن يستخدم اسم المادة الغذائية وذلك بالتسلسل الاتي:
- 1- الاسماء التي نصت عليها المواصفات القياسية للأغذية.
 - 2- الاسماء الشائعة او المعتادة في بلد التداول.
 - 3- اسم وصفي مناسب لها لا ينطوي على أي تضليل أو لبس لدى المستهلك.
- يجب ذكر اي عبارات او كلمات بجانب اسم المادة الغذائية والتي قد تكون هامة لعدم تضليل المستهلك فيما يتعلق بالحالة الطبيعية أو الفيزيائية للمادة أو العناصر المستبدلة التي يتوقع المستهلك استخدامها عادة في تصنيع الغذاء أو وجودها بشكل طبيعي.

ثانياً- قائمة المكونات

- يجب أن تتضمن بطاقة البيان قائمة بجميع مكونات المادة الغذائية باستثناء المواد الغذائية المكونة من عنصر غذائي واحد. وأن يسبقها عنوان مناسب تكون من بينه كلمة (المكونات أو المحتويات). مع مراعاة الترتيب التنازلي حسب وزنها الأولي وقت تصنيع الغذاء (كتلة/كتلة) .
- كما يجب ذكر أي مادة أو مكون أو آثارهما والتي تسبب حساسية او عدم التحمل أسفل قائمة المكونات مباشرة.

قائمة مسببات الحساسية:

- | | | |
|---|------------------------|---|
| 1- الحبوب التي تحتوي على مادة الجلوتين مثل القمح والشعير والشوفان والشيلم والدخن سواء الأنواع الأصلية منها او المجنة او منتجاتها. | 4- البيض ومنتجاته. | 10- الكبريتيت بتركيز 10 جزء في المليون او اكثر. |
| 2- الفول السوداني ومنتجاته. | 5- الخردل ومنتجاته. | 11- بذور السمسم ومنتجاتها. |
| 3- الحليب ومنتجاته (التي تحتوي لاکتوز) | 6- الكرفس ومنتجاته. | 12- الرخويات ومنتجاتها. |
| | 7- الأسماك ومنتجاتها. | 13- لوبيين (الترمس) ومنتجاتها. |
| | 8- القشريات ومنتجاتها. | 14- فول الصويا ومنتجاته. |
| | 9- المكسرات ومنتجاتها. | |

كما انه يستثنى من ذلك:

- المنتجات الغذائية المكونة من عنصر غذائي واحد (مثل الأرز أو الشاي أو القهوة).
- الخضروات والفواكه الطازجة ولا تشمل أي خليط من الخضروات الطازجة أو الفواكه، سواء كلياً أو المقطعة دون أي إضافات.
- أحد مكونات المنتج من مسببات الحساسية وتم معالجته بشكل أكبر حتى أصبح من غير المحتمل أن يسبب رد فعل تحسسي (مثل زيت الصويا المكرر بالكامل).
- أحد المكونات أو المواد التي تم استخلاصها أو استخراجها من أحد مسببات الحساسية والتي لا تسبب رد فعل تحسسي (مثل شراب الجلوكوز المستخلص من القمح).
- اللاكتيتول المستخلص من اللاكتوز.
- الزيوت النباتية المشتقة من فايستولولز واسترات الفايستولول من مصادر فول الصويا.
- استرستانول النباتي المنتج من ستيرولات الزيت النباتي من مصادر فول الصويا.

يجب الإفصاح عن مسببات حساسية الطعام في حال احتواء المنتج على أحد المسببات التالية:

- عندما يكون أحد مكونات المنتج الغذائي مركباً، أي أنه بحد ذاته يتكون من اثنين أو أكثر من المكونات، يجب أن يدرج في قائمة مكونات المنتج الغذائي اسم المكون المركب على أن تعقبه مباشرة بين قوسين قائمة بمكوناته بالتسلسل التنازلي حسب الوزن
- يمكن عدم كتابة المكونات الداخلة في المكون المركب إذا كانت نسبة المكون أقل من 5 % من المنتج الغذائي باستثناء المكونات المسببة لغرط الحساسية.
- في حال كتابة ادعاء تغذوي على المنتج (مثل قليل/خالي من اللاكتوز)، يجب أن تكون هذه الادعاءات وفقاً للمتطلبات المذكورة أعلاه في لائحة "الادعاءات التغذوية".
- في حال كتابة ادعاء "خالي من الجلوتين" أو "قليل الجلوتين" على المنتج، يجب أن تكون هذه الادعاءات متوافقة مع ما ورد في لائحة "الأغذية الخالية من الجلوتين".
- يمكن استخدام عبارة "خالي من المواد المسببة للحساسية" المذكورة أعلاه، باستثناء (الجلوتين واللاكتوز) مثل "خالي من البيض" أو "خالي من الصويا" في المنتجات المتعارف احتوائها على هذا المكون في حال خلوه التام من هذا المكون.
- أن يوضح على البطاقة في حالة أن المادة الغذائية أو أحد مكوناتها قد تم الحصول عليها بطرق التقنية الحيوية والتي قد تؤدي إلى نقل مسببات الحساسية إليها.

صيغ لتوضيح المكونات التي تسبب في فرط الحساسية:

- (يحتوي على...) في حال احتواء المنتج على أحد مسببات الحساسية.
- (قد يحتوي على...) لتوضيح احتمالية التلوث الخلطي أثناء عملية التصنيع أو التعبئة.
- كما انه يجب الإفصاح عن مسببات الحساسية في قائمة المكونات بطريقة بارزة وواضحة للمستهلك باستخدام الخط العريض أو الألوان البارزة أو بوضع خط تحت النص، على سبيل المثال لا الحصر: [المكونات: بيض، زبدة الفول السوداني، حليب بقري].
- في حال احتواء المنتج على عدة مكونات مسببة للحساسية، يجب الإفصاح عن مصدر المواد المسببة للحساسية لكل مكون، مثل: [توفو (صويا)، طحينة (سمسم)].
- أن تكون البيانات الخاصة بالمكونات المسببة للحساسية موضحة باللغة العربية ويمكن ترجمتها لأي لغة أخرى بجانب اللغة العربية بشرط ألا تختلف الصيغة عن تلك الموضحة باللغة العربية.



القشريات
ومنتجاتها



الترمس
(اللوبيين)
ومنتجاته



الخرذل
ومنتجاته



الكرفس
ومنتجاته



فول الصويا
ومنتجاته



المكسرات
ومنتجاتها



الفول
السوداني
ومنتجاته



الكبريتيت



بذور
السمسم
ومنتجاتها



الحبوب



الأسماك
ومنتجاتها



الرغويات
ومنتجاتها



الحليب
ومنتجاته



البيض
ومنتجاته

الاعذية الخالية من الجلوتين

SFDA.FD 1021

يختص هذا التشريع بالأغذية الخالية من الجلوتين وهي أغذية خاصة بنظام تغذوي معين تتألف أو تصنع فقط من مكون أو أكثر لا يحتوي على القمح (أي جميع أنواع Triticum مثل القمح القاسي والحنطة وقمح خرسان الذي تطلق عليه تسميات أخرى أيضاً مثل الكاموت)، والراي والشعير والشوفان أو الأصناف المهجنة منها، ولا يتجاوز مستوى الجلوتين عن 20 ملغ/كيلوغرام من المجموع استناداً إلى الأغذية بالشكل الذي تباع أو توزع فيه على المستهلك؛ و/أو تتألف من مكون أو أكثر من القمح (مثلاً جميع أنواع Triticum مثل القمح اليابس والحنطة وقمح خرسان الذي تطلق عليه تسميات أخرى أيضاً مثل الكاموت) والراي، والشعير، والشوفان أو الأصناف المهجنة منها، والتي جُهزت بصورة خاصة لنزع الجلوتين منها، ولا يتجاوز مستوى الجلوتين فيها 20 ملغ/كيلوغرام من المجموع استناداً إلى الأغذية بالشكل الذي تباع أو توزع فيه على المستهلك.

يجب أن يتوفر في الأغذية الخالية من الجلوتين المتطلبات التالية:

يجب ألا يزيد محتوى الجلوتين على 20 ملجم / كلجم في الغذاء المباع أو الموزع على المستهلك للأغذية الخالية من الجلوتين.

يجب ألا توصف الأغذية الخالية من الجلوتين أو تقدم بطريقة تتسم بالزيف أو التضليل أو الخداع أو يرجح أن تعطي انطباعاً خاطئاً بشأن خصائصها من أية ناحية، فلذلك يجب طباعة عبارة "خال من الجلوتين" إلى جانب اسم المنتج مباشرة.

يجب أن توفر الأغذية الخالية من الجلوتين والتي تعتبر بدائل لأغذية أساسية هامة، نفس كميات الفيتامينات والمعادن تقريباً الموجودة في الأغذية الأصلية التي تم إحلالهما.



ثالثاً: البيانات التغذوية

اشتراطات البيانات التغذوية على البطاقة

SFDA.FD/GSO 2233

يجب إيضاح البيانات التغذوية على جميع بطاقات المنتجات الغذائية المعبأة وذلك بناءً على التشريع ويستثنى من ذلك:

- 1- الأغذية التي تكون فيها كمية السعرات الحرارية والبروتين والكربوهيدرات والدهون المشبعة والملح أو الصوديوم والمجموع الكلي للسكريات ضئيلة جداً (التي يمكن التعبير عنها بصفر) مثل البهارات والتوابل.
- 2- الخضروات والفواكه الطازجة .
- 3- اللحوم والدواجن والأسماك الطازجة والمجمدة والمبردة غير المطبوخة وغير المضاف إليها التوابل أو الماء.
- 4- الأغذية التي تسوق مباشرة للمستهلك من موقع تحضيرها مثل السلطات أو المخبوزات أو الحلويات ونحوها.
- 5- المنتجات الغذائية المكونة من عنصر غذائي واحد.
- 6- مياه الشرب المعبأة والمياه المعدنية شريطة الالتزام بتوضيح نسب محتواه من المعدن.
- 7- الأغذية المعبأة ذات العبوات الصغيرة (يكون حجم العبوة فيها أقل من "25 سم³").
- 8- المضافات الغذائية.
- 9- مواد غذائية تحتاج إلى تعبئة أو إلى مزيد من المعالجة ولا تباع مباشرة للمستهلك.
- 10- العبوات الخارجية للأغذية المباعة عبر الخدمة الذاتية والتي تحمل بطاقات البيانات التغذوية على لوحة مرافقة أو على العبوة الأصلية.

البيانات التي يجب توفرها في الإيضاح التغذوي:

مقدار الطاقة، كمية البروتين، مجموع الكربوهيدرات (الكربوهيدرات المغذية والألياف الغذائية)، الدهون، الدهون المشبعة، والدهون المتحولة، الكوليسترول، الملح أو الصوديوم، المجموع الكلي للسكريات، السكر المضاف، ومقدار أي مغذي آخر يتم الادعاء بأثره التغذوي أو الصحي.

كما أنه يجب إيضاح الفيتامينات والمعادن التي تم وضع توصيات من الجهات المختصة باشتراط إضافتها بناءً على احتياجات صحية أو تغذوية، ولا يشترط توضيحها في حال تواجدها بكميات أقل من 5 % من القيمة المرجعية للعنصر التغذوي (NRV).

طريقة عرض الإيضاح التغذوي (الحقائق التغذوية)

حقائق تغذوية	
عدد الحصص في العبوة 8	حجم الحصة
2/3 كوب (55 غرام)	الكمية لكل حصة أو 100 مل أو 100 غرام
230	السعرات الحرارية
*نسبة الاحتياج اليومي %	
10%	الدهون الكلية 8 غرام
5%	دهون مشبعة 1 غرام
	دهون متحولة 0 غرام
0%	كوليسترول 0 ملغرام
7%	صوديوم 160 ملغرام
13%	الكربوهيدرات الكلية 37 غرام
	الألياف الغذائية 4 غرام
	سكريات كلية 12 غرام
20%	سكر مضاف 10 غرام
6%	بروتين 3 غرام
* تدل نسبة الاحتياج اليومي على المغذيات في الحصة الواحدة مبنية على نظام غذائي يحتوي على 2000 سعرة حرارية .	

- 1- يجب التعبير عن المعلومات الخاصة بمقدار الطاقة بالكيلو كالوري وذلك لكل 100 غرام أو 100 مل أو لكل عبوة إذا كانت العبوة تحتوي على قطعة أو كمية / حصة واحدة. كما قد يتم إيضاح المعلومات لكل حصة من الطعام طبقاً لما هو مبين كميًا على البطاقة أو لكل قطعة في العبوة على أساس بيان عدد القطع في العبوة.
- 2- يجب التعبير عن المعلومات الخاصة بمقدار البروتين والكربوهيدرات والدهون بالغرام لكل 100 غرام أو 100 مل أو لكل عبوة إذا كانت تحتوي على قطعة أو كمية / حصة واحدة.
- 3- يجب التعبير عن المعلومات الرقمية للفيتامينات والمعادن بالوحدات المترية لكل 100 غرام أو 100 مل أو لكل عبوة إذا كانت تحتوي على قطعة واحدة. كما قد يتم إيضاح المعلومات لكل حصة من الطعام طبقاً لما هو مبين كميًا على البطاقة أو لكل قطعة في العبوة على أساس بيان عدد القطع في العبوة.
- 4- يجب التعبير عن المعلومات الخاصة بقيم الاحتياج اليومي كنسب مئوية لجميع المعلومات على بطاقة الحقائق التغذوية.

رابعاً: صافي المحتويات والوزن المصفي

- يذكر صافي المحتويات والوزن المصفي بالنظام المتري وقت التعبئة، ويتم ذكرها بالحجم إذا كانت المواد الغذائية سائلة وبالوزن في حال كانت صلبة.
- ويتم تحديده عند درجة حرارة [c25] فيما عدا الحالات التالية:
- يتم تحديد صافي الوزن أو الحجم للمواد الغذائية المجمدة عند نقطة التجميد .
 - يتم تحديد صافي الوزن أو الحجم للمواد الغذائية المبردة عند درجة حرارة [c 4].
- ويذكر الوزن المصفي للغذاء المعبأ في وسط سائل كالماء أو أي محلول يضاف له السكر أو الملح ونحوه.

خامساً: الاسم والعنوان

يجب ذكر اسم وعنوان الصانع أو المعبئ في حال كان المعبئ غير الصانع. يمكن إضافة اسم الموزع أو المصدر أو البائع أو المستورد. (متطلب اختياري)

سادساً: بلد المنشأ

يجب ذكر بلد المنشأ، أما إذا تعرض المنتج لمعاملات تصنيعية في بلد آخر تغير من طبيعتها الأصلية فيعتبر البلد الذي تمت فيه هذه المعاملة التصنيعية هو بلد المنشأ.

سابعاً: تواريخ الصلاحية

يجب ان تكون التواريخ محفورة او بارزه او مطبوعة بحبر غير قابل للإزالة على جميع العبوات كما انه يمكن كتابتها باستخدام الرموز نحو (P) لتوضيح الإنتاج و (E) لتوضيح الانتهاء. لا يسمح بوضع ملصقات إضافية لتاريخ الإنتاج وانتهاء الصلاحية.

ثامناً: تعليمات التخزين والاستخدام

يجب توضيح التعليمات الخاصة بتخزين المنتج على العبوة.

تاسعاً: تحديد هوية الدفعة

يجب تثبيت رقم او رمز لتحديد هوية الدفعة (التشغيلة) على العبوة بشكل واضح وغير قابل للمسح ويمكن الاستغناء عنها في حال تم ذكر تاريخ الإنتاج باليوم والشهر والسنة.

عاشراً: الأغذية المعالجة بالإشعاع

في حال كانت الاغذية معالجه بالإشعاع فانه يجب توضيح ذلك بالكتابة بالقرب من اسم المادة الغذائية، اما استخدام الرمز الدولي الذي يدل على معالجة الاغذية بالإشعاع يعتبر اختياري.

وضع البيانات التغذوية في صورة إشارات ضوئية

SFDA.FD 42

حسب ما نص عليه التشريع فإنه يوصى بوضع البيانات التغذوية في صورة إشارات ضوئية على جميع منتجات الأغذية المعبأة ماعدا الأغذية المستثناة وهي كالاتي:

- 1- الأغذية التي تكون فيها كمية السعرات الحرارية والبروتين والكربوهيدرات والدهون والدهون المشبعة والملح أو الصوديوم والمجموع الكلي للسكريات ضئيلة جداً (التي يمكن التعبير عنها بصفر) مثل البهارات والتوابل.
- 2- مياه الشرب المعبأة والمياه المعدنية شريطة الالتزام بتوضيح نسب محتواه من المعدن.
- 3- الأغذية التي تسوق مباشرة للمستهلك من موقع تحضيرها مثل السلطات أو المخبوزات أو الحلويات ونحوها.
- 4- مواد غذائية تحتاج إلى تعبئة أو إلى مزيد من المعالجة ولا تباع مباشرة للمستهلك.
- 5- العبوات الخارجية للأغذية المباعة عبر الخدمة الذاتية والتي تحمل بطاقات البيانات التغذوية على لوحة مرافقة أو على العبوة الأصلية.
- 6- المنتجات الغذائية المكونة من عنصر غذائي واحد.
- 7- اللحوم والدواجن والأسماك الطازجة والمجمدة والمبردة غير المطبوخة وغير المضاف إليها التوابل او الماء.
- 8- الخضروات والفواكه الطازجة.
- 9- الأغذية المعبأة ذات العبوات الصغيرة (يكون حجم العبوة فيها أقل من "25 سم²").
- 10- الإضافات الغذائية.

أن تشتمل البيانات التغذوية في صورة إشارات ضوئية على القيم الأساسية التالية (الطاقة – الدهون – الدهون المشبعة – مجموع السكريات – الملح). مع مراعاة التسلسل والمسميات المذكور. وأن يكون المقدار بالجرام لكل 100 جم للمواد الغذائية الصلبة أو لكل 100 مل للمواد الغذائية السائلة.

إضافة القيم المرجعية لكل العناصر التغذوية كنسب مئوية (%) مع مراعاة تقريبها إلى أقرب عدد صحيح، وفي حال كانت القيمة المرجعية (%) للعناصر التغذوية أقل من 1% فمن الممكن الإعلان عنها ب 1% <.. مع توضيح على أنها مبنية على متوسط احتياج الفرد البالغ (2000 سعرة حرارية) ويمكن حسابها بناء على الآتي:

تستخدم القيم المرجعية الغذائية التالية لحساب البيانات التغذوية في صورة إشارات ضوئية:

المكون	القيمة المرجعية	الوحدة
الطاقة	2000	كيلو كالوري
الدهون	70	غرام
الدهون المشبعة	20	غرام
الملح	6	غرام
مجموع السكريات	90	غرام

توضع الألوان (الأخضر، البرتقالي، الأحمر) بناء على النسب المرجعية الموضحة في الجدول أدناه، ماعدا محتوى الطاقة في المنتج الغذائي فيكون بلا لون.

المعايير لكل 100 جم من الغذاء (صلب)

النص	منخفض	متوسط	عالي
رمز اللون	الأخضر	البرتقالي	الأحمر
الدهون	أصغر من أو يساوي 3 جم لكل 100 جم	أكبر من 3 جم إلى أصغر من أو يساوي 17.5 جم لكل 100 جم	أكبر من 17.5 جم لكل 100 جم
الدهون المشبعة	أصغر من أو يساوي 1.5 جم لكل 100 جم	أكبر من 1.5 جم إلى أصغر من أو يساوي 5 جم لكل 100 جم	أكبر من 5 جم لكل 100 جم
مجموع السكريات	أصغر من أو يساوي 5 جم لكل 100 جم	أكبر من 5 جم و أصغر من أو يساوي 22.5 لكل 100 جم	أكبر من 22.5 جم لكل 100 جم
الملح	أصغر من أو يساوي 0.3 جم لكل 100 جم	أكبر من 0.3 جم إلى أصغر من أو يساوي 1.5 جم لكل 100 جم	أكبر من 1.50 جم لكل 100 جم

المعايير لكل 100 مل من المشروبات (سائل)

النص	منخفض	متوسط	عالي
رمز اللون	الأخضر	البرتقالي	الأحمر
الدهون	أصغر من أو يساوي 3 جم لكل 100 جم	أكبر من 1.5 جم إلى أصغر من أو يساوي 8.75 جم لكل 100 مل	أكبر من 8.75 جم لكل 100 مل
الدهون المشبعة	أصغر من أو يساوي 0.75 جم لكل 100 مل	أكبر من 0.75 جم إلى أصغر من أو يساوي 2.5 جم لكل 100 مل	أكبر من 2.5 جم لكل 100 مل
مجموع السكريات	أصغر من أو يساوي 2.5 جم لكل 100 مل	أكبر من 2.5 جم إلى أصغر من أو يساوي 11.25 جم لكل 100 مل	أكبر من 11.25 جم لكل 100 مل
الملح	أصغر من أو يساوي 0.3 جم لكل 100 مل	أكبر من 0.3 جم إلى أصغر من أو يساوي 0.75 جم لكل 100 مل	أكبر من 0.75 جم لكل 100 مل

طريقة عرض البيانات:

- 1 أن تكون الاشكال الهندسية متسلسلة، غير قابلة للفصل عن العبوة، سهلة القراءة وواضحة وفي الجهة الأمامية من العبوة.
- 2 أن تتضمن: كلمة عالي في حال كان اللون أحمر، متوسط في حال كان اللون برتقالي، منخفض في حال كان اللون أخضر.
- 3 أن تكون الاشكال الهندسية ملونة بالكامل مع وجود فاصل بين كل شكل هندسي وآخر ماعدا الشكل الهندسي للطاقة بدون لون.



بطاقات عصائر ونكتار وشراب الفاكهة

SFDA.FD/GSO 2577

ما الفرق بين العصير / النكتار / الشراب:



شراب الفاكهة

هو مشروب يحتوي على نسبة اقل من عصير الفاكهة بتركيز 10%، ويحتوي على مكونات أخرى مثل الماء والمواد الحافظة والسكر.



نكتار الفاكهة

مشروب يحتوي على نسبة اقل من عصير الفاكهة بتركيز 30%، ويحتوي على مكونات أخرى مثل الماء والمواد الحافظة والسكر.



عصير الفاكهة

هو مشروب يحتوي على عصير الفاكهة بتركيز 100% ويعتبر خالٍ من الماء والسكر المضاف والمواد الحافظة.

طرق توضيح المحتويات على علب العصائر :



في حال تم استخدام " مساحيق المشروبات الاصطناعية المنكهة" يجب ذكر نوع المسحوق سواء كان محلي بالسكر / أو بالمحليات الاصطناعية /أو غير محلي على بطاقة المنتج.



إذا كانت السكريات موجودة بشكل طبيعي في المنتج وتم استخدام الادعاء "خالٍ من السكر المضاف"، فيجب أن يذكر على البطاقة "المنتج يحتوي على السكر بطبيعته".



يجب كتابة مصطلح "مكرين" أو "فوار" على البطاقة بالقرب من اسم المنتج في حال احتوائه على ثاني أكسيد كربون.



يجب استبدال كلمة الفاكهة وتحديد نوع الفاكهة المستخدمة في الاسم على سبيل المثال: عصير التفاح وعصير البرتقال وغيرها.



يجب أن توضح نسبة عصير الفاكهة أو الخضار على واجهة المعلومات بإحدى الصيغتين: "يحتوي على نسبة ____% من العصير" "عصير بنسبة ____%".



لا يسمح بكتابة العبارة "بدون سكر مضاف" لعصائر الفواكه وذلك لكون اضافة السكر لهذه المنتجات غير مسموح به.



عند إضافة السكر أو أحد مكوناته أو بدائله، فإنه يجب أن يشمل اسم المنتج على العبارة المسماة "مع سكر مضاف" بعد اسم المنتج.



في حال تم استخدام محليات بديلة للسكر في المنتج، يجب إدراج العبارة "مع المحليات/ مع محلي"، بجانب اسم المنتج.



عند استخدام اثنين أو أكثر من ثمار الفاكهة، يكون اسم المنتج قائمة بالفواكه تنازلياً بحسب حجم العصائر الفاكهة المستعملة كما هو مذكور في قائمة المكونات مثل: عصير البرتقال والتفاح والأناناس، أو الكلمات "مزيج عصير الفاكهة"، "خليط عصير الفاكهة"، "عصير الفواكه المختلطة" أو صيغة أخرى مماثلة.

يجب أن يتم تحديد وكتابة اسم الفاكهة المستخدمة ونوع العصير/الشراب
أو / نكتار على بطاقة المنتج بشكل واضح. على سبيل المثال:



مهروس الفاكهة:

يجب أن يكون اسم المنتج "____"
مهروس" أو "مهروس ____".



عصير الفاكهة المركز:

يجب أن يكون اسم المنتج "عصير
____ مركز" أو "مركز عصير ____".



عصير الفاكهة:

يجب أن يكون اسم المنتج
"____ عصير" أو "عصير ____".



شراب الفاكهة المركز:

يجب أن يكون اسم المنتج "مركز
شراب ____".



نكتار الفاكهة:

يجب أن يكون اسم المنتج "نكتار
____".



شراب الفاكهة:

يجب أن يكون اسم المنتج
"شراب ____".



عصير الفاكهة من المركزات:

يجب أن يكون اسم المنتج "عصير
____ من المركزات" أو "من
مركزات عصير ____".



شراب مساحيق المشروبات

الاصطناعية المنكهة:

مسحوق شراب اصطناعي بنكهة
____.



عصير الفاكهة المستخلص

بالماء:

يجب أن يكون اسم المنتج
"عصير مستخلص بالماء لفاكهة
____ أو "عصير ____
المستخلص بالماء".

الحدود الاسترشادية القصوى للملح في المنتجات الغذائية

SFDA.FD/GSO 2612

هذا التشريع يهدف إلى خفض كمية الملح في المنتجات الغذائية المعلبة
في (24) صنف غذائي أساسي وهي كالتالي:

 السّمك المعلّب	 الشطائر والفطائر	 الشوربات الحساء	 بدائل للحوم	 منتجات اللحوم
 الخضروات المعلبة والبقوليات	 منتجات البطاطا	 مساحيق المشروبات	 حبوب الإفطار	 السمن النباتي
 صلصات ومعاجين الطبخ الطهي	 الوجبات الجاهزة ومراكز الوجبات	 الجبن وشبيه الجبن	 الزبدة	 الفاصولياء المطبوخة/المعلبة
 محسّنات ومعززات النكهة مكعبات المرق/ المرق المكثف	 التسالي والمقرمشات	 البسكويت	 البيتزا	 المعكرونة
	 المتبيلات	 الكعك	 اللبننة	 الخبز

يوجد حدود إلزامية للملح / الصوديوم للأصناف التالية:

- 1- شراب اللبن، بحيث لا تتجاوز كمية الملح/الصوديوم (1 جرام/400 مليجرام لكل 100 مل من شراب اللبن).
- 2- الخبز، بحيث لا تتجاوز كمية الملح/الصوديوم (1 جرام/400 مليجرام لكل 100 جرام من الخبز).

الحد الأقصى للملح / الصوديوم في الأصناف الغذائية كالتالي:

الأصناف الأساسية للمنتجات	الأصناف الفرعية للمنتجات	الحدود الاسترشادية القصوى للملح في المنتجات الغذائية (جرام ملح أو ملجم صوديوم) / 100 جرام
------------------------------	-----------------------------	---

منتجات اللحوم	1-1 السجق (النقانق)	1.38 جرام ملح أو 550 ملجم صوديوم
	1-1-1 السجق: (النقانق) الطازج والمبرد والمجمد يشمل جميع أنواع السجق (النقانق) الطازج والمجمد والمبرد المحضر من اللحوم والدواجن.	
	2-1-1 السجق (النقانق) المعلبة	1.75 جرام ملح أو 700 ملجم صوديوم
	2-1 البرجر والكفتة وكرات اللحم والكباب يشمل جميع أنواع البرجر والكفتة وكرات اللحم والكباب، الطازجة والمجمدة والمبردة المحضرة من لحوم البقر أو الجاموس أو الضأن أو الماعز أو الأبل أو الدواجن.	0.88 جرام ملح أو 350 ملجم صوديوم
	3-1 معجنات اللحوم تشمل السمبوسة والسبرينق رول والكية وفطائر اللحوم بجميع أنواعها، المجمدة أو المبردة بحشوات محضرة من لحوم البقر أو الجاموس أو الضأن أو الماعز أو الأبل أو الدواجن.	1.06 جرام ملح أو 425 ملجم صوديوم
	4-1 اللحم المفروم يشمل جميع أنواع اللحوم المفرومة من لحوم البقر أو الجاموس أو الضأن أو الماعز أو الأبل أو الدواجن.	1.06 جرام ملح أو 425 ملجم صوديوم
بدائل اللحوم	1-2 التوفو	0.63 جرام ملح أو 250 ملجم صوديوم
	2-2 السجق و البرجر النباتي	1.19 جرام ملح أو 475 ملجم صوديوم

الحدود الاسترشادية القصوى للملح في المنتجات الغذائية (جرام ملح أو ملجم صوديوم) / 100 جرام

الأصناف الفرعية للمنتجات

الأصناف الأساسية للمنتجات

حبوب الإفطار

0.88 جم ملح أو 350 ملجم صوديوم	1-3 حبوب الإفطار يشمل جميع أنواع حبوب الإفطار.
-----------------------------------	---

2 جم ملح أو 800 ملجم صوديوم	1-4 جبن الشيدر وغيرها من الفئة المشابهة من الجبن.
0.68 جم ملح أو 270 ملجم صوديوم	2-4 الجبن "الطازج" 1-2-4 يشمل جميع أنواع الجبن الأبيض الناعم، ومنها الجبن الدماطي والجبنة النابلسية المنكهة أو غير المنكهة، بما في ذلك القليلة الدسم. (يستثنى الجبن الفئة 2-2-4) ويستثنى منها جبن الكممبير.
0.475 جم ملح أو 190 ملجم صوديوم	2-2-4 جبن الكوتج (القريش) - العادي والمنكه
2.5 جم ملح أو 1000 ملجم صوديوم	3-2-4 الفيتا
1.5 جم ملح أو 600 ملجم صوديوم	4-2-4 القشقوان
1.35 جم ملح أو 540 ملجم صوديوم	3-4 جبنة الموزاريلا تشمل جميع أنواع منتجات جبن الموزاريلا، المبشور وغيره (يستثنى الموزاريلا الطازجة).
2.0 جم ملح أو 800 ملجم صوديوم	4-4 الجبن الأزرق
1.8 جم ملح أو 720 ملجم صوديوم	5-4 الجبن المعامل وشبيه الجبن المعامل 1-5-4 الجبن المعامل وشبيه الجبن المعامل القابل للدهن.
2.0 جم ملح أو 800 ملجم صوديوم	2-5-4 الجبن المعامل وشبيه الجبن المعامل الأخرى
1.35 جم ملح أو 540 ملجم صوديوم	6-4 جبن الحلوم

الجبن وشبيه الجبن

**الحدود الاسترشادية القصوى
للملح في المنتجات الغذائية**
(جرام ملح أو ملجم صوديوم) / 100 جرام

**الأصناف الأساسية
للمنتجات الفرعية**

اللبننة	1-5 اللبننة كاملة الدسم	0.75 جم ملح أو 300 ملجم صوديوم
	2-5 اللبننة قليلة الدسم	0.65 جم ملح أو 260 ملجم صوديوم
الزبدة	1-6 الزبدة المملحة تشمل جميع أنواع الزبدة المملحة.	1.68 جم ملح أو 670 ملجم صوديوم
	1-7 السمن النباتي تشمل جميع أنواع السمن والزيوت النباتية القابلة للدهن.	1.38 جم ملح أو 550 ملجم صوديوم
الفاصولياء المطبوخة / المعلبة	1-8 الفاصوليا المطبوخة/ المعلبة في صلصة الطماطم	0.56 جم ملح أو 225 ملجم صوديوم
	1-9 الوجبات الجاهزة تشمل جميع الوجبات الجاهزة المعلبة والمغلقة مثل المأكولات الصينية والتايلاندية والإيطالية والشعبية وغيرها..(البطاطا والأرز والمعكرونة والشعيرية وغيرها من الوجبات الجاهزة المحضرة من اللحوم والدواجن والأسماك والخضروات أي الأطباق التي يمكن أن تستهلك كوجبة).	0.95 جم ملح أو 380 ملجم صوديوم
الشوربات / الحساء	1-10 الشوربات / الحساء تشمل جميع أنواع الشوربات الجاهزة للاستعمال (السائلة المعلبة /و المركزة والمكثفة و المجففة) حسب طريقة التحضير/ الاستهلاك المذكورة على عبوة المنتج من المصنع.	0.63 جم ملح أو 250 ملجم صوديوم

الحدود الاسترشادية القصوى للملح في المنتجات الغذائية (جرام ملح أو ملجم صوديوم) / 100 جرام

الأصناف الفرعية للمنتجات

الأصناف الأساسية للمنتجات

البيتزا

1.25 جم ملح أو 500 ملجم صوديوم	1-11 بيتزا بإضافة لحوم معالجة تشمل جميع أنواع البيتزا المبردة والمجمدة بإضافات لحوم معالجة مثل البيروني.
1.18 جم ملح أو 475 ملجم صوديوم	2-11 بيتزا بإضافات أخرى تشمل جميع أنواع البيتزا المبردة والمجمدة بإضافات أخرى مثل الجبن ، الدجاج وغيره.
1.0 جم ملح أو 400 ملجم صوديوم	3-11 قاعدة البيتزا

1.93 جم ملح أو 772 ملجم صوديوم	1-12 رقائق وشرائح البطاطس بطعم الخل والملح
1.25 جم ملح أو 500 ملجم صوديوم	2-12 رقائق وشرائح البطاطس يشمل جميع الرقائق (بطاطس/خضار) بجميع النكهات (بنكهة الملح فقط، بنكهة الجبنة، بنكهة الكاتشب، بنكهة الفلفل الأسود ..الخ) (باستثناء نكهة الخل والملح انظر 1-12).
2.0 جم ملح أو 800 ملجم صوديوم	3-12 منتفخات الحبوب تشمل المنتفخات المُشكلة من نشاء/ مسحوق البطاطس أو الذرة والأرز ومنها المنتفخات بنكهة الجبنة، حلقات البطاطس، بسكويت البريتزل المملح، الرقائق الهشة، رقائق التورتilla، جميع النكهات باستثناء الخل والملح (انظر 1-12).
2.725 جم ملح أو 1090 ملجم صوديوم	4-12 منتفخات الحبوب المقلية تشمل المنتفخات المشكلة من نشاء/ مسحوق البطاطس أو الذرة المقلية، أو المقرمشات بنكهة البريان، المقرمشات المقلية بنكهة الجبن ورفائق العدس (الببادومس) الصغيرة، وجميع النكهات باستثناء الخل والملح (انظر 1-12).

التسالي والمقرمشات

**الحدود الاسترشادية القصوى
للملح في المنتجات الغذائية
(جرام ملح أو ملجم صوديوم) / 100 جرام**

**الأصناف الفرعية
للمنتجات**

**الأصناف الأساسية
للمنتجات**

1.44 جم ملح أو 575 ملجم صوديوم	5-12 الفشار المملح يشمل جميع أنواع الفشار المالحة والفشار المالح المحلي.	
1.0 جم ملح أو 400 ملجم صوديوم	6-12 الفشار المحلي يشمل جميع أنواع الفشار المحلي باستثناء الفشار المالح المحلي (انظر 5-12).	
1.2 جم ملح أو 480 ملجم صوديوم	7-12 المكسرات المنكهة المملحة	
0.7 جم ملح أو 280 ملجم صوديوم	1-13 الكعك يشمل جميع أنواع الكعك الاسفنجي والمغن والدونات.	الكعك
0.5 جم ملح أو 200 ملجم صوديوم	1-14 المخبوزات بحشوات حالية تشمل مخبوزات الكروسون والفطائر بحشوات مثل الكاسترد والشوكولاته وحشوات الفواكه والفانيليا.	الشطائر والفطائر
0.87 جم ملح أو 350 ملجم صوديوم	2-14 المخبوزات بحشوات مالحة تشمل مخبوزات الكروسون والفطائر بحشوات مثل الجبن والزعتر.	

الحدود الاسترشادية القصوى للملح في المنتجات الغذائية (جرام ملح أو ملجم صوديوم) / 100 جرام

الأصناف الفرعية للمنتجات

الأصناف الأساسية للمنتجات

المتبلات

1.63 جم ملح أو 650 ملجم صوديوم	1-15 الكاتشب يشمل جميع أنواع الكاتشب الطبيعي والكاتشب (ملح وسكر أقل).
1.2 جم ملح أو 480 ملجم صوديوم	2-15 المتبلات البنية تشمل جميع أنواع الصلصات البنية مثل باربيكيو، نكهة الكاري، الخ.
1.25 جم ملح أو 500 ملجم صوديوم	3-15 المايونيز 1-3-15 المايونيز (الكامل الدسم أو ذو السعرات الحرارية العالية).
1.7 جم ملح أو 680 ملجم صوديوم	2-3-15 المايونيز (قليل الدسم أو ذو السعرات الحرارية الأقل).
1.5 جم ملح أو 600 ملجم صوديوم	4-15 متبلات السلطات تشمل جميع أنواع الصلصات المصنعة / المحضرة بالزيوت والخل ومنها القليلة الدهون.
2.88 جم ملح أو 1150 ملجم صوديوم	5-15 صلصة الفلفل الحار تشمل جميع أنواع صلصات الفلفل الحار والفلفل الحار الحلو ويستثنى منها صلصات الفلفل الحار المخصصة للطبخ.
0.7 جم ملح أو 350 ملجم صوديوم	6-15 التغميسات تشمل التغميسات المبردة والقابلة للتخزين في درجة حرارة الغرفة.

صلصات ومعاجين الطبخ الطهي

0.93 جم ملح أو 370 ملجم صوديوم	1-16 جميع صلصات ومعاجين الطهي يشمل جميع صلصات ومعاجين الطهي، على سبيل المثال، صلصة الطماطم، صلصة المعكرونة، صلصة البيتزا، الصلصة المكسيكية و الصينية وكذلك معاجين خلطة الكبسة ومعجون خلطة البرياني ومعجون الطهي الخليجي وغيرها باستثناء (صلصة البيستو).
1.63 جم ملح أو 650 ملجم صوديوم	2-16 صلصة البيستو

**الحدود الاسترشادية القصوى
للملح في المنتجات الغذائية
(جرام ملح أو ملجم صوديوم) / 100 جرام**

**الأصناف الفرعية
للمنتجات**

**الأصناف الأساسية
للمنتجات**

البسكويت	1-17 البسكويت المحلى يشمل جميع أنواع البسكويت المحلى بحشوة أو من غير حشوة.	0.85 جم ملح أو 350 ملجم صوديوم
	2-17 البسكويت المالح يشمل جميع البسكويت المالح بالحشوة ومن غير الحشوة.	1.75 جم ملح أو 700 ملجم صوديوم
المعكرونة	1-18 المعكرونة والشعيرية المقلية السادة والمنكهة تشمل الطازجة او المعلبة او المثلجة (منها السباجيتي -الفيتوشيني -اللازانيا- الشعيرية المقلية وغيرها).	0.58 جم ملح أو 300 ملجم صوديوم
السماك المعلب	1-19 سمك التونة المعلبة يشمل جميع سمك التونة المعلبة في زيت أو ماء أو محلول ملحي ، باستثناء سمك التونة المعلب مع صلصات أو إضافات (انظر 3-19).	0.85 جم ملح أو 350 ملجم صوديوم
	2-19 سمك السالمون المعلب يشمل جميع أنواع سمك السالمون المعلب باستثناء المعلب مع صلصات أو إضافات (انظر 3-19).	0.8 جم ملح أو 320 ملجم صوديوم
	3-19 الأسماك المعلبة الأخرى تشمل سمك الساردين والتونه والسالمون وغيرها من الأسماك المعلبة مع صلصات او إضافات مثل الطماطم باستثناء سمك الأنشوفة، السمك المدخن، والكافيار.	1.5 جم ملح أو 600 ملجم صوديوم
الخضروات المعلبة والبقوليات	1-20 الخضروات المعلبة والمعبأة تشمل جميع أنواع الخضروات والبقوليات باستثناء المخللات.	0.13 جم ملح أو 50 ملجم صوديوم

**الحدود الاسترشادية القصوى
للملح في المنتجات الغذائية
(جرام ملح أو ملجم صوديوم) / 100 جرام**

**الأصناف الفرعية
للمنتجات**

**الأصناف الأساسية
للمنتجات**

منتجات البطاطا	1-21 البطاطا المهروسة الفورية يشمل جميع أنواع البطاطا المهروسة الفورية، السادة والمنكهة حسب طريقة التحضير/ الاستهلاك المذكورة على عبوة المنتج من المصنع.	0.15 جم ملح أو 60 ملجم صوديوم
	2-21 منتجات البطاطا الأخرى تشمل جميع منتجات البطاطا الأخرى، المجمدة والمبردة المغطاة وغير المغطاة بأي شكل كان.	0.69 جم ملح أو 275 ملجم صوديوم
مساحيق المشروبات	1-22 مساحيق المشروبات المجففة، الجاهزة للاستعمال حسب طريقة التحضير/ الاستهلاك المذكورة على عبوة المنتج من المصنع تشمل المشروبات الفورية للشوكولاتة والمشروبات المنكهة بالفواكه والشعير والكايتشينو الفوري وغيرها التي تعد حسب الطريقة المذكورة على العبوة من المصنع باستثناء الشاي والقهوة.	0.15 جم ملح أو 60 ملجم صوديوم
محسّنات ومعززات النكهة (مكعبات المرق/ المرق المكثف)	1-23 محسّنات ومعززات النكهة (مكعبات المرق/ المرق المكثف) الجاهزة للاستخدام يشمل جميع النكهات والتي تأتي بشكل مكعبات او حبيبات أو مسحوق أو معاجين، جاهزة للاستخدام حسب طريقة التحضير/ الاستهلاك المذكورة على عبوة المنتج من المصنع.	0.9 جم ملح أو 360 ملجم صوديوم
الخبز	1-24 الخبز ومنتجاته	0.5 جم ملح أو 200 ملجم صوديوم

الدهون المتحولة

SFDA.FD 2483

وفقاً لهذا التشريع، فإنه يمنع استخدام الزيوت المهدرجة جزئياً "partially hydrogenated oil" والتي تعد - المصدر الرئيسي للدهون المتحولة الاصطناعية- في جميع المنتجات الغذائية المخصصة للاستهلاك البشري، ويستثنى منها:

الدهون المتحولة الناتجة من مصادر

طبيعية "الأغذية ذات المصادر الحيوانية"

يجب أن يكون محتوى الدهون المتحولة $\geq 8\%$ من مجموع الدهون في المنتج الغذائي.

دهن الحليب

يجب أن يكون محتوى الدهون المتحولة $\geq 3\%$ من مجموع الدهون في منتجات حليب.

الزيوت المهدرجة كلياً

حيث يجب أن يكون محتوى الدهون المتحولة أقل من 2% من مجموع الدهون للزيت المستخدم في المنتج الغذائي.

زيوت مكررة

يجب أن يكون محتوى الدهون المتحولة أقل من 2% من مجموع الدهون للزيت المستخدم في المنتج الغذائي.

يجب توضيح نوع الزيت المهدرج الذي تم استخدامه في قائمة المكونات للبطاقة الغذائية للمنتج الغذائي على النحو الآتي:

الزيت المستخدم	التسمية على قائمة المكونات
يمنع استخدام الزيوت المهدرجة جزئياً في المنتجات الغذائية	
في حال تم استخدام الزيوت المهدرجة كلياً	زيت "مهدرج كلي"

متطلبات الأغذية المعبأة ذات القيمة الغذائية العالية

SFDA.FD 5015

تطبق هذه المعايير على جميع منتجات الأغذية المعبأة باستثناء الأغذية التالية:

- 1- الخضراوات والفواكه الطازجة تشمل أي خليط من الخضراوات أو الفواكه، سواء كلياً أو المقطع، دون أي إضافات، مثل: السلطة بدون خبز محمص، ولا تشمل على الخضراوات 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- مياه الشرب المعبأة والمعدنية.
- 4- المنتجات الغذائية المكونة من عنصر غذائي واحد، مثل: الأرز، والشاي، والقهوة، والسكر.
- 5- مواد غذائية تحتاج إلى تعبئة أو إلى مزيد من المعالجة ولا تباع مباشرة للمستهلك.
- 6- اللحوم والدواجن والأسماك الطازجة والمجمدة والمبردة غير المطبوخة و غير المضاف إليها التوابل او الماء.
- 7- الأغذية التي تسوق مباشرة للمستهلك من موقع تحضيرها: مثل: مثل السلطات أو المخبوزات أو الحلويات ونحوها.

لا يسمح بكتابة عبارة "خيار ذو قيمة غذائية عالية" على بطاقة المنتج الغذائي في حال كانت قيمة العناصر الغذائية في المنتج (الدهون و/أو الدهون الكلية و/أو مجموع السكريات و/أو الملح) أكبر من القيم الموضحة في الجدول رقم (1) للأغذية الصلبة و جدول رقم (2) للأغذية السائلة.

جدول (1): المعايير لكل 100 جرام من الغذاء (صلب)		جدول (2) : المعايير لكل 100 مل من المشروبات (سائل)	
العنصر الغذائي	قيمة العنصر الغذائي في المنتج	العنصر الغذائي	قيمة العنصر الغذائي في المنتج
الدهون	أكبر من 17.5 جرام لكل 100 جرام	الدهون	أكبر من 8.75 جرام لكل 100 مل
الدهون المشبعة	أكبر من 5 جرام لكل 100 جرام	الدهون المشبعة	أكبر من 2.5 جرام لكل 100 مل
(مجموع) السكريات	أكبر من 22.5 جرام لكل 100 جرام	(مجموع) السكريات	أكبر من 11.25 جرام لكل 100 مل
الملح	أكبر من 1.5 جرام لكل 100 جرام	الملح	أكبر من 0.75 جرام لكل 100 مل

متى يكون المنتج خيار ذو قيمة غذائية عالية؟ يكون المنتج خيار ذو قيمة غذائية عالية في حال مطابقته لما يأتي:

عن طريق تقسيم العناصر الغذائية إلى مجموعتين "أ" و "ب".

مجموعة "أ"	مجموعة "ب"
السعرات الحرارية، الدهون المشبعة، السكر الكلي، الصوديوم	الفواكه، والخضار، والمكسرات، الألياف، البروتين

- يتم حساب مجموع النقاط التي يحرزها المنتج لكل من المجموعتين "أ" و "ب".
- يتم تخصيص النقاط على أساس محتوى المنتج الغذائي لكل 100 جرام فقط.
- في حال كان المنتج من منتجات الأغذية السائلة، فإنه يلزم تحويل المنتج من 100 مليلتر إلى 100 جرام.
- يتم احتساب الثقل النوعي (كثافة المنتج) مثل (كريمة، مثلجات، حليب، عصير)، ولمعرفة الثقل النوعي لبعض منتجات الأغذية السائلة يجب الرجوع للجدول رقم (4).
- في حال كان المنتج أقل من 100 جرام، فيجب مضاعفة الكمية للوصول إلى 100 جرام.
- بعد احتساب النقاط النهائية للمنتجات الغذائية، يتم تصنيفها تحت أحد الفئتين التالية:



خيار ذو قيمة غذائية منخفضة:
إذا كان مجموع النقاط 4 فأكثر
للأغذية الصلبة، 1 فأكثر للأغذية
السائلة.



خيار ذو قيمة غذائية عالية:
إذا كان مجموع النقاط أقل
من 4 للأغذية الصلبة، أقل
من 1 للأغذية السائلة.

كيف يتم احتساب القيمة الغذائية للمنتجات:

أولاً: تمنح النقاط لمجموعة (أ) على النحو التالي:

النقاط	السرعات الحرارية (كيلو كالوري) لكل 100 جرام/مل	الدهون المشبعة (جرام) لكل 100 جرام /مل	السكر الكلي (جرام) لكل 100 جرام/مل	الصوديوم (مليجرام) لكل 100 جرام/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

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

مجموع نقاط مجموعة أ: نقاط السرعات الحرارية + نقاط الدهون المشبعة + نقاط السكريات الكلية + نقاط الصوديوم

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

النقاط	نسبة عصير الفواكه، الخضار، المكسرات 100 جرام/مل	ألياف، السكريات غير النشوية (جرام) 100 جرام / مل	البروتين (جرام) لكل 100 جرام/مل
0	≥ 40	≥ 0.7	≥ 1.6
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

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

مجموع نقاط مجموعة ب: نقاط % عصير الفواكه والخضار والمكسرات + نقاط الألياف + نقاط البروتين

خامساً: بعد حساب مجموع النقاط لكل من المجموعتين "أ" و "ب"، تكون العملية الحسابية على النحو التالي: (مجموع نقاط العناصر الغذائية "أ") - (مجموع نقاط العناصر الغذائية "ب")

تختلف العملية الحسابية في حالة واحدة، إذا كان مجموع نقاط العناصر الغذائية "أ" (11) أو أكثر ومجموع نقاط العناصر الغذائية "ب" أقل من (5)، عندها سيتم حساب النتيجة النهائية للمنتج على النحو التالي: (مجموع نقاط العناصر الغذائية "أ") - (مجموع نقاط العناصر الغذائية "ب" دون أن يتم تضمين البروتين).

لحسابات أنواع العصائر المختلفة يتم تحديد عدد النقاط على أساس نسبة عصير الفواكه الموجود فيه (جدول 3)، ويحتمل عدة حالات:

- عند احتواء المنتج على (80 - 100 %) من عصير الفواكه سيحقق (5) نقاط لمجموع نقاط العناصر الغذائية "ب".
- عند احتواء المنتج على 56 % من العصير سيحقق نقطة واحدة فقط لمجموع نقاط العناصر الغذائية "ب".
- عند احتواء المنتج على 40 % أو أقل من عصير الفواكه يكون غير مؤهل للحصول على نقاط من مجموع نقاط العناصر الغذائية "ب".

جدول (3)

النقاط	نسبة احتواء المنتج على عصير الفواكه
0	أصغر من أو يساوي 40%
1	أكبر من 40%
2	أكبر من 60%
3	-
4	-
5	أكبر من أو يساوي 80%

لحساب نسبة الفواكه والخضروات والمكسرات في 100 جرام من الفواكه المجففة كالآتي:

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

جدول (4)

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

الفصل الثالث

أدلة التشريعات التغذوية الخاصة بمقدمي
خدمات الأغذية مثل المطاعم والمقاهي
ومحلات بيع العصائر

وضع السعرات الحرارية في قائمة وجبات المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل

SFDA.FD/GSO 2604

وفقاً لما نص عليه هذا التشريع فإنه يجب وضع السعرات الحرارية في قائمة وجبات المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل. ويستثنى من هذه اللائحة:

- توابل الاستخدام العام؛ وهي تشمل التوابل التي توضع على الطاولة أو يتم الاحتفاظ بها في مكان آخر في المطعم.
- قائمة الطعام المؤقتة.
- قائمة الطعام اليومية.
- الطلبات الخاصة: أي الطعام الذي يعد بطريقة محددة بناء على طلب العميل وهو عادةً لا يندرج ضمن قائمة الطعام للمنشأة الغذائية.
- الأطعمة المعدة لغرض التسويق.

كيف يتم وضع السعرات الحرارية على قائمة الطعام؟

توضع السعرات الحرارية على قائمة الطعام بالطريقة التالية:

- توضع على جميع أنواع قوائم الطعام المعروضة بشكل دائم في المنشآت الغذائية سواء كانت القائمة معروضة على لوحة خشبية، أو شاشة عرض، أو ورق مقوى، أو كتيبات، أو منشورات، أو أي شكل من الأشكال.
- تعرض بطريقة واضحة وأن تكون في الواجهة الأمامية مقابلة لكل صنف من أصناف الطعام في القائمة، وأن يكون حجم الخط، ونوعه، ولونه مماثل لما كتبت به أصناف الطعام في القائمة أو مماثلاً لحجم خط سعر الوجبة.
- تعرض السعرات الحرارية لطبق الطعام الواحد (على سبيل المثال؛ فطيرة البيتزا - 1600 سعر حراري)، وفي حال تم عرض طبق الطعام على شكل وحدات فردية مقسمة مثل شرائح البيتزا، فإنه يجب أن توضح السعرات الحرارية لكل وحدة (مثال "فطيرة البيتزا 200 سعر حراري/ لكل شريحة، 8 شرائح").
- يجب أن توضح السعرات الحرارية مقابل كل مكون من مكونات الطبق في قائمة الطعام الرئيسية. وإذا كان طبق الطعام يحتوي على عدة مكونات مثل، جناح دجاج وشريحة جبن وشريحة بطاطس، فإنه يجب التعبير عنها كما يلي (80 سعر حراري لكل جناح دجاج/ 5 أجنحة دجاج في الطبق؛ 170 سعر حراري لكل شريحة جبن/ 5 شرائح جبن؛ 280 سعر حراري لكل شريحة بطاطس/ 5 شرائح بطاطس)، كما يجب أن تعلن السعرات الحرارية لكل أنواع الصلصات المضافة.
- يجب على المنشأة الغذائية التي تقدم أطباق أو مكونات مختلفة من الأطعمة، أن تعلن السعرات الحرارية بشكل منفصل لكل العناصر (مثل، مكونات البوفيه المفتوح، الشطائر أو السندويشات التي تتكون من نوع أو أكثر من العناصر) حيث يمكن أن تختلف كمية السعرات الحرارية بناء على اختيار العميل لعدد من المكونات في الوجبة الواحدة (مثال: جدول 1).

جدول 1: مثال على كيفية تحديد الأسعار الحرارية لمكونات مختلفة من الاطعمة في الوجبة الواحدة.

السندويشات	خبز القمح	الخبز الإيطالي
شرائح الديك الرومي	110 سعر حراري	120 سعر حراري
لحم بقر مشوي	120 سعر حراري	130 سعر حراري
الخضروات	80 سعر حراري	90 سعر حراري
لحم دجاج وشريحة جبن	150 سعر حراري	160 سعر حراري

- يجب أن يتم الإعلان عن الأسعار الحرارية بشكل منفصل لكل طريقة إعداد عند تقديم أطعمة منكهة أو أطعمة تم إعدادها بطرق مختلفة في قائمة الطعام (مثل: الدجاج المشوي أو الدجاج المقلي أو الدجاج المنكه بالأعشاب).

- يجب أن يتم الإعلان عن الأسعار الحرارية بشكل منفصل لكل الطلبات الجانبية في قائمة الطعام، مثل (الآيس كريم، المشروبات الغازية، عصائر الفاكهة الطازجة، الكعك، الصلصات)، كما يجب أن تعلن الأسعار الحرارية لوحدات القياس (كوب، ملعقة طعام، ملعقة شاي) لكل صنف من أصناف الطعام (مثل كوب واحد من الحساء يحتوي على: 200 سعرة حرارية).

- يجب أن يتم الإعلان عن الأسعار الحرارية بشكل منفصل لكل الإضافات الجانبية على الطلب الأساسي في قائمة الطعام (مثال: جدول 2، جدول 3)

جدول 2: ملعقة واحدة من الآيس كريم: 300 سعر حراري

الإضافات	الأسعار الحرارية المضافة
مكسرات	25 سعر حراري
طوى	50 سعر حراري

جدول 3: فطيرة البييتزا: صغير (8 قطع) 500 سعر حراري؛ متوسط (21 قطعة) 750 سعر حراري؛ كبير (61 قطعة) 1000 سعر حراري.

الإضافات	صغير	متوسط	كبير
قطع الدجاج المشوية	200 سعر حراري	300 سعر حراري	400 سعر حراري
سجق	250 سعر حراري	350 سعر حراري	450 سعر حراري
الفلفل الأخضر، الفلفل الأحمر، أو البصل	15 سعر حراري	20 سعر حراري	25 سعر حراري

استخدم الكلمات والأرقام (مثل: أضف مكسرات / 50 سعر حراري) عند الإشارة إلى الإضافات على الطلب الأساسي في قائمة الطعام، ويمنع استخدام الرموز أو الأسهم (مثل: + / - / ↑ / ↓)

يجب على المنشأة الغذائية توضيح العبارات التالية مع مراعاة أن تكون مماثلة لما كتبت به أصناف الطعام في القائمة: "يحتاج الأطفال من هم في سن 4-13 سنة من (1200 - 1500) سعرة حرارية في المتوسط يومياً، كما يحتاج من هم فوق 13 سنة إلى 2000 سعرة حرارية في المتوسط، وتختلف الاحتياجات الفردية من السعرات الحرارية من شخص إلى آخر"، في قائمة الطعام الرئيسية والخارجية.

ملاحظة: يجب أن توضع هذه العبارة في جميع صفحات قائمة الطعام الورقية، كما يجب أن تعرض بطريقة واضحة وأن تكون في الواجهة الامامية إذا كانت قائمة الطعام غير ورقية (مثل: قائمة الطعام الإلكترونية)

البيانات التغذوية الإضافية متاحة عند الطلب

ملاحظة: يجب أن توضع هذه العبارة على قائمة الطعام الرئيسية والخارجية سواء كانت القائمة معروضة على لوحة خشبية، أو شاشة إلكترونية، أو ورق مقوى، أو كتيبات، أو منشورات، أو أي شكل من الأشكال.

يجب أن يتم توفير البيانات التغذوية الإضافية لكل صنف ولجميع الاحجام في قائمة الطعام الرئيسية والخارجية، ويجب أن تكون بالترتيب المحدد الوارد في الجدول رقم (4) وأن تكون متاحة عند طلب المستهلك لها.

جدول 4: البيانات التغذوية الإضافية الواجب توفرها لكل عنصر من العناصر في قائمة الطعام الرئيسية والخارجية.

البيانات التغذوية الإضافية	الوحدة
مجموع السعرات الحرارية	سعرة حرارية/ كيلو كالوري
البروتين	غرام
الدهون الكلية	غرام
الدهون المشبعة	غرام
الدهون المتحولة	غرام
الكوليسترول	ملغرام
الكربوهيدرات الكلية	غرام
ألياف غذائية	غرام
سكريات كلية	غرام
سكر مضاف	غرام
الملح	غرام
الصوديوم	ملغرام

- يجب أن يتم توفير البيانات التغذوية الإضافية لكل الطلبات والاضافات الجانبية في قائمة الطعام الرئيسية والخارجية عند إضافتها إلى الطلب الأساسي (مثال، إضافة قطع الدجاج المشوية على فطيرة البييتزا؛ مجموع السعرات الحرارية لقطع الدجاج: 200 سعرة حرارية، السعرات الحرارية من الدهون: 90 سعرة حرارية، إجمالي الدهون: 10 غرام، ...الخ) ويجب أن تكون بالترتيب المحدد الوارد في الجدول رقم (4).
- يجب ألا تتجاوز حدود التفاوت المقبولة للسعرات الحرارية البيانات التغذوية الإضافية في الوجبة $\pm 20\%$.



الإفصاح عن مسببات الحساسية في قائمة وجبات المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل

SFDA.FD/GSO 2605

ينص هذا التشريع على ان تكون البيانات الخاصة بالمكونات المسببة للحساسية في قوائم الطعام سهلة الوصول وفي مكان واضح للمستهلك النهائي وان تكون باللغة العربية وفي حال وجود اي لغة اخرى بجانب اللغة العربية فيجب ان لا تختلف الصيغة عن تلك الموضحة باللغة العربية.

يجب ان توضح المكونات المسببة للحساسية التي تحتويها الوجبات على جميع انواع قوائم الطعام المعروضة بشكل دائم في المنشآت الغذائية، سواءً كانت القائمة معروضة على لوحة خشبية، او شاشة الكترونية، او ورق مقوى، او كتيبات، او منشورات، او اي شكل من الأشكال.

المكونات المسببة الحساسية والتي يجب الإفصاح عنها في حال احتواء الوجبات عليها هي:

- | | |
|--|--|
| 1- الحبوب التي تحتوي على مادة الجلوتين مثل القمح والشعير والشوفان والشيلم والدخن سواء الأنواع الأصلية منها او المهجنة او منتجاتها. | 7- الحليب ومنتجاته (التي تحتوي لاکتوز). |
| 2- القشريات ومنتجاتها. | 8- الكبريتيت بتركيز 10 جزء في المليون او أكثر. |
| 3- البيض ومنتجاته. | 9- الكرفس ومنتجاته. |
| 4- الأسماك ومنتجاتها. | 10- الخردل ومنتجاته. |
| 5- الفول السوداني ومنتجاته. | 11- بذور السمسم ومنتجاتها. |
| 6- المكسرات ومنتجاتها. | 12- الرخويات ومنتجاتها. |
| | 13- لوبين (الترمس) ومنتجاتها. |
| | 14- فول الصويا ومنتجاته. |

صيغ لتوضيح المكونات التي تسبب في فرط الحساسية:

- (يحتوي على...) في حال احتواء المنتج على أحد مسببات الحساسية.
- (قد يحتوي على...) لتوضيح احتمالية التلوث الخلطي للوجبات.
- المنشآت الغذائية التي تقوم بتزويد منشآت غذائية اخرى بالطعام (ليست للمستهلك النهائي) مسؤولة عن التحقق والإفصاح عن المكونات المسببة للحساسية وإخطار المنشأة الأخرى بها.
- في حال تقديم الطعام في البوفيهات، توضح المكونات المسببة للحساسية لكل طبق بشكل منفرد.
- عند تقديم الاغذية خالية من الجلوتين، يجب مراعاة ما ورد في المواصفة القياسية GSO 1021 "الاجذية الخالية من الجلوتين" المذكورة اعلاه.

متطلبات الوجبات الغذائية متوازنة العناصر الغذائية في قائمة وجبات المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل

SFDA.FD 5016

يجب أن تكون الوجبة الغذائية متوازنة العناصر الغذائية مبنية على نظام غذائي لا يتجاوز 2000 سعرة حرارية وأن تحتوي على الحد الموصى به من العناصر الغذائية وهي كالآتي:

العنصر الغذائي	الحد الموصى به
السعرات الحرارية	600 سعرة حرارية
الكربوهيدرات	55 - 60 % من إجمالي الطاقة
السكر المضاف	10 % (يدخل ضمن مجموع الكربوهيدرات) أو أقل من مجموع إجمالي الطاقة
البروتين	15-20 % من مجموع إجمالي الطاقة
الدهون	30 % أو أقل من مجموع إجمالي الطاقة
الدهون المشبعة	10 % أو أقل من مجموع إجمالي الطاقة
الصوديوم / الملح	4 مليجرام أو أقل من الصوديوم أو 1 جرام أو أقل من الملح للحصة الواحدة

العصائر الطازجة والخلطات والمشروبات التي يتم بيعها في محلات العصائر والمطاعم والمقاهي

SFDA.FD/GSO 2573

عصير الفاكهة الطازج + كوكتيل عصير الفاكهة الطازجة (المشكلة)

لا يسمح



الآيس كريم



السكر والمحليات
الطبيعية والصناعية



مشروبات الطاقة



النكتار او اي مصدر عصير
اخر بخلاف مستخلص
الفواكه الطازجة



مساحيق المشروبات
المنكهات أو الألوان
الصناعية



شراب الجلوكوز أو العسل
إذ يعتبر من مصادر السكر
المضاف

يسمح



بخلط نوعين أو أكثر من عصائر
الفاكهة الطازجة للكوكتيل فقط



قطع الفواكه
الطازجة

ملاحظة:

- عند إضافة الثلج يجب ألا يتجاوز كميته ربع الكاس الذي يقدم للمستهلك.
- عند طلب المستهلك يمكن للمنشأة تقديم السكر خارج الطلب (لا يسمح بمزجه مع العصائر وخلطاتها أثناء الإعداد).

اشتراطات يجب توفرها

- أن يكون طبيعياً في خواصه الحسية المميزة للفاكهة المنتج منها.
- أن يكون خالياً من الرواسب الغريبة ومن روائح العفن والتخمر ومن الحشرات وأجزائها وإفرازاتها ومن المواد الغريبة والشوائب الأخرى.
- أن يكون خالياً من المواد المائلة بغرض تحسين اللون، الطعم، الرائحة، القوام.
- أن يكون خالياً من المواد المضافة مثل المواد الحافظة والملونة والنكهات.

المشروبات / الخلطات

يسمح



شراب الجلوكوز
أو العسل



بخلط نوعين أو أكثر من
عصائر الفاكهة الطازجة
للكوكتيل فقط



عصير فاكهه طازج أو
شراب الفاكهة أو نكتار
الفاكهة



الماء



المشروبات
الغازية



الآيس كريم
والحليب



السكر والمحليات
الطبيعية والصناعية

معايير إضافية للأغذية المقدمة في المنشآت الغذائية:

وسم الوجبات الغذائية عالية المحتوى بالملح في قوائم طعام المنشآت الغذائية

SFDA.FD 5026

وسم الوجبات الغذائية عالية المحتوى بالملح في قوائم طعام المنشآت الغذائية يجب على جميع المنشآت: وضع وسم "الملاحه كعلامة استرشادية بجانب الوجبات الغذائية التي تتجاوز فيها كمية الملح عن الكمية الموصى بها والتي تقدر ب 5 جرام (ما يعادل 2000 مليجرام من الصوديوم) كإشارة إلى ارتفاع محتوى الملح فيها مع مراعاة المتطلبات التالية:

3- كتابة توضيحية لمعنى الوسم في هامش صفحات قوائم الطعام بالصيغة التالية "هذا الوسم إلى أن الصنف الغذائي يحتوي على كمية ملح أعلى من الكمية الموصى بها يومياً".

4- كتابة عبارة "يجب ألا يتجاوز استهلاك الفرد من الملح عن 5 جرام يومياً أي ما يعادل 2000 مليجرام صوديوم" على هوامش صفحات قوائم الطعام.

1- توسيم الأطعمة عالية المحتوى بالملح على قوائم الطعام سواء كانت ورقية أو إلكترونية وفي صفحة المطعم الرئيسية وعلى منصات طلبات الطعام باستخدام الوسم الموضح أدناه:



2- وضع الوسم بطريقة واضحة وأن يكون بحجم ولون بارز وواضح، بحيث يحافظ على تباين محدد بين الوسم والخلفية لضمان وضوح الوسم.

الإفصاح عن محتوى الكافيين في المشروبات المقدمة في المنشآت الغذائية

SFDA.FD 5023

الإفصاح عن محتوى الكافيين في المشروبات على قوائم وجبات المنشآت الغذائية التي تقدم المشروبات للمستهلك خارج المنزل سواء الورقية أو الإلكترونية.

- يجب أن تعرض كمية الكافيين بحجم خط، ونوع، ولون مماثل لما كتبت به المشروبات الأخرى في القائمة أو مماثلاً لحجم خط سعر المشروب.
- يجب توضيح محتوى الكافيين على قوائم الطعام بمليجرام/100مل أو مليجرام/الكوب.

- يجب أن تكون البيانات الخاصة بمحتوى الكافيين سهلة الوصول وفي مكان واضح للمستهلك.
- يجب أن تضع المنشأة عبارة "يجب ألا يتجاوز استهلاك الفرد البالغ من الكافيين أكثر من (400) مليجرام".

على سبيل المثال:

لاتيه 15 ريال "120 سعر حراري" 30مليجرام كافيين /100مل أو 30مليجرام كافيين /الكوب.



تذكر

هذا الدليل عبارة عن أبرز التشريعات الوطنية التي صدرت من الهيئة العامة للغذاء والدواء بهدف رفع جودة الحياة. عند اتباع المنشآت الحكومية لما ورد في هذا الدليل فإن ذلك يساهم في رفع الوعي الصحي وتعزيز الصحة العامة وتحسين نمط السلوك الغذائي الذي ينتج عنه انخفاض معدلات العديد من الأمراض المزمنة.

 Saudi_FDA

www.sfda.gov.sa