



دليل لتوضيح اهم الاشتراطات
حول الإفصاح عن السعرات الحرارية
في قائمة الوجبات الغذائية التي تقدم
الطعام للمستهلك خارج المنزل

01 ما المقصود بـ:

السعرات الحرارية؟

السعرة الحرارية هي وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام.

حجم الحصة الغذائية؟

هي كمية الطعام التي يستهلكها الفرد عادةً بشكل معقول في جلسة واحدة وتدل على الطعام كما هو معروض للبيع. أما الأطعمة التي تتطلب تحضيراً والأطعمة التي يتم خلطها عادة بمكونات أو أطعمة أخرى قبل تناولها (مثل خليط البودنج أو الحساء أو حبوب الإفطار مع الحليب)، يجب تحديد حجم الحصة الغذائية للطعام كما هو معروض للبيع ويمكن اختيارياً تحديدها للطعام بعد التحضير.

وحدات القياس لحجم الحصة:

كوب / جرام / مل / ملعقة / قطعه.

لائحة السعرات الحرارية؟

هي لائحة تختص بالإفصاح عن السعرات الحرارية ضمن قائمة وجبات المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل.

02 الملزمين بتطبيق اللائحة الفنية "SFDA 2604" وضع السعرات الحرارية في قائمة وجبات المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل:

جميع المنشآت الغذائية على سبيل المثال لا الحصر:

المطاعم والمقاهي ومحلات عصائر الفاكهة الطازجة والمخابز الموجودة بداخل المتاجر والسوبر ماركت والمتزهات الترفيهية	محلات عصائر الفاكهة الطازجة	محلات الآيس كريم	سلسلة المطاعم والمقاهي
المستشفيات	الجهات الحكومية	الكليات والجامعات	المخابز والحلويات والكافيتيريا
المطابخ السحابية	النوادي الرياضية	أماكن السينما	المطارات ومحطات النقل العام
المنصات/تطبيقات طلبات الطعام الإلكترونية		المواقع الإلكترونية الخاصة بالمنشآت الغذائية	

03 أنواع قوائم الطعام:

- 1- المطابخ السحابية.
- 2- المواقع الإلكترونية الخاصة بالمنشآت الغذائية.
- 3- منصات/تطبيقات طلبات الطعام الإلكترونية.
- 4- لوحة خشبية، أو شاشة إلكترونية، أو ورق مقوى، أو كتيبات، أو منشورات،
أو على أي شكل من الأشكال.

04 كيفية عرض السعرات الحرارية:

1. أن تكون واضحة في الواجهة الامامية لكل صنف من أصناف الطعام في القائمة بحجم خط، ونوع، ولون مماثل لما كتبت به أصناف الطعام في القائمة أو مماثلاً لحجم خط سعر الوجبة، وأن يتم الحفاظ على تباين محدد بين الكتابة والخلفية لضمان وضوح بيانات السعرات الحرارية.
2. أن تعرض لطبق واحد أو وجبة كاملة في قائمة الطعام أو حصة غذائية من الطبق.
3. يجب أن تعرض السعرات الحرارية لكل أنواع الصلصات او الأصناف الاضافية.

05 طرق حساب السعرات الحرارية:

- 1- **نظام سعرات:** لحساب السعرات الحرارية التابع للهيئة العامة للغذاء والدواء.
[/https://calories.sfda.gov.sa](https://calories.sfda.gov.sa)
- 2- **منشآت الخدمات الاستشارية:** الجهات المرخصة من الهيئة العامة للغذاء والدواء لتقديم خدمات استشارية عامة الأنشطة والمجالات المتعلقة بعمل الهيئة.
<https://www.sfda.gov.sa/ar/licensed-establishments-list>
- 3- **المختبرات المرخصة:** من الهيئة العامة للغذاء والدواء.
<https://www.sfda.gov.sa/ar/licensed-establishments-list>

06 البيانات التغذوية:

وصف توضيحي موجه للمستهلك للإعلام بالخصائص التغذوية الدالة على العناصر الغذائية والمعلومات التغذوية لغذاء ما، ويجب على المنشأة الالتزام بالآتي:

1- وضع عبارة "البيانات التغذوية الإضافية متاحة عند الطلب" بشكل واضح للمستهلك على قائمة الطعام.

2- توفير البيانات التغذوية الإضافية التالية:

كمية البروتين	الكربوهيدرات الكلية	الألياف الغذائية	الدهون
الدهون المشبعة	الدهون المتحولة	الكوليسترول	الملح/الصوديوم
السكريات الكلية	والسكر المضاف		

***** لكل صنف ولجميع الأحجام في قائمة الطعام *****

07 العبارات التوضيحية على قوائم الطعام:

1- قوائم الطعام المخصصة للأطفال: "يحتاج الأطفال من هم في سن 4-13 من (1200 – 1500) سعرة حرارية في المتوسط يومياً وتختلف الاحتياجات الفردية من السعرات الحرارية من شخص إلى آخر".

2- "يحتاج البالغين إلى 2000 سعرة حرارية في المتوسط يومياً وتختلف الاحتياجات الفردية من السعرات الحرارية من شخص إلى آخر".

3- "البيانات التغذوية الإضافية متاحة عند الطلب"

مجموعات الأغذية التي تمد الجسم بالطاقة:

1- النشويات وتشمل:

- الحبوب ومنتجاتها مثل: (القمح، الأرز، الخبز، المعكرونة وغيرها).
 - الخضروات النشوية مثل: (البطاطس، البطاطا الحلوة، الذرة، القرع)
 - توجد بشكل أساسي في الأغذية النباتية بالإضافة إلى منتجات الحليب التي تحتوي على سكر الحليب (اللاكتوز).
- (كل 1 غرام من الكربوهيدرات = 4 سعرات حرارية)

2- البروتينات وتشمل:

- مصادر البروتين الحيوانية مثل: (اللحوم الحمراء، الدجاج، الأسماك، والبيض).
 - مصادر البروتين النباتية مثل: (الفول، والفاصولياء، والعدس).
- (كل 1 غرام من البروتين = 4 سعرات حرارية)

3- الحليب ومشتقاته وتشمل:

الحليب والألبان والزبادي واللبنه والأجبان.

4- الفواكه والخضروات وتشمل:

الفواكه والخضروات وعصائرها.

5- الزيوت والدهون وتشمل:

- الدهون الحيوانية مثل: (دهون اللحوم والدجاج والأسماك والزبدة)
- الزيوت النباتية مثل: (زيت دوار الشمس، زيت الذرة، زيت الكانولا، وزيت الزيتون)
- (كل 1 غرام من الدهون = 9 سعرات حرارية)

طرق حساب السعرات الحرارية المتبعة في المنشآت الغذائية:

03	02	01
الخدمات الاستشارية عبر مقدمي الخدمات الاستشارية الغذائية للمرخصين من الهيئة	التحليل المختبري عبر المختبرات الغذائية المرخصة من الهيئة	تطبيق سعرات قاعدة بيانات مجانية، تابعة للهيئة العامة للغذاء والدواء، تساعد المنشآت الغذائية على تسجيل مكونات وجبات الطعام، لمعرفة كمية السعرات الحرارية التي تحتوها

1. عدد الغرامات:

يتم حساب السعرات الحرارية عن طريق ضرب عدد الغرامات من العنصر الغذائي المستخدم لإعداد الوجبة في عدد السعرات الحرارية للغرام الواحد.
(السعرات الحرارية الكلية = عدد الغرامات x السعرات الحرارية للغرام الواحد)

1 غرام من الكربوهيدرات = 4 سعرات حرارية
1 غرام من البروتين = 4 سعرات حرارية
1 غرام من الدهون = 9 سعرات حرارية



تذكر

2. حجم الحصة:

يتم حساب السعرات عن طريق ضرب عدد الحصص من المجموعة الغذائية المستخدمة لإعداد الوجبة في عدد السعرات الحرارية للحصة الواحدة.
(السعرات الحرارية الكلية = عدد الحصص x السعرات الحرارية للحصة الواحدة).

مثال: الحصة الواحدة لخبز التوست = شريحة واحدة.

1 شريحة = 80 سعرة حرارية

ولحساب السعرات الحرارية لشريحتين:

2 شريحة = 2 حصة

2 شريحة = السعرات الحرارية 2×80

2 شريحة = $2 \times 80 = 160$ سعرة حرارية

1- الأغذية التي تعد منخفضة جداً أو خالية السعرات الحرارية:

القهوة - الخل - الشاي - البهارات - الملح - الماء - الأعشاب الطازجة والمجففة.

2- الاوزان والمقاييس المستخدمة في حساب حجم الحصة الغذائية:

1 كوب = 240 مل (وهذا ما يعادلها 16 ملعقة طعام).

1 ملعقة شاي = 5 مل.

1 ملعقة طعام = 15 مل (وهذا ما يعادلها 3 ملاعق شاي).

1 أونصة من السوائل = 30 مل.

يختلف محتوى الوجبة من السعرات الحرارية باختلاف طريقة إعدادها، فمثلاً عند قلي الأطعمة يزداد محتواها من السعرات الحرارية، بينما الطبخ بالبخار أو الشوي لا يؤدي لزيادة المحتوى من السعرات الحرارية.

يجب حساب محتوى السعرات الحرارية من الإضافات المستخدمة في الوجبة، مثل: الصلصات والمايونيز والشراب المحلي، نظراً لارتفاع محتواها من السعرات الحرارية.



Saudi_FDA

www.sfda.gov.sa