



## الدليل الإرشادي

متطلبات الأغذية المعبأة  
ذات القيمة الغذائية العالية

## المجال ونطاق التطبيق:

تختص هذه اللائحة باشتراطات ومعايير الأغذية المعبأة ذات القيمة الغذائية العالية. تطبق هذه اللائحة على جميع منتجات الأغذية المعبأة.

### يستثنى من تطبيق هذه اللائحة الأغذية التالية:

- 1- الخضروات والفواكه الطازجة وتشمل أي خليط من الخضراوات الطازجة أو الفواكه، سواء كلياً أو المقطع، دون أي مضافات (مثل السلطة بدون خبز محمص) ولا تشتمل على الخضروات والفواكه المجففة.
- 2- 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، ومشروبات الطاقة، والمشروبات الغازية مع المحليات الصناعية.
- 3- الأغذية ذات الاستخدامات التغذوية الخاصة، مثل: أغذية الرضع والأطفال، والأغذية ذات الاستخدامات الطبية الخاصة، والمشروبات الرياضية.
- 4- المنتجات الغذائية المكونة من مكون واحد، مثل: الأرز، الشاي، والقهوة، والسكر.
- 5- مياه الشرب المعبأة المعدنية.
- 6- مواد غذائية تحتاج إلى تعبئة أو إلى مزيد من المعالجة ولا تباع مباشرة للمستهلك.
- 7- اللحوم والدواجن والأسماك الطازجة، المجمدة والمبردة، غير المطبوخة وغير المضاف إليها التوابل والماء
- 8- الأغذية التي تسوق مباشرة للمستهلك من موقع تحضيره، مثل: السلطات، والمخبوزات، والحلويات، والوجبات الجاهزة.

## تعريف اللائحة:

### 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.

### نموذج التصنيف الغذائي:

هو أداة لتصنيف الأغذية والمشروبات للحد من استهلاك الأغذية غير الصحية ورفع وعي المستهلك، وتشجيعه على اتباع نمط حياة صحي، ويهدف للموازنة بين الأغذية والمشروبات الصحية والأغذية والمشروبات غير الصحية العالية بالسكر والسعرات الحرارية والدهون المشبعة.

### عبوة:

أية مادة تعبأ فيها المادة الغذائية لبيعها كوحدة مستقلة سواء كان ذلك بتغليفها كلياً أو جزئياً وقد تشمل على وحدات أو أنواع من الأغلفة عند عرضها على المستهلك.

## متطلبات اللائحة:

1- يمكن كتابة عبارة "خيار ذو قيمة غذائية عالية" على بطاقة المنتج الغذائي وذلك في حال مطابقته لمعايير المنتجات الغذائية ذات القيمة الغذائية العالية الخاصة بنموذج التصنيف الغذائي.

2- 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 (4) للأغذية الصلبة وجدول رقم (5) للأغذية السائلة.

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

قيمة العنصر الغذائي في المنتج	العنصر الغذائي
أكبر من 8.75 جرام لكل 100 مل	الدهون
أكبر من 2.5 جرام لكل 100 مل	الدهون المشبعة
أكبر من 11.25 جرام لكل 100 مل	(مجموع) السكريات
أكبر من 0.75 جرام لكل 100 مل	الملح

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

قيمة العنصر الغذائي في المنتج	العنصر الغذائي
أكبر من 17.5 جرام لكل 100 جرام	الدهون
أكبر من 5 جرام لكل 100 جرام	الدهون المشبعة
أكبر من 22.5 جرام لكل 100 جرام	(مجموع) السكريات
أكبر من 1.5 جرام لكل 100 جرام	الملح

## متى يكون المنتج خيار ذو قيمة غذائية عالية؟

يكون المنتج خيار ذو قيمة غذائية عالية في حال مطابقته لما ورد في نموذج التصنيف الغذائي في المملكة العربية السعودية وذلك عن طريق تقسيم العناصر الغذائية إلى مجموعتين "أ" و "ب".

- مجموعة "أ" (السعرات الحرارية، الدهون المشبعة، السكر الكلي، الصوديوم)
- مجموعة "ب" (الفواكه، والخضار، والمكسرات، الألياف، البروتين)
- يتم حساب مجموع النقاط التي يحرزها المنتج لكل من المجموعتين "أ" و "ب".
- يتم تخصيص النقاط على أساس كمية المنتج الغذائي من 100 جرام للأغذية الصلبة و 100 مليلتر للأغذية السائلة، وفي حال كانت الكمية أقل 100 جرام/مليلتر فيجب مضاعفة الكمية للوصول إلى 100 جرام/مليلتر.

## بعد احتساب النقاط النهائية للمنتجات الغذائية، يتم تصنيفها تحت أحد الفئتين التالية:

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

## كيف يتم احتساب القيمة الغذائية للمنتجات بحسب نموذج التصنيف الغذائي:

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	$80 \geq$	$1 \geq$	$4.5 \geq$	$90 \geq$
1	$80 <$	$1 <$	$4.5 <$	$90 <$
2	$160 <$	$2 <$	$9 <$	$180 <$
3	$240 <$	$3 <$	$13.5 <$	$270 <$
4	$320 <$	$4 <$	$18 <$	$360 <$
5	$400 <$	$5 <$	$22.5 <$	$450 <$
6	$480 <$	$6 <$	$27 <$	$540 <$
7	$560 <$	$7 <$	$31 <$	$630 <$
8	$641 <$	$8 <$	$36 <$	$720 <$
9	$721 <$	$9 <$	$40 <$	$810 <$
10	$801 <$	$10 <$	$45 <$	$900 <$

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

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

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

رابعاً: يتم حساب مجموع النقاط لمجموعة "ب" باستخدام المعادلة التالي:  
مجموع نقاط مجموعة ب: نقاط % عصير الفواكه والخضار والمكسرات + نقاط الألياف + نقاط البروتين

خامساً: بعد حساب مجموع النقاط لكل من المجموعتين "أ" و "ب"

(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).

## النقاط النهائية للتصنيف:

بعد احتساب النقاط النهائية للمنتجات الغذائية، يتم تصنيفها تحت أحد الفئتين التالية:

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

### لحساب أنواع العصائر المختلفة يتم تحديد عدد النقاط على أساس نسبة عصير الفواكه الموجود فيه، ويحتمل عدة حالات:

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

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

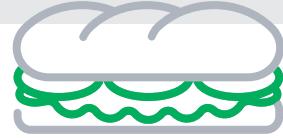
## حساب نسبة الفواكه والخضروات والمكسرات في 100 جرام من الفواكه المجففة كالآتي:

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

### مثال توضيحي

#### منتج

ساندويتش زعتر



105 غم	حجم الحصة
	الكمية لكل حصة
329	السعرات الحرارية
	نسبة الاحتياج اليومي %*
20%	الدهون الكلية 14 غم
36%	دهون مشبعة 7 غم
	دهون متحولة 0 غم
4%	كوليسترول 11 ملغم
26%	صوديوم 633 ملغم
15%	الكربوهيدرات الكلية 39 غم
8%	الالياف الغذائية 2 غم
	سكريات كلية 7 غم
4%	يتضمن 2 غم سكر مضاف
	بروتين 11 غم

أولاً: حساب مجموع النقاط لمنتج معبأ بحجم 100 جرام  
المنتج: ساندويتش بالزعر بالجبنة بحجم 105 جرام

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	$80 \geq$	$1 \geq$	$4.5 \geq$	$90 \geq$
1	$80 <$	$1 <$	$4.5 <$	$90 <$
2	$160 <$	$2 <$	$9 <$	$180 <$
3	$240 <$	$3 <$	$13.5 <$	$270 <$
4	$320 <$	$4 <$	$18 <$	$360 <$
5	$400 <$	$5 <$	$22.5 <$	$450 <$
6	$480 <$	$6 <$	$27 <$	$540 <$
7	$560 <$	$7 <$	$31 <$	$630 <$
8	$641 <$	$8 <$	$36 <$	$720 <$
9	$721 <$	$9 <$	$40 <$	$810 <$
10	$801 <$	$10 <$	$45 <$	$900 <$

مجموع النقاط مجموعة "أ" =  $16 = 6 + 1 + 6 + 3$  نقطة

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

مجموع النقاط مجموعة "ب" =  $2+5=7$  نقاط

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

مجموع النقاط النهائي =  $7 - 16 = 9$  نقطة (خيار ذو قيمة غذائية منخفضة)

لذا لا يسمح بكتابة عبارة "خيار ذو قيمة غذائية عالية" على بطاقة المنتج الغذائي

## للمزيد يمكنك زيارة الروابط التالية:



الدليل الإرشادي لنموذج  
تصنيف الأغذية:"



حاسبة نقاط المنتجات  
الغذائية السائلة:



حاسبة نقاط المنتجات  
الغذائية الصلبة:



Saudi\_FDA

[www.sfda.gov.sa](http://www.sfda.gov.sa)