

نشانه‌های رنگی تغذیه

معیار قابل فهم هر سهم+نام محصول + میزان سهم محصول برحسب گرم یا میلی لیتر



IFDA
سازمان غذا و دارو

شماره پروانه بهداشتی ساخت / ورود / شناسه نظارت
(شماره پروانه در این محل درج شود)

انرژی	کیلوکالری
کم	گرم
چربی	گرم
نمک	گرم
اسیدهای چرب ترانس	گرم
اندک	متوسط
زیاد	زیاد

درج نشانه‌های رنگی تغذیه‌ای بر روی برچسب مواد غذایی، میزان انرژی، قند، نمک، چربی و اسیدهای چرب ترانس در آن ماده غذایی، را به ما نشان می‌دهد.

● رنگ سبز: نشاندهنده سلامت و یک انتخاب مطمئن و سالم است.

● رنگ نارنجی: یک انتخاب نسبتاً خوب، هر چند که رنگ سبز مناسبترین انتخاب است.

● رنگ قرمز: بایستی در مصرف آن کاملاً احتیاط نمود.



رنگ سبز بر روی هر یک از اجزاء در جدول چراغ راهنما نشان دهنده وجود آن جزء در مقادیر مناسب سلامتی در ماده غذایی می باشد. برای مثال چنانچه مقدار قند در چراغ راهنما دارای رنگ سبز باشد مفهوم این است که آن ماده غذایی حاوی مقدار کمی قند بوده و آن محصول برای کسانی که تمایل به مصرف قند بالا در رژیم غذایی خود را ندارند مناسب می باشد.



رنگ زرد بر روی هر یک از اجزاء در جدول چراغ راهنما نشان دهنده وجود آن جزء در مقادیر متوسط در ماده غذایی می باشد. برای مثال چنانچه مقدار اسیدهای چرب ترانس در چراغ راهنما دارای رنگ زرد باشد مفهوم این است که آن ماده غذایی حاوی مقدار متوسطی اسیدهای چرب ترانس می باشد و به این ترتیب مصرف کننده در انتخاب و میزان مصرف آن محصول غذایی راهنمایی می شود.



رنگ قرمز بر روی هر یک از اجزاء در جدول چراغ راهنما نشان دهنده وجود آن جزء در مقادیر بالا در ماده غذایی می باشد. به عنوان مثال چنانچه مقدار نمک در چراغ راهنما دارای رنگ قرمز باشد مفهوم این است که آن ماده غذایی حاوی مقدار زیادی نمک می باشد و ممکن است این ماده غذایی برای فرد دارای فشار خون بالا مناسب نباشد.

واحد نظارت بر مواد غذایی شبکه بهداشت و درمان شهرستان بوانات