



**دليل المعايير التغذوية للأغذية  
المقدمة في المنشآت الحكومية**  
Nutritional Guidelines for Food  
Provided in Government  
Facilities



## قطاع الغذاء

المَيْهَةِ الْعَامَةِ لِلْغَذَاءِ وَالدُّوَاءِ

Saudi Food & Drug Authority

Food Sector

النسخة رقم (1)

Version No. (1)

# الفهرس

38	-SFDA.FD 2483- الدهون المتغولة	مقدمة
39	الغذائية العالية.....SFDA.FD5015- متطلبات الأغذية المعبأة ذات القيمة	أهداف الدليل
45	الفصل الثالث: (أدلة التشريعات التغذوية الخاصة بخدمي خدمات الأغذية مثل المطاعم والمقاهي ومحلات بيع العصائر ) SFDA.FD/GSO 2604 - وضع السعرات الحرارية في قائمة وجبات المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل.....SFDA.FD/GSO 2605- الإفصاح عن مسببات الحساسية في قائمة وجبات المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل.....SFDA.FD 5016- متطلبات الوجبات الغذائية متوازنة العناصر الغذائية في قائمة وجبات المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل.....SFDA.FD/GS02573- العصائر الطازجة والخلطات والمشروبات التي يتم بيعها في محلات العصائر والمطاعم والمقاهي.....SFDA.FD 5026- وسم الوجبات الغذائية عالية المحتوى بالملح في قوائم طعام المنشآت الغذائية.....SFDA.FD 5023- الإفصاح عن محتوى الكافيين في المشروبات المقدمة في المنشآت الغذائية.....SFDA.FD 2483- الدهون المتغولة	الفئة المستهدفة
49		احصائيات
50		الفصل الاول: (الاشتراطات والضوابط العامة الواجب توفرها لدى مقدمي خدمات الأغذية)
53		الاشتراطات الخاصة بالمطاعم
53		الاشتراطات الخاصة بالمقاهي
53		الاشتراطات الخاصة بمكائن البيع الذاتية
53		الاشتراطات الخاصة بمحلات بيع العصائر
		شروط الادعاءات التغذوية المسموحة
		الفصل الثاني: (أدلة التشريعات التغذوية الخاصة بالمنتجات الغذائية)
16		البطاقة الغذائية
16	-SFDA.FD/GS09- بطاقات المواد الغذائية المعبأة	
20	-SFDA.FD1021- الأغذية الخالية من الجلوتين	
21	-SFDA.FD/GSO 2233- اشتراطات البيانات التغذوية على البطاقة	
24	-SFDA.FD 42- وضع البيانات التغذوية في صورة إشارات ضوئية	
27	-SFDA.FD/GS02577- بطاقات شراب وعصائر ونكتار الفواكه	
29	-SFDA.FD/GS02612- الحدود الاسترشادية القصوى للملح في المنتجات الغذائية	

## مقدمة

تماشياً مع رؤية المملكة 2030 حيث تضمن أحد محاورها "بناء مجتمع ينعم أفراده 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 (السكر، 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 الالزمة.



### الفئة المستهدفة

المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام في القطاعات الحكومية وخاصة كالمطعم والمقاهي.



### أهداف الدليل

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

### احصائيات:

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

## التعاريف

### المنشآت الغذائية:

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

### السعرات 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 ذات نباتي أو حيواني أو بحري وقد تحتوي على كميات قليلة من الليبيات الأخرى مثل الفوسفاتيد، وعلى مكونات غير قابلة للتصبن (التحول إلى مادة صابونية) وأحماض دهنية حرة موجودة بشكل طبيعي في الدهون أو الزيوت.

### الملح

منتج بلوري يتكون أساساً من كلوريد الصوديوم. ويمكن الحصول عليه من البحر والصخور الأرضية والملحية والمياه الطبيعية شديدة الملوحة.

### الغذاء

كل ما هو معد للاستهلاك الآدمي سواء كان طازج، أو مصنع، أو 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 تعبيتها 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.

## الألياف الغذائية

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

## الادعاء (التنويه)

أي بيان يذكر أو يشير أو يفيد ضمنياً بأن المنتج الغذائي مزايا معينة ترتبط بمصدره أو خصائصه الغذائية أو طبيعته أو تركيبته أو أي ميزة أخرى.

## المستهلك

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

## العبوة

أي شكل من أشكال تعبئة المنتج الغذائي لتسليمها 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.

## 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.

## عصير الفاكهة الطازجة

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

## نكتار الفاكهة

هو عبارة عن سائل غير متاخر ولكن قابل للتخمير، والذي يتم الحصول عليه بإضافة الماء لعصير الفاكهة، مع أو بدون إضافة السكريات، ويمكن إضافة المنكهات والمواد العطرية المتطربة، 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.

## شراب الفاكهة

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

## كوكيل عصير الفاكهة الطازجة المشكّلة

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

## 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.

## العبوات المعابة مسبقاً

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

## الخلطات

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

## البيانات التغذوية

وصف توضيحي موجه للمستهلك للإعلام بالخصائص التغذوية لغذاء ما، شامل 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 يوماً في السنة التقويمية. قد تكون 60 يوماً متتالية أو غير متتالية أو مزيج من الاثنين.

## قائمة الطعام الخارجية

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

## مادة غذائية

أية مادة سواء كانت مجهزة أو نصف مجهزة أو غير مجهزة معدة للاستهلاك الدامي، 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 الإنسان تجاه بعض الأغذية مما قد يسبب اعراض جانبية خطيرة تظهر خلال فترة قصيرة (دقائق أو ساعات)، ولا يوجد علاج لمرضى حساسية الطعام الا بتجنب الأغذية 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.

## مسبيات حساسية الطعام

هي مكونات موجودة في الغذاء وقد تسبب ردة فعل تحسسي تجاهها، وتكون 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.

## 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 لحفظ على مزاياد 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.

## 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 التشبّع ذات الروابط الكربونية المزدوجة غير المترنة والتي يفصلها على الأقل مجموعة مثيلين واحدة، وتصنع خلال الهدارة الجزئية للزيوت النباتية وهي العملية التي تتم فيها إضافة ذرات الهيدروجين إلى الموضع الغير المشبعة على الأحماض الدهنية وبالتالي القضاء على الروابط المزدوجة. وتنقل الهدارة الجزئية بعض الروابط المزدوجة وتنتهي ذرات الهيدروجين على جوانب مختلفة من السلسلة ويسمي 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.



ت توفير صلصات قليلة الدسم للسلطات وغيرها ويفضل أن تقدم منفصلة.



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



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



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



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



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



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

## الاشتراطات الخاصة بالمقاهي:



ت توفير الحلويات والمخبوزات قليلة السعرات الحرارية.



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



توفير القهوة والشاي منزوع الكافيين.



توفير خيارات عالية الألياف مثل السنديبيشات بالحبوب الكاملة.

## الاشتراطات الخاصة بمكان 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 تزويذ الآلات البيع الذاتي بمولد للطاقة احتياطي عن انقطاع التيار الكهربائي او تنبيه لصيانة.



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



يراعي أن تكون مواصفات المكينة المستخدمة ملائمة لنوع الطعام، ويفضل استخدام المكائن ذات الم subdued الإلكتروني لتجنب تلف الأطعمة الموجودة بداخلها وقت تسليم المنتج للمستهلك.

## الاشتراطات الخاصة ب محلات بيع العصائر:



توضيح مكونات العصير أو الكوكتيل.



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



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



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

• • •

## شروط الدعاءات التغذوية المسموحة:

شروط استخدام الدعاء	صيغة الدعاء	نوع المغذي
<p>يمكن الدعاء 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.</p> <p>أما بالنسبة للمحليات فالحد الأقصى 4 كيلو كالوري (17 كيلو جول) لكل حصة غذائية، بتطبيق خصائص التحلية لـ 6 غرام من السكر ( حوالي 1 ملعقة صغيرة من السكريوز).</p>	قليل الطاقة / قليل السعرات الحرارية	
<p>يمكن الدعاء 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.</p>	طاقة أقل / سعرات حرارية أقل	الطاقة
<p>يمكن الدعاء 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.</p> <p>أما بالنسبة للمحليات فالحد الأقصى 0.4 كيلو كالوري (1.7 كيلو جول) لكل حصة غذائية، بتطبيق خصائص التحلية لـ 6 غرام من السكر ( حوالي 1 ملعقة صغيرة من السكريوز).</p>	خال من الطاقة / خال من السعرات الحرارية	
يمكن الدعاء أن الغذاء مصدر للبروتين عندما يتم توفير 12 % على الأقل من قيمة الطاقة من البروتين.	مصدر للبروتين	البروتين
يمكن الدعاء أن الغذاء عالي البروتين عندما يتم توفير 20 % على الأقل من قيمة الطاقة من البروتين.	عالي البروتين	
<p>يمكن الدعاء أن الغذاء قليل السكر عندما تكون كمية السكر في المنتج لا تزيد على:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5 جم سكر لكل 100 جم (للأغذية الصلبة)</li><li>- 2.5 جم لكل 100 مل (للأغذية السائلة)</li></ul>	قليل السكر Low Sugar	
<p>يمكن الدعاء أن الغذاء خالي من السكر عندما تكون كمية السكر في المنتج لا تزيد على:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 0.5 جم لكل 100 جم (للأغذية الصلبة)</li><li>- 0.5 جم لكل 100 مل (للأغذية السائلة)</li></ul>	خال من السكر Sugar Free	السكر
يمكن الدعاء أنه لم يتم إضافة السكر إلى الغذاء عندما لا يحتوي المنتج على أي سكر أحادي أو سكر ثنائي مضاد (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".	بدون سكر مضاد NO added Sugar	
يمكن الدعاء بذلك عندما تكون كمية السكر بالمنتج أقل 30 % عن محتواه في منتج مشابه، ولا يعني ذلك أن المنتج قليل من السكر.	سكر أقل Reduced Sugar	

## شروط الدعاءات التغذوية المسموحة:

نوع المغذي	صيغة الدعاء	شروط استخدام الدعاء
الدهون	قليل الدهون	يمكن الدعاء أن الغذاء قليل الدهون، وأي دعاء 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.
الدهون المشبعة	خال من الدهون	يمكن الدعاء أن الغذاء خال من الدهون، وأي دعاء 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 الدعاء " خال من الدهون ".
الدهون المشبعة	قليل الدهون المشبعة	يمكن الدعاء 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 كل الحالتين يجب ألا يوفر مجموع الأحماض الدهنية المشبعة والأحماض الدهنية المتحولة أكثر من 10 % من الطاقة.
الدهون المشبعة	خال من الدهون المشبعة	يمكن الدعاء 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.
الدهون الغير مشبعة	كمية أقل من الدهون المشبعة	يمكن الدعاء بأن الغذاء يحتوي على كمية أقل أو منخفض الدهون المشبعة، وأي دعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، فقط عند الالتزام بالتالي: (أ) يكون مجموع الأحماض الدهنية المشبعة والأحماض الدهنية المتحولة في المنتج الذي يحمل الدعاء 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 الدعاء مساوي أو أقل منه في منتج مماثل.
الدهون الغير مشبعة	علية الدهون غير المشبعة	يمكن الدعاء أن الغذاء عالي الدهون غير المشبعة، وأي دعاء 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)	علية الدهون عديدة عدم التشبع	يمكن الدعاء أن الغذاء عالي الدهون عديدة عدم التشبع، وأي دعاء 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)	علية الدهون أحادية عدم التشبع	يمكن الدعاء أن الغذاء عالي الدهون أحادية عدم التشبع، وأي دعاء 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 الدعاءات التغذوية المسموحة:

نوع المغذي	صيغة الدعاء	شروط استخدام الدعاء
الأحماض الدهنية (أوميغا-3)	مصدر للأحماض الدهنية أوميغا-3	يمكن الدعاء أن الغذاء مصدر للأحماض الدهنية أوميغا-3، وأي دعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يحتوي المنتج على 0.3 غرام حمض ألفا-لينولينيك (ALA) لكل 100 غرام، وكل 100 كيلو سعر حراري، أو على الأقل 40 ملغم لمجموع حمض الدوكوساهيكسونيك (DHA) (Docosahexaenoic acid) وحمض إيكوسابينتانيك (EPA) (Eicosapentaenoic acid) لكل 100 غرام، وكل 100 كيلو سعر حراري
الكوليستروл	عالية للأحماض الدهنية أوميغا-3	يمكن الدعاء أن الغذاء عالي للأحماض الدهنية أوميغا-3، وأي دعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يحتوي المنتج على 0.6 غرام حمض ألفا-لينولينيك (ALA) لكل 100 غرام، وكل 100 كيلو سعر حراري، أو على الأقل 80 ملغم لمجموع حمض الدوكوساهيكسونيك (DHA) (Docosahexaenoic acid) وحمض إيكوسابينتانيك (EPA) (Eicosapentaenoic acid) لكل 100 غرام، وكل 100 كيلو سعر حراري
الألياف	مصدر للألياف	يمكن الدعاء أن الغذاء قليل الكوليستروл، وأي دعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يكون كمية الكوليستروл 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 يتتجاوز 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%.
الأليلاف	خال من الكوليستروл	يمكن الدعاء أن الغذاء خال من الكوليستروл، وأي دعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يكون كمية الكوليستروл في المنتج لا تتجاوز 0.005 غرام لكل 100 غرام أو لكل 100 مل، كما أنه يمنع استخدام الدعاء "المنتج س خال من الكوليستروл" ، بالإضافة إلى أن محتوى المنتج من الدهون المشبعة يجب ألا يتتجاوز 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%.
		يمكن الدعاء أن الغذاء مصدر للألياف، وأي دعاء 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.
		يمكن الدعاء أن الغذاء عالي الألياف، وأي دعاء 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 الدعاءات التغذوية المسموحة:

شروط استخدام الدعاء	صيغة الدعاء	نوع المغذي
يمكن الدعاء أن الغذاء قليل الملح / الصوديوم وأي دعاء 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 الملح / الصوديوم Low Sodium	
يمكن الدعاء أن الغذاء قليل الملح / الصوديوم وأي دعاء 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.	قليل جداً من الملح / الصوديوم Very Low Sodium	
يمكن الدعاء أن الغذاء خالي من الصوديوم أو خالي من الملح وأي دعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك ، عندما يحتوي المنتج على أقل من 0.005 غرام من الصوديوم، أو ما يعادلها للملح، لكل 100 غرام.	خال من الصوديوم أو خالي من الملح Sodium Free	الملح / الصوديوم
يمكن الدعاء بأنه لم يتم إضافة الملح / الصوديوم إلى الغذاء، عندما لا يحتوي المنتج على صوديوم / ملح مضاد أو أي مكونات أخرى محتوية على صوديوم / ملح مضاد و يحتوي المنتج على أقل من 0.12 غرام من الصوديوم، أو ما يعادلها للملح، لكل 100 غرام أو 100 مل.	بدون ملح / صوديوم مضاد	
يمكن الدعاء بذلك عندما يحتوي المنتج على 25% صوديوم أقل في الأغذية المشابهة	صوديوم أقل	
يمكن الدعاء بذلك عندما لا يحتوي المنتج على صوديوم أو ملح مضاد أو أي مكونات تحتوي على صوديوم أو ملح مضاد.	غير مملح	
يمكن الإدعاء أن الغذاء مصدر لفيتامينات و / أو المعادن، وأي دعاء 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 لأنّي 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 مرئية في حال كان المنتج المعيناً يحتوي على حصة مرئية واحدة فقط.	مصدر لـ (اسم الفيتامين / الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعادن/المعادن)	فيتامينات و/أو معادن
يمكن الدعاء أن الغذاء عالي الفيتامينات و / أو المعادن، وأي دعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يوفر المنتج على الأقل ضعف القيمة المحددة للدعاء " مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعادن/المعادن)".	عالي (اسم الفيتامين / الفيتامينات) و/أو عالي (اسم المعادن/المعادن)	
يمكن الدعاء أن الغذاء يحتوي على مادة مغذية أو مواد أخرى، والتي لم يتم وضع اشتراط لها في هذه اللائحة، وأي دعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عند الالتزام بجميع اشتراطات الواردة في هذه اللائحة. وبالنسبة للفيتامينات والمعادن تطبق شروط الدعاء " مصدر لـ (اسم الفيتامين [و / أو [اسم العنصر المعادني ] .	يحتوي على [اسم المادة المغذية أو مواد أخرى]	مادة مغذية

## شروط الدعاءات التغذوية المسموحة:

شروط استخدام الدعاء	صيغة الدعاء	نوع المغذي
يمكن الدعاء بأنه قد تم زيادة كمية مادة مغذية أو أكثر، بخلاف الفيتامينات والمعادن، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يتم الإلزام بجميع الاسترطاطات الدعاء "مصدر" وأن تكون الزيادة في كمية المادة المغذية بنسبة 30% على الأقل مقارنة بالمنتجات المشابهة.	كمية أعلى من [اسم المادة المغذية]	<b>كمية أعلى من</b> ↑
يمكن الدعاء بأنه قد تم تخفيف كمية مادة مغذية أو أكثر، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يكون التخفيف 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.	كمية أقل من [اسم المادة المغذية]	<b>كمية أقل من</b> ↓
يمكن الدعاء أن الغذاء "خفيف" أو "لايت"، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يتم الالتزام بشرط استخدام الدعاء "كمية أقل"، مع الإشارة إلى الخصائص التي تجعل المنتج "خفيف" أو "لايت".	خفيف/لايت	<b>خفيف/لايت</b>
عند استخدام هذه المصطلحات فإنه يجب الالتزام بالتشريعات الوطنية ذات الصلة في الدول الأعضاء لمجلس التعاون لدول الخليج العربي.	"طبيعي"، و"نقى"، و"طازج"، و"صنع منزلي / محلي"، و"بيولوجي"	<b>"طبيعي"، و"نقى"، و"طازج"، و"صنع منزلي / محلي"، و"بيولوجي"</b>
عند استخدام هذه المصطلحات فإنه يجب أن الالتزام بالمتطلبات الواردة في اللائحة الفنية الخليجية المعتمدة SFDA.FD/GS09 بطاقة المواد الغذائية المعينة.	"عضووي" و"حلال"	<b>"عضووي" و"حلال"</b>

## الفصل الثاني

أدلة التشريعات التغذوية الخاصة  
بالم المنتجات 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 بالحلال 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 والمستخدمة في تحضير الوجبات في المطاعم والمستشفيات ونحوها.

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

#### يوجد اشتراطات أخرى :

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

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

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

**حسب ما نص عليه التشريع فإنه يجب الالتزام بالمعايير التالية:**

**أولاً:** ألا توصف المادة الغذائية المعبأة أو تعرض ببطاقة أو بيانات إضافية سواء بالكتابية أو بالصور أو بأي أسلوب آخر، يوحي 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 سم ٢ من كتابة قائمة المكونات ورقم الدفعه وتعليمات الاستخدام والبيانات التغذوية.

2/ الأغذية الخام المستخدمة في التصنيع الغذائي وغير المعدة لغرض الاستهلاك او 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 التالي:

1- الأسماء التي نصت عليها الموصفات القياسية للأغذية.

2- الأسماء الشائعة أو المعتادة في بلد التداول.

3- اسم وصفي مناسب لها لا ينطوي على أي تضليل أو لبس لدى المستهلك.

يجب ذكر أي عبارات أو 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 أو عدم التحمل أسفل قائمة المكونات مباشرة.

### قائمة مسببات الحساسية:

10- **الكريتيت بتركيز 10 جزء في المليون او اكثر.**

11- **بذور السمسم ومنتجاتها.**

12- **الرخويات ومنتجاتها.**

13- **لوبين (الترمس) ومنتجاتها.**

14- **فول الصويا ومنتجاته.**

4- **البيض ومنتجاته.**

5- **الفردل ومنتجاته.**

6- **الكرفس ومنتجاته.**

7- **الأسماك ومنتجاتها.**

8- **القشريات ومنتجاتها.**

9- **المكسرات ومنتجاتها.**

1- **الحبوب** التي تحتوي على مادة الجلوتين مثل القمح والشعير والشوفان والشيلم والدخن سواء الأنواع الأصلية منها او المجننة او منتجاتها.

2- **الفول السوداني ومنتجاته.**

3- **الحليب ومنتجاته** ( التي تحتوي لاكتوز )

## 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 الجلوکوز المستخلص من القمح).
- اللاكتوز المستخلص من اللاكتوز.
- الزيوت النباتية المشتقة من فايتوستيرولز واسترات الفايتوستيرول 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 مباشرةً بين قوسين قائمة بمكوناته بالترتيب التنازلي حسب الوزن.
- يمكن عدم كتابة المكونات الداخلة في المكون المركب إذا كانت نسبة المكون أقل من 5 % من المنتج الغذائي باستثناء المكونات المسبيبة لفرط 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 المسبيبة للحساسية" المذكورة أعلاه، باستثناء (الجلوتين واللاكتوز) مثل "خالي من البيض" أو "خالي من الصويا" في المنتجات المتعارف احتواها 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 (اللوبين) ومنتجاته	الخردل ومنتجاته	الكرفس ومنتجاته	فول الصويا ومنتجاته	المكسرات ومنتجاتها	الفول السوداني ومنتجاته
						
الكريتيت	بذور السمسم ومنتجاتها	الحبوب	الأسماك ومنتجاتها	الرخويات ومنتجاتها	الحليب ومنتجاته	البيض ومنتجاته

## الاغذية الخالية من الجلوتين

SFDA.FD 1021

يختص هذا التشريع بالأغذية الخالية من الجلوتين وهي أغذية خاصة بنظام تغذوي معين تتالف أو تصنّع 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 ملг/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 لـنزع الجلوتين منها، ولا يتجاوز مستوى الجلوتين فيها 20 ملг/كيلوغرام من المجموع استناداً إلى الأغذية بالشكل الذي تباع أو توزع فيه على المستهلك.

### يجب أن يتوفّر 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 بالزييف أو التضليل أو الفداع أو يرجح أن تعطي انطباعاً خطأً 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 لأنغذية 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 المعيبة وذلك بناءً على التشريع ويستثنى من ذلك:

- 1- الأغذية التي تكون فيها كمية السعرات الحرارية والبروتين والكريوهيدرات 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 المطبخة 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 المعيبة والمياه المعدنية شريطة الالتزام بتوضيح نسب محتواه من المعدن.
- 7- الأغذية المعيبة ذات العبوات الصغيرة (يكون حجم العبوة فيها أقل من 25 سم<sup>2</sup>).
- 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 مرافققة أو على العبوة الأصلية.

#### البيانات التي يجب توفرها في الإيضاح التغذوي:

مقدار الطاقة، كمية البروتين، مجموع الكريوهيدرات (الكريوهيدرات المغذية والألياف الغذائية)، الدهون، الدهون المشبعة، والدهون المتحولة، الكوليسترول، الملح أو الصوديوم، المجموع الكلي للسكريات، السكر المضاف، ومقدار أي مغذي آخر يتم الدعاء 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 توضيحيها في حال تواجدتها 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 كوليستيرول 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 محتوي 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 كمياً 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 كمياً 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 المترى وقت التعبئة، ويتم ذكرها بالحجم إذا كانت المواد الغذائية سائله وبالوزن في حال كانت صلبة.

ويتم تحديده عند درجة حرارة [25°C] فيما عدا الحالات التالية:

- يتم تحديد صافي الوزن او الحجم للمواد الغذائية المجمدة عند نقطة التجميد .
- يتم تحديد صافي الوزن او الحجم للمواد الغذائية المبردة عند درجة حرارة [4°C].

ويذكر الوزن المصفي للغذاء المعيناً في وسط سائل كالماء أو أي محلول يضاف له السكر أو الملح ونحوه.

## ثامناً: تعليمات التخزين والاستخدام

يجب توضيح التعليمات الخاصة بتخزين المنتج على العبوة.

## 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)

## تاسعاً: تحديد هوية الدفعة

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

## 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.

## عاشرًا: الأغذية المعالجة بالإشعاع

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

## سابعاً: تواریخ الصلاحیة

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



## 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 كالتالي:

2- مياه الشرب المعبأة والمياه المعدنية شريطة الالتزام بتوضيح نسب محتواه من المعدن.

4- مواد غذائية تحتاج إلى تعبئة أو إلى مزيد من المعالجة ولا تابع مباشرة للمستهلك.

6- المنتجات الغذائية المكونة من عنصر غذائي واحد.

8- الخضروات والفواكه الطازجة.

10- المضافات الغذائية.

1- الأغذية التي تكون فيها كمية السعرات الحرارية والبروتين والكريوهيدرات والدهون والدهون المشبعة والملح أو الصوديوم والمجموع الكلي للسكريات ضئيلة جداً (التي يمكن التعبير عنها بصفر) مثل البهارات والتوابل.

3- الأغذية التي تسوق مباشرة للمستهلك من موقع تحضيرها مثل السلطات أو المخبوزات أو الحلويات ونحوها.

5- العبوات الخارجية للأغذية المباعة عبر الخدمة الذاتية والتي تحمل بطاقات البيانات التغذوية على لوحة مرافقة أو على العبوة الأصلية.

7- اللحوم والدواجن والأسماك الطازجة والمجمدة والمبردة غير المطبوخة وغير المضاف إليها التوابل أو الماء.

9- الأغذية المعبأة ذات العبوات الصغيرة (يكون حجم العبوة فيها أقل من "25 سم<sup>2</sup>").

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

إضافة القيم المرجعية لكل العناصر التغذوية كنسبة مئوية (%) مع مراعاة تقريرها 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:

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

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)

النط	الأخضر	متوسط	أعلى
رمز اللون	الأحمر	البرتقالي	الأسود
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 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 1.5 جم لكل 100 جم	أكبر من 1.50 جم لكل 100 جم

### المعايير لكل 100 مل من المشروبات (سائل)

النصل رمز اللون	منخفض الأخضر	متوسط البرتقالي	عالي الأحمر
الدهون	أصغر من أو يساوي 3 جم لكل 100 مل	أكبر من 1.5 جم إلى 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 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 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 0.75 جم لكل 100 مل	أكبر من 0.75 جم لكل 100 مل

### طريقة عرض البيانات:

- 1 أن تكون الأشكال الهندسية ملونة وأن تتضمن: الكلمة عالي في حال كان اللون أحمر، متوسط في حال كان اللون برتقالي، منخفض في حال كان اللون أخضر.
- 2 أن تكون الأشكال الهندسية متسلسلة، غير قابلة للفصل عن العبوة، سهلة القراءة وواضحة وفي الجهة الأمامية من العبوة.
- 3 أن تكون الأشكال الهندسية بالكامل مع وجود فاصل بين كل شكل هندسي آخر 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 أقل من عصير الفاكهة بتركيز 10%، ويحتوي على مكونات أخرى مثل الماء والمواد الحافظة والسكر.



#### نكتار الفاكهة

مشروب يحتوي على نسبة أقل 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 محلى بالسكر / أو بالمحليات الاصطناعية / أو غير محلى على بطاقة المنتج.



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



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



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



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



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



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



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



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"، "خلط عصير الفاكهة"، "عصير الفواكه المختلفة" أو صيغة أخرى مماثلة.

يجب أن يتم تحديد وكتابة اسم الفاكهة المستخدمة ونوع العصير/الشراب  
أو / نectar 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".



**نектار الفاكهة:**  
يجب أن يكون اسم المنتج "نектار \_\_\_\_\_".



**شراب الفاكهة:**  
يجب أن يكون اسم المنتج "شراب \_\_\_\_\_".



**عصير الفاكهة من المركبات:**  
يجب أن يكون اسم المنتج "عصير \_\_\_\_\_ من المركبات" أو " من  
مركبات عصير \_\_\_\_\_".



**شراب مساحيق المشروبات  
الاصطناعية المنكهة:**  
مسحوق شراب اصطناعي بنكهة \_\_\_\_\_.



**عصير الفاكهة المستخلص  
بالماء:**  
يجب أن يكون اسم المنتج "عصير مستخلص بالماء لفاكهه \_\_\_\_\_" 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 المعبأة في (24) صنف غذائي أساسي وهي كالتالي:

	السمك		الشطائر		الشوربات		بدائل		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
	محسنات ومعززات النكهة		التسلسي والمقرمشات		البسكويت		البيتزا		المعكرونة
	مكعبات المرق / المرق المكثف		المتبلاط		الكعك		اللبن		الخبز

### يوجد حدود إلزامية للملح / الصوديوم للصناف التالية:

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

الحد الأقصى للملح / الصوديوم في الأصناف الغذائية كالتالي:

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

**الأصناف الأساسية  
للمنتتجات**

**1- السجق (النقانق)**

1.38 جرام ملح أو  
550 ملجم صوديوم

1-1 السجق: (النقانق) الطازج والمبرد والمجمد:  
يشتمل جميع أنواع السجق (النقانق) الطازج والمجمد  
والمبرد المحضر من اللحوم والدواجن.

1.75 جرام ملح أو  
700 ملجم صوديوم

2-1 السجق (النقانق) المعلبة  
يشتمل جميع أنواع السجق (النقانق) المعلب المحضر  
من اللحوم والدواجن. يسْتثنى منها جميع انواع النقانق  
والسجق الطازج والمبرد والمجمد (انظر 1-1).

0.88 جرام ملح أو  
350 ملجم صوديوم

2- البرجر والكفتة وكرات اللحم والكباب  
يشتمل جميع أنواع البرجر والكفتة وكرات اللحم والكباب،  
الطازجة والمجمدة والمبردة المحضرة من لحوم البقر أو  
الجاموس أو الضأن أو الماعز أو الأيل أو الدواجن.

1.06 جرام ملح أو  
425 ملجم صوديوم

3- معجنات اللحوم  
تشمل السميسمة والسبعينق رول والكببة وفطائر  
اللحوم بجميع أنواعها، المجمدة أو المبردة بحشوات  
محضرة من لحوم البقر أو الجاموس أو الضأن أو الماعز  
أو الأيل أو الدواجن.

1.06 جرام ملح أو  
425 ملجم صوديوم

4- اللحم المفروم  
يشتمل جميع أنواع اللحوم المفرومة من لحوم البقر أو  
الجاموس أو الضأن أو الماعز أو الأيل أو الدواجن.

0.63 جرام ملح أو  
250 ملجم صوديوم

1-2 التوفو

1.19 جرام ملح أو  
475 ملجم صوديوم

2- السجق و البرجر النباتي

**منتجات  
اللحوم**

**بدائل  
اللحوم**

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

**الأصناف الفرعية  
للمنتجات**

**الأصناف الأساسية  
للمنتجات**

350 جم ملح أو 0.88  
ملجم صوديوم

1-3 حبوب الإفطار  
يشمل جميع أنواع حبوب الإفطار.

**حبوب  
الإفطار**

2 جم ملح أو 0.00  
ملجم صوديوم

4-1 جبن الشيدر وغيرها من الفئة المشابه من الجبن.

270 جم ملح أو 0.68  
ملجم صوديوم

4-2 الجبن "الطازج"  
1-2-4 يشمل جميع انواع الجبن الأبيض الناعم، ومنها الجبن الدميatic والجبن النابلسية المنكهه أو غير المنكهه، بما في ذلك القليلة الدسم، (يستثنى الجبن الفئة 4-2-2) ويستثنى منها جبن الكمبير.

190 جم ملح أو 0.475  
ملجم صوديوم

4-2-2 جبن الكوتوج (القريش) - العادي والمنكه

1000 جم ملح أو 2.5  
ملجم صوديوم

4-2-4 الفيتا

600 جم ملح أو 1.5  
ملجم صوديوم

4-2-4 القشقوان

540 جم ملح أو 1.35  
ملجم صوديوم

4-3 جبنة الموزاريلا

تشمل جميع انواع منتجات جبن الموزاريلا، المبشور وغيره (يستثنى الموزاريلا الطازجة).

800 جم ملح أو 2.0  
ملجم صوديوم

4-4 الجبن الأزرق

720 جم ملح أو 1.8  
ملجم صوديوم

4-5-4 الجبن المعامل وشبيه الجبن المعامل

1-5-4 الجبن المعامل وشبيه الجبن المعامل القابل للدهن.

800 جم ملح أو 2.0  
ملجم صوديوم

4-5-4 الجبن المعامل وشبيه الجبن المعامل الأخرى

540 جم ملح أو 1.35  
ملجم صوديوم

4-6 جبن الحلوى

**الجبن  
وشبيه الجبن**

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

**الأصناف الفرعية  
للمنتجات**

**الأصناف الأساسية  
للمنتجات**

**اللبننة**

0.75 جم ملح أو 300  
ملجم صوديوم

1-5 اللبنة كاملة الدسم

0.65 جم ملح أو 260  
ملجم صوديوم

2-5 اللبنة قليلة الدسم

1.68 جم ملح أو 670  
ملجم صوديوم

6-1 الزبدة المملحة

تشتمل جميع أنواع الزبدة المملحة.  
للدهن.

**الزبدة**

**السمن  
النباتي**

1.38 جم ملح أو 550  
ملجم صوديوم

7-1 السمن النباتي

تشتمل جميع أنواع السمن والزيوت النباتية القابلة  
للدهن.

**الفاصولياء  
المطبوخة /  
المعلبة**

0.56 جم ملح أو 225  
ملجم صوديوم

8-1 الفاصوليا المطبوخة / المعلبة في صلصة  
الطمطم

0.95 جم ملح أو 380  
ملجم صوديوم

9-1 الوجبات الجاهزة

تشتمل جميع الوجبات الجاهزة المعلبة والمغلفة 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  
تسهلك كوجبة).

**الوجبات الجاهزة  
ومراكز الوجبات**

0.63 جم ملح أو 250  
ملجم صوديوم

10-1 الشوربات / الحساء

تشتمل جميع أنواع الشوربات الجاهزة للاستعمال  
(السائلة المعلبة / و المركزة والمكثفة و المجمدة)  
حسب طريقة التحضير/ الاستهلاك المذكورة على  
عبوة المنتج من المصنع.

**الشوربات /  
الحساء**

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

**الأصناف الفرعية  
للمنتجات**

**الأصناف الأساسية  
للمنتجات**

**البيتزا**

1.11 بيتزا بإضافة لحوم معالجة  
تشمل جميع أنواع البيتزا المبردة والمجمدة بإضافات  
لحوم معالجة مثل البيروني.

1.12 بيتزا بإضافات أخرى  
تشمل جميع أنواع البيتزا المبردة والمجمدة بإضافات  
أخرى مثل الجبن ، الدجاج وغيره.

1.13 قاعدة البيتزا

1.14 رقائق وشرائح البطاطس بطعم الخل والملح

1.15 رقائق وشرائح البطاطس  
يشتمل جميع الرقائق (بطاطس/فخار) بجميع النكهات  
(بنكهة الملح فقط، بنكهة الجبن، بنكهة الكاتشب،  
بنكهة الفلفل الأسود ..الخ) (باستثناء نكهة الخل  
والملح انظر 1.12).

1.16 منتفخات الحبوب  
تشمل المنتفخات المشكلة من نشاء/ مسحوق  
البطاطس أو الذرة والأرز ومنها المنتفخات بنكهة  
الجبن، حلقات البطاطس، بسكويت البريتز، المثلج،  
الرقائق الهشة، رقائق التورتيلا، جميع النكهات باستثناء  
الخل والملح (انظر 1.12).

**التسمالي  
والمقرمشات**

1.17 منتفخات الحبوب المقلية  
تشمل المنتفخات المشكلة من نشاء/ مسحوق  
البطاطس أو الذرة المقلي، أو المقرمشات بنكهة  
الربيان، المقرمشات المقلية بنكهة الجبن ورقائق  
العدس (البيادومس) الصغيرة، وجميع النكهات باستثناء  
الخل والملح (انظر 1.12).

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

**الأصناف الفرعية  
للمنتجات**

**الأصناف الأساسية  
للمنتجات**

575 جم ملح أو 1.44  
ملجم صوديوم

12-5 الفشار المملاح  
يشمل جميع أنواع الفشار المالحة والفشار الملح  
المحلى.

400 جم ملح أو 1.0  
ملجم صوديوم

12-6 الفشار المحلي  
يشمل جميع أنواع الفشار المحلي باستثناء الفشار  
المالح المحلي (انظر 5-12).

480 جم ملح أو 1.2  
ملجم صوديوم

7-12 المكسرات المنكهة المملحة

0.7 جم ملح أو 280  
ملجم صوديوم

1-13 الكعك  
يشمل جميع أنواع الكعك الاسفنجي والمفن  
والدونات.

**الكعك**

0.5 جم ملح أو 200  
ملجم صوديوم

1-14 المخبوزات بحشوات حالية  
تشمل مخبوزات الكروسون والفطائر بحشوات مثل  
الكاسترد والشوكولاتة وحشوات الفواكه والفانيلا.

**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**

1.63 جم ملح أو 650  
ملجم صوديوم

**1-15 الكاتشب**  
يشتمل جميع أنواع الكاتشب الطبيعي والكاتشب (ملح وسكر أقل).

1.2 جم ملح أو 480  
ملجم صوديوم

**2-15 المتبليات البنية**  
تشتمل جميع أنواع الصلصات البنية مثل باربيكيو، نكهة الكاري.. الخ

1.25 جم ملح أو 500  
ملجم صوديوم

**3-15 المايونيز**  
**1-3-15 المايونيز** (ال 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 المنخفضة).

1.5 جم ملح أو 600  
ملجم صوديوم

**4-15 متبليات السلطات**  
تشتمل جميع أنواع الصلصات المصنعة/ المحضرة بالزيوت والخل ومنها القليلة الدهون.

2.88 جم ملح أو 1150  
ملجم صوديوم

**5-15 صلصة الفلفل الحار**  
تشتمل 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**  
تشتمل التغميسات المبردة والقابلة للت تخزين في درجة حرارة الغرفة.

0.93 جم ملح أو 370  
ملجم صوديوم

**1-16 جميع صلصات ومعاجين الطهي**  
يشتمل جميع صلصات ومعاجين الطهي، على سبيل المثال، صلصة الطماطم، صلصة المعكرونة، صلصة البيتزا، الصلصة المكسيكية و الصينية وكذلك معاجين خلطة الكبسة و معجون خلطة البرياني ومعجون الطهي الخليجي وغيرها باستثناء (صلصة البيستو).

1.63 جم ملح أو 650  
ملجم صوديوم

**2-16 صلصة البيستو**

**صلصات ومعاجين  
الطهي**

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

**الأصناف الفرعية  
للمنتجات**

**الأصناف الأساسية  
للمنتجات**

0.85 جم ملح أو 350  
ملجم صوديوم

1-17 البسكويت المحلى  
يشتمل جميع أنواع البسكويت المحلى بخشوة أو من  
غير حشوة.

**البسكويت**

1.75 جم ملح أو 700  
ملجم صوديوم

2-17 البسكويت المالم  
يشتمل جميع البسكويت المالم بالخشوة ومن غير  
الخشوة.

0.58 جم ملح أو 300  
ملجم صوديوم

1-18 المعكرونة والشعيرية المقليّة السادة والمنكهة  
تشتمل الطازجة أو المعلبة أو المثلجة (منها السباجيتي  
-الفيتواشيني -اللزانيا- الشعيرية المقليّة وغيرها).

**المعكرونة**

0.85 جم ملح أو 350  
ملجم صوديوم

1-19 سمك التونة المعلبة  
يشتمل جميع سمك التونة المعلبة في زيت أو ماء أو  
 محلول ملحي ، باستثناء سمك التونة المعلب مع  
 صلصات أو إضافات ( انظر 3-19 ).

**السمك  
المعلب**

0.8 جم ملح أو 320  
ملجم صوديوم

2-19 سمك السالمون المعلب  
يشتمل جميع أنواع سمك السالمون المعلب باستثناء  
 المعلب مع صلصات أو إضافات ( انظر 3-19 ).

1.5 جم ملح أو 600  
ملجم صوديوم

3-19 الأسماك المعلبة الأخرى  
تشتمل سمك الساردين والتونة والسالمون وغيرها من  
 الأسماك المعلبة مع صلصات أو إضافات مثل الطماطم  
 باستثناء سمك الأنثوفة، السمك المدخن، والكافيار.

**الخضروات المعلبة  
والبقويليات**

0.13 جم ملح أو 50  
ملجم صوديوم

1-20 الخضروات المعلبة والمعبأة  
تشتمل جميع أنواع الخضروات والبقويليات باستثناء  
 المخللات.

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

**الأصناف الفرعية  
للمنتجات**

**الأصناف الأساسية  
للمنتجات**

**منتجات  
البطاطا**

0.15 جم ملح أو  
ملجم صوديوم

1-21 البطاطا المهروسة الفورية  
يشتمل جميع أنواع البطاطا المهروسة الفورية، السادة  
والمنكهه حسب طريقة التحضير/ الاستهلاك المذكورة  
على عبوة المنتج من المصنع.

0.69 جم ملح أو  
ملجم صوديوم

2-21 منتجات البطاطا الأخرى  
تشمل جميع منتجات البطاطا الأخرى، المحمدة  
والمبردة المغطاة وغير المغطاة بأي شكل كان.

**مساحيق  
المشروبات**

0.15 جم ملح أو  
ملجم صوديوم

1-22 مساحيق المشروبات المجففة، الجاهزة  
للاستعمال حسب طريقة التحضير/ الاستهلاك  
المذكورة على عبوة المنتج من المصنع  
تشمل المشروبات الفورية للشوكولاتة والمشروبات  
المنكهه بالفواكه والشعير والكافتشينو الفوري وغيرها  
التي تعد حسب الطريقة المذكورة على العبوة من  
المصنع باستثناء الشاي والقهوة.

**محسنات  
ومعzzات النكهة  
(مكعبات المرق/  
المرق المكثف)**

0.9 جم ملح أو  
ملجم صوديوم

1-23 محسنات ومعzzات النكهة (مكعبات المرق/  
المرق المكثف) الجاهزة للاستخدام  
يشتمل جميع النكهات والتي تأتي بشكل مكعبات او  
حببات او مسحوق او معاجين، جاهزة للاستخدام  
حسب طريقة التحضير/ الاستهلاك المذكورة على  
علبة المنتج من المصنع.

**الخبز**

0.5 جم ملح أو  
ملجم صوديوم

1-24 الخبز ومنتجاته

## الدهون المتحولة

SFDA.FD 2483

وفقاً لهذا التشريع، فإنه يمنع استخدام الزيوت المهدرجة جزئياً "partially hydrogenated oil" والتي تعد المصدر الرئيسي للدهون المتحولة الصناعية. 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.

### الزيوت المهدرجة كلياً

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

### دهن الحليب

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

### 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 للطاقة الغذائية للمنتج الغذائي على النحو الآتي:

### التسمية على قائمة المكونات

### الزيت المستخدم

يمنع استخدام الزيوت المهدرجة جزئياً في المنتجات الغذائية

زيت "مهدرج كلي"

في حال تم استخدام الزيوت المهدرجة كلياً

## متطلبات الأغذية المعبأة ذات القيمة الغذائية العالية

SFDA.FD 5015

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

- 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 و المبردة غير المطبوخة و غير المضاف إليها التوابل أو الماء.
- 7- الأغذية التي تسوق مباشرة للمستهلك من موقع تحضيرها: مثل: مثل السلطات أو المخبوزات أو الحلويات ونحوها.

- 1- الخضروات والفواكه الطازجة تشمل أي خليط من الخضروات أو الفواكه، سواء كلياً أو المقطوع، دون أي إضافات، 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 والكريوهيدرات والدهون المشبعة أو الصوديوم والمجموع الكلي للسكريات ضئيلة جداً والتي يمكن التعبير عنها بصفر.
- 3- مياه الشرب المعبأة والمعدنية.

لا يسمح بكتابية 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 الملح) أكبر من القيم الموضحة في الجدول رقم (1) للأغذية الصلبة وجدول رقم (2) للأغذية السائلة.

جدول (2) : المعايير لكل 100 مل من المشروبات (سائل)

جدول (1): المعايير لكل 100 جرام من الغذاء (صلب)

العنصر الغذائي	قيمة العنصر الغذائي في المنتج
الدهون	أكبر من 8.75 جرام لكل 100 مل
الدهون المشبعة	أكبر من 2.5 جرام لكل 100 مل
(مجموع) السكريات	أكبر من 11.25 جرام لكل 100 مل
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 "ب"	مجموعة "أ"
الفواكه، والخضار، والمكسرات، الألياف، البروتين	السعرات الحرارية، الدهون المشبعة، السكر الكلي، الصوديوم

- 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 ملليتر 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:



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



الخيار 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:**

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

**ثانياً: يتم حساب مجموع لمجموعة "أ". باستخدام المعادلة التالية:**  
**مجموع نقاط مجموعة أ: نقاط السعرات الحرارية+نقاط الدهون المشبعة+نقاط السكريات الكلية + نقاط الصوديوم**

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

البروتين (جرام) لكل 100 جرام/مل	ألياف، السكريات غير النشوية (جرام)100 جرام / مل	نسبة عصير الفواكه، الخضار، المكسرات 100 جرام/مل	النقاط
1.6 ≥	0.7 ≥	40 ≥	0
1.6 <	0.7 <	40 <	1
3.2 <	1.4 <	60 <	2
4.8 <	2.1 <	-	3
6.4 <	2.8 <	-	4
8 <	3.5 <	80 <	5*

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 سيتحقق (5) نقاط لمجموع نقاط العناصر الغذائية "ب" .

- عند احتواء المنتج على 56 % من العصير سيتحقق 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" .

(3) جدول

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

لحساب نسبة الفواكه والخضروات والمكسرات المجففة كالاتي:

(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)

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

• • •

## 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:

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

### 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 سواءً كانت القائمة معروضة على لوحة خشبية، أو شاشة عرض، أو ورق مقوى، أو كتبات، 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، ولوونه 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 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 السنديوشاات 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 السعرات الحرارية لمكونات مختلفة من الاطعمة في الوجبة الواحدة.

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

- يجب أن يتم الإعلان عن السعرات 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 بالأشغال).

- يجب أن يتم الإعلان عن السعرات الحرارية بشكل منفصل لكل الطلبات الجانبية في قائمة الطعام، مثل (الآيس كريم، المشروبات الغازية، عصائر الفاكهة الطازجة، الكعك، الصلصات)، كما يجب أن تعلن السعرات 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 السعرات 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

السعرات الحرارية المضافة	الإضافات
25 سعر حراري	مكسرات
50 سعر حراري	حلوى

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

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

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

يجب على المنشأة الغذائية توضيح العبارات التالية مع مراعاة أن تكون مماثلة لما كتبته 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 وان تكون في الواجهة الدمامية إذا كانت قائمة الطعام غير ورقية (مثل: قائمة الطعام الالكترونية)

## البيانات التغذوية الإضافية متاحة عند الطلب

ملاحظة: يجب أن توضع هذه العبارة على قائمة الطعام الرئيسية والخارجية سواءً 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 الأحجام 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.

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

- يجب أن يتم توفير البيانات التغذوية الإضافية لكل الطلبات والإضافات الجانبية في قائمة الطعام الرئيسية والخارجية عند إضافتها إلى الطلب الأساسي (مثلاً، إضافة قطع الدجاج المشوية على فطيرة البيتزا؛ 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 المقبول 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، سواء كانت القائمة معروضة على لوحة خشبية، او شاشة الكترونية، او ورق مقوى، او كتيبات، او منشورات، او اي شكل من الاشكال.

### المكونات المسببة للحساسية 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.
- 2- القشريات ومنتجاتها.
- 3- البيض ومنتجاته.
- 4- الأسماك ومنتجاتها.
- 5- الغول السوداني ومنتجاته.
- 6- المكسرات ومنتجاتها.
- 7- الحليب ومنتجاته (التي تحتوي لاكتوز).
- 8- الكبريتيت بتركيز 10 جزء في المليون او أكثر.
- 9- الكرفس ومنتجاته.
- 10- الخردل ومنتجاته.
- 11- بذور السمسم 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 التتحقق والإفصاح عن المكونات المسببة للحساسية وإخبار المنشأة الأخرى بها.
- في حال تقديم الطعام في البوفيهات، توضح المكونات المسببة للحساسية لكل طبق بشكل منفرد.
- عند تقديم الأغذية خالية من الجلوتين، يجب مراعاة ما ورد في المواصفة القياسية 1021 GS0 "الأغذية الخالية من الجلوتين" المذكورة أعلاه.

## 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 كالتالي:

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



## العصائر الطازجة والخلطات والمشروبات التي يتم بيعها في محلات العصائر والمطاعم والمcafés

SFDA.FD/GSO 2573

### عصير الفاكهة الطازج + كوكتل عصير الفاكهة الطازجة (المشكلة)

لا يسمح



الآيس كريم



السكر وال المحليات  
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 او أكثر من عصائر  
الفاكهة الطازجة للكوكتل 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 إعداد).

## 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 الغربية والشوائب الأخرى.
- أن يكون خالياً من المواد المالة 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 فاكهة طازج أو  
شراب الفاكهة او نكثار  
الفاكهة



الماء



المشروبات  
الغازية



الآيسكريم  
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 "الملحة 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 هامش صفحات قوائم الطعام.

1- توسيم الأطعمة عالية المحتوى بالملح على قوائم الطعام سواءً 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 باز 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 كتبته به المشروبات الأخرى في القائمة أو مماثلاً لحجم خط سعر المشروب.
- يجب توضيح محتوى الكافيين على قوائم الطعام بمليجرام/100 مل أو مليجرام/للكوب.

• 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) مليغرام".

على سبيل المثال:

لاتهـ ..... 15 ريال "120 سعر حراري" "30 مليجرام كافيين 100 مل أو 30 مليجرام كافيين /للكوب.



## تذكرة

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.

