

# دستورالعمل و راهنمای درج نشانگر رنگی تغذیه ای و زمان بندی و برنامه اجرایی دستورالعمل نشانگر رنگی تغذیه ای در خصوص محصولات غذائی تولید داخل و واردات مطابق رای شماره 688/4792/د مورخ 94/3/23 کمیته فنی وقانونی اداره کل نظارت و ارزیابی فرآورده های خوراکی، آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو :

این راهنما به منظور طراحی نشانگرهای رنگی تغذیه ای بر روی برچسب محصولات خوراکی تدوین شده است تا با افزایش آگاهی مصرف کننده گان و اصلاح الگوی مصرف در ارتقاء سلامت جامعه گامهای موثری برداشته شود. محصولات خوراکی عرضه شده باید مطابق ضوابط و قوانین سازمان غذا و دارو وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تولید و دارای پروانه ساخت معتبر باشند. در این راهنما نحوه استفاده از نشانگرهای رنگی به عنوان راهنمای تغذیه ای توضیح داده می شود. توجه :

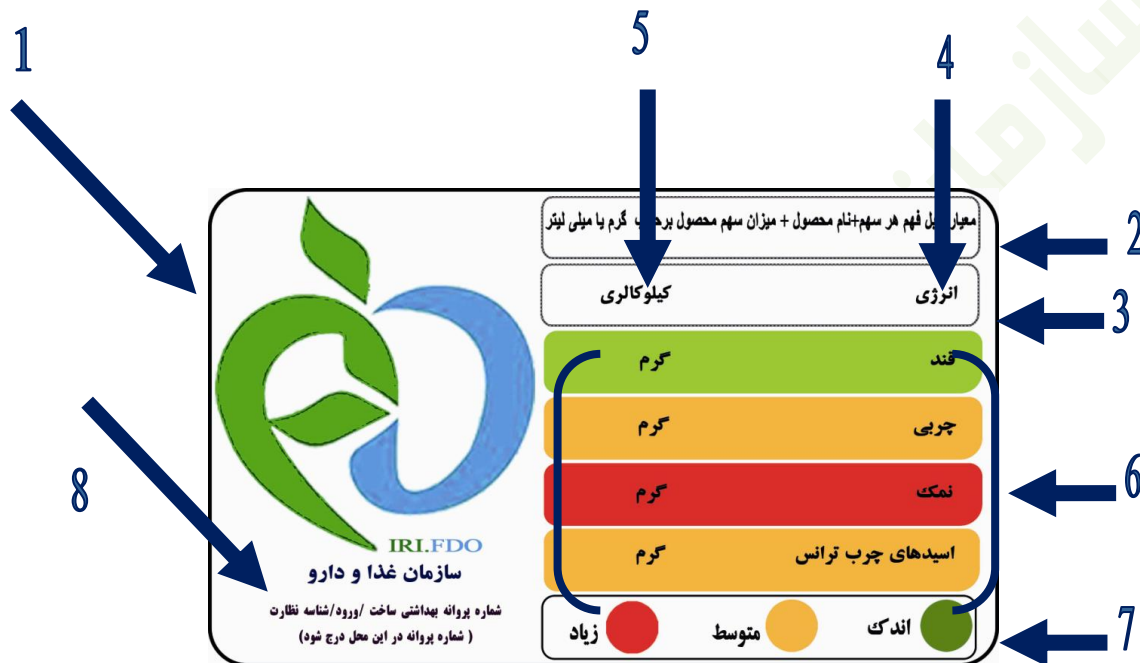
- اطلاعات درج شده باید شفاف، خوانا، و غیر قابل پاک شدن باشند.
- درج هرگونه اطلاعات که باعث گمراهی مصرف کننده شوند ممنوع بوده و جرم محسوب می شود.
- هدف از نشانگرهای رنگی کمک به مصرف کننده به منظور شناسایی ویژگی های تغذیه ای محصول است تا با توجه به شرایط جسمی و نیازهای شخصی، انتخاب آگاهانه داشته باشد.

- مطابق رای کمیته فنی و قانونی درج جداول حقائق تغذیه ای روی بسته های تغذیه ای که دارای نشانگر رنگی تغذیه ای (چراغ راهنمای تغذیه ای) هستند اختیاری است مگر مواردی که به تصویب کمیته برچسب گذاری الزامی اعلام گردد.

معیار قابل فهم هر سهم+نام محصول + میزان سهم محصول بر حسب گرم یا میلی لیتر		
انرژی	کیلوکالری	
قند	گرم	
چربی	گرم	
نمک	گرم	
اسیدهای چرب ترانس	گرم	
اندک	متوسط	زیاد

IRI.FDO  
سازمان غذا و دارو  
شماره پروانه بهداشتی ساخت / ورود / شناسه نظارت  
( شماره پروانه در این محل درج شود )

## بخشهای هشت گانه معرفی و طراحی نشانگرهای رنگی تغذیه ای



1- آرم سازمان غذا و دارو

2- معیار و اندازه سهم قابل فهم و ارزیابی

3- میزان انرژی در هر سهم بر حسب کیلو کالری

4- شاخصهای مورد ارزیابی (مواد مغذی مورد ارزیابی)

5- مقدار عددی و واحد اندازه گیری شاخصهای مورد ارزیابی در اندازه سهم

6- نشانگرهای رنگی (رنگهای تعیین شده برای هر شاخص)

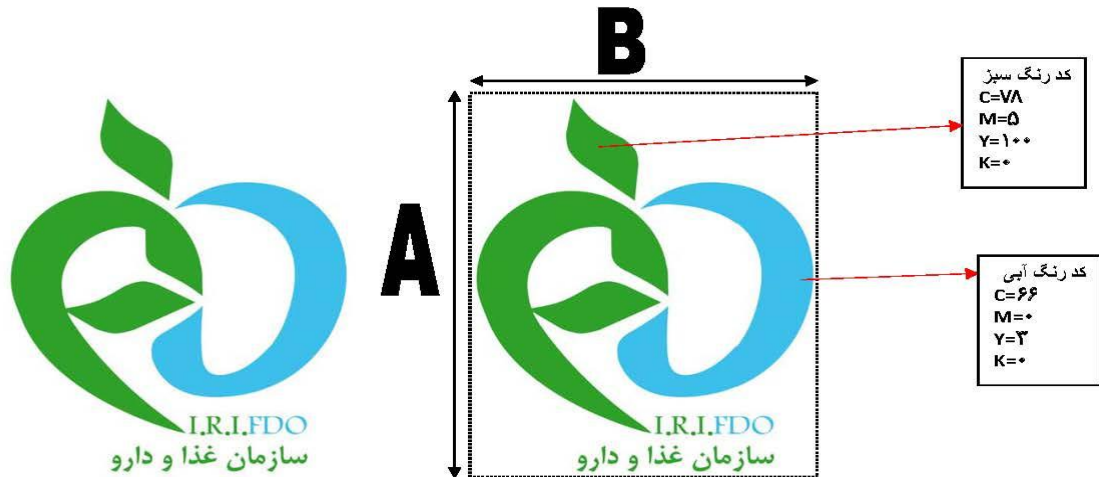
7- راهنمای رنگها

8- شماره پروانه های بهداشتی تولید / ورود

بخش اول : آرم سازمان غذا و دارو

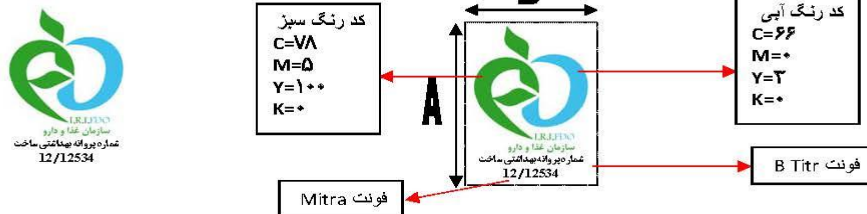
نمونه آرم سازمان غذا و دارو برای درج بر روی برجسب مواد و فرآورده های خوراکی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی

( نسبت طول به عرض آرم بدون شماره پروانه بهداشتی )  $\frac{A}{B} = 1.3$



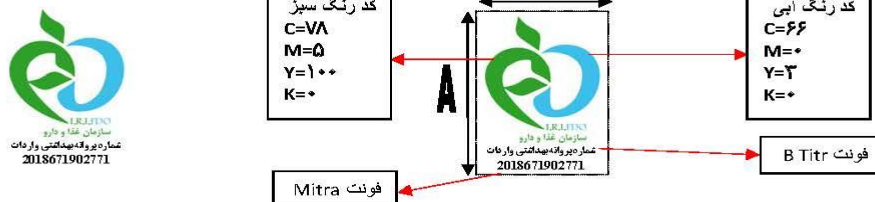
الف) نمونه درج آرم سازمان و شماره پروانه بر روی مواد و فرآورده های خوراکی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی تولید داخل

نسبت طول به عرض آرم با شماره پروانه بهداشتی ساخت  $\frac{A}{B} = 1.45$



ب) نمونه درج آرم سازمان و شماره پروانه بر روی مواد و فرآورده های خوراکی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی وارداتی

نسبت طول به عرض  $\frac{A}{B} = 1.45$



### بخش دوم: معیار و اندازه سهم قابل فهم و ارزیابی

– اظهارات باید شفاف باشد و از گمراه شدن مصرف کننده در خصوص میزان سهم بسته و تعداد سهم در آن بسته جلوگیری نماید.  
نحوه تعیین میزان و اندازه هر سهم (سهم)  
□ راهنمای اطلاعات سهم اولین و مهمترین معیار تعیین اندازه سهم های مواد غذایی است.

<p>ب) محصول قابل عرضه یا مشابه محصول از نظر ویژه گی ها و خواص تغذیه ای در جدول اطلاعاتی اندازه های سهم مواد غذایی وجود ندارد.</p>	<p>الف) محصول قابل عرضه یا مشابه محصول از نظر ویژه گی ها و خواص تغذیه ای در جدول اطلاعاتی اندازه های سهم مواد غذایی وجود دارد.</p>
<p>◀ کوچکترین وزن محصول بسته بندی شده و قابل عرضه به صورت تجاری / متداول را یک سهم در نظر می گیریم.</p>	<p>الف - 1) وزن محصول عرضه شده مطابق با جدول اطلاعاتی است: ◀ میزان و اندازه سهم مطابق با آن درج می شود. الف - 2) وزن محصول عرضه شده مطابق با جدول اطلاعاتی نیست: ✓ با فاصله اندکی در محدوده مقادیر درج شده در جدول اطلاعاتی اندازه های سهم مواد غذایی است. ◀ در این صورت میزان و مقدار سهم کوچکترین وزن تجاری بسته را یک سهم در نظر می گیریم. ✓ با فاصله زیادی از مقادیر وزن درج شده در جدول باشد و تقریباً یا دقیقاً مطابق مضربی از یک مقدار درج شده در جدول اطلاعاتی اندازه های سهم مواد غذایی باشد. ◀ در این صورت آن مقدار را یک سهم در نظر گرفته و بسته شامل مضربی از آن سهم خواهد بود.</p>

□ در محصولات نیمه آماده، میزان و مقدار محصول نهائی مطابق دستورالعمل تهیه معیار خواهد بود.

مواد غذایی نیمه آماده (پودرهای انواع سوپ- پودر انواع کیک- پودر نوشیدنیهای گرم و سرد و شیرینی جات- سوپ- کتلت- ژله ) و پودر نوشیدنیهای فوری گرم و سرد مانند قهوه- نوشیدنیهای سرد میوه ای با توجه به دستور آماده سازی مقادیر در محصول نهائی ارزیابی و درج شود.

□ در پودر سوخاری مقادیر برحسب پودر بسته بندی شده ارزیابی و درج می شود.

بخش سوم: میزان انرژی در هر سهم بر حسب کیلوکالری  
□ - مقادیر انرژی باید بر حسب کیلوکالری (Kcal) محاسبه و درج شود.

بخش چهارم : شاخصهای مورد ارزیابی (مواد مغذی مورد ارزیابی)  
□ - نشانگرهای راهنمای تغذیه ای شامل شاخصهای مربوط به انرژی - قند - چربی کل - نمک - اسیدهای چرب ترانس بوده و باید برحسب گرم درج شوند.

□ ترتیب شاخصها از بالا به پائین:

"انرژی - قند - چربی کل - نمک - اسیدهای چرب ترانس" که در طراحی باید رعایت شود.

□ ترتیب و عبارتها مطابق ضابطه سازمان غذا و دارو رعایت شود.

بخش پنجم : مقدار عددی و واحد اندازه گیری شاخصهای مورد ارزیابی در اندازه سهم  
بخش پنجم ( گام اول - تعیین مقادیر هر کدام از شاخصهای تغذیه ای در صد گرم محصول

نحوه تعیین میزان انرژی : انرژی موجود در سهم باید برحسب کیلوکالری (Kcal) محاسبه و درج شود.

نحوه تعیین میزان نمک : باید میزان سدیم موجود در کل محصول ( ذاتی و افزوده ) را برحسب گرم اندازه گیری نمود و عدد حاصل را در 2.5 ضرب کرد و عدد حاصل را برحسب گرم درصد به عنوان میزان نمک فرآورده در نظر گرفت و سپس میزان نمک در سهم را محاسبه و درج نمود.

نحوه تعیین میزان چربی کل :

میزان چربی کل در محصول باید شامل مجموع چربی افزوده و ذاتی برحسب گرم در صد و براساس نتایج آزمایش های مورد تأیید به دست می آید و سپس میزان چربی کل در سهم ( سهم ) محاسبه و درج می شود.

نحوه تعیین میزان اسیدهای چرب ترانس :

میزان اسیدهای چرب ترانس محصول شامل اسیدهای چرب ترانس افزوده و ذاتی برحسب گرم در صد و براساس نتایج آزمایش های مورد تأیید به دست می آید و سپس میزان اسیدهای چرب ترانس در سهم محاسبه و درج می شود.

نحوه تعیین میزان قند :

میزان قند کل باید شامل قندهای منو و دی ساکارید برحسب گرم در صد باشد. ( قندهای افزوده و قندهای ذاتی هر دو را شامل می شود) براساس نتایج آزمایش های مورد تأیید به دست می آید و سپس میزان قند کل در سهم محاسبه و درج می شود.

نکته : در ارزیابی و تعیین میزان قند در شیر میزان لاکتوز ذاتی شیر محسوب نمی شود.

بخش پنجم ( گام دوم - تعیین مقادیر هر کدام از شاخصهای تغذیه ای در هر سهم محصول

از طریق برقراری تناسب میتوان مقادیر هر کدام از شاخصها را در هر سهم تعیین نمود.

مثال اگر مقدار چربی a % در محصول باشد و هر سهم b گرم باشد میزان چربی در هر سهم اینگونه محاسبه می شود.

نکته : واحدهای مربوط به عدد 100 و مقدار هر سهم باید یکسان باشند مثلاً هر دو باید گرم یا میلی لیتر باشند.

نکته : در صورتی که هر سهم 100 باشد مقادیر درصد همان مقادیر سهم می باشد نیازی به محاسبه نیست.

شاخص	ستون 1 مقادیر در 100 گرم یا میلی لیتر از محصول	ستون 2 مقادیر در هر سهم از محصول
انرژی	بر حسب کالری	بر حسب کیلوکالری
قند	بر حسب گرم	بر حسب گرم
چربی	بر حسب گرم	بر حسب گرم
نمک	بر حسب گرم	بر حسب گرم
اسیدهای چرب ترانس	بر حسب گرم	بر حسب گرم

## بخش ششم: نشانگر های رنگی (رنگهای تعیین شده برای هر شاخص)

تعیین رنگ سبز / نارنجی / قرمز برای شاخصها	
گام اول	آیا محصول خوراکی و جامد است یا نوشیدنی و مایع است؟ * برای محصولات خوراکی و جامد از معیارهای جدول 1 استفاده شود. * برای محصولات نوشیدنی و مایع از معیارهای جدول 2 استفاده شود
گام دوم	آیا مقدار هر سهم تعیین شده برای محصول خوراکی و جامد بیشتر از 100 گرم / برای محصول نوشیدنی و مایع بیشتر از 150 میلی لیتر است؟ * در صورتی که جواب سوال برای محصول شما خیر باشد این گام متوقف و به گام سوم بروید. * در صورتی که جواب سوال برای محصول شما بلی باشد این گام را ادامه دهید: الف مقادیر سهم مربوط به شاخصهای قند - چربی - نمک - اسیدهای چرب ترانس با مقادیر ستون قرمز مربوط به ستون سهم در جدول مربوطه مطابقت داده شود. در صورت مطابقت هر کدام از شاخص ها رنگ آن شاخص قرمز است. * جهت تعیین رنگ هر کدام از شاخص ها در صورت عدم انطباق بر اساس مقادیر در صد گرم یا میلی لیتر به گام بعدی مراجعه کنید.
گام سوم	بر اساس درصد مقادیر مربوط به شاخصهای قند - چربی - نمک - اسیدهای چرب ترانس برای محصولات خوراکی و جامد با معیارهای درصد جدول 1 و برای محصولات نوشیدنی و مایع با معیارهای درصد جدول 2 کنترل و تعیین رنگ می شود. بیان میزان در نشانگر بر اساس مقدار در سهم ماده غذایی است.



جدول شماره 1 - گروههای رنگی برای مواد غذایی جامد

میزان ←	اندک	متوسط	زیاد
نشانه رنگی ←	سبز	نارنجی	قرمز
شاخص ↓	در 100 گرم محصول	در 100 گرم محصول	در 100 گرم محصول
قند	$\geq 5$ گرم	$< 5$ گرم $\geq 22.5$ گرم	$< 22.5$ گرم
چربی کل	$\geq 3$ گرم	$< 3$ گرم $\geq 17.5$ گرم	$< 21$ گرم
نمک بر حسب (کلرید سدیم)	$\geq 0.3$ گرم	$< 0.3$ گرم $\geq 1.5$ گرم	$< 1.5$ گرم
اسیدهای چرب ترانس	$\geq 0.5$ گرم	$< 0.5$ گرم $\geq 2$ گرم	$< 2$ گرم

نکته : اندازه سهم برای آن دسته از مواد غذایی که اندازه سهم در آنها بیشتر از 100 گرم هستند، استفاده می شود.

جدول شماره 2 - گروههای رنگی برای مواد غذایی مایع

میزان ←	اندک	متوسط	زیاد
نشانه رنگی ←	سبز	نارنجی	قرمز
شاخص ↓	در 100 میلی لیتر محصول	در 100 میلی لیتر محصول	در 100 میلی لیتر محصول
قند	$\geq 2.5$ گرم	$< 2.5$ گرم $\geq 11.25$ گرم	$< 11.25$ گرم
چربی کل	$\geq 1.5$ گرم	$< 1.5$ گرم $\geq 8.75$ گرم	$< 10.5$ گرم
نمک بر حسب (کلرید سدیم)	$\geq 0.3$ گرم	$< 0.3$ گرم $\geq 0.75$ گرم	$< 0.9$ گرم
اسیدهای چرب ترانس	$\geq 0.5$ گرم	$< 0.5$ گرم $\geq 2$ گرم	$< 2$ گرم

نکته : اندازه سهم برای آن دسته از مواد غذایی که اندازه سهم در آنها بیشتر از 150 میلی لیتر هستند، استفاده می شود.



نکته : 1- اسیدهای چرب ترانس در روغنها 2- چربی کل شیر در ارزیابی و تعیین میزان اسیدهای چرب ترانس برای روغنهای مصرفی خانوار و چربی کل شیر به جای جدول شماره 2 مایعات از معیارهای زیر استفاده می شود.

میزان ←	اندک	متوسط	زیاد
نشانه رنگی ←	سبز	نارنجی	قرمز
شاخص ↓	در 100 میلی لیتر محصول	در 100 میلی لیتر محصول	در اندازه سهم محصول
اسیدهای چرب ترانس برای روغنهای مصرفی خانوار	≥ 1 گرم	< 1 گرم ≥ 2 گرم	< 2 گرم
چربی کل شیر	≥ 2.5	< 2.5 گرم ≥ 8.75 گرم	< 8.75 گرم < 10.5 گرم

تعیین جامد و یا مایع بودن

- ❖ نوشیدنیها و کلیه مواد غذایی که بر اساس میلی لیتر عرضه می شوند از جدول مایعات تبعیت می کند.
- ❖ مواد غذایی و کلیه مواد غذایی که به طور معمول براساس گرم عرضه می شوند از جدول جامدات تبعیت می کنند.

گرد کردن اعداد :

به منظور جلوگیری از گمراهی مصرف کننده اعداد حاصل از محاسبات پس از تعیین رنگ جهت درج در جدول به شکل زیر باید گرد شوند:

در صورتی که عدد حاصل دارای صفر یا یک و یا دو رقم اعشار باشد مقدار عینا درج می شود.

مثال :  $42 \leftarrow 42$  یا  $42/2 \leftarrow 42/2$  یا  $42/25 \leftarrow 42/25$

در صورتی که عدد حاصل دارای سه رقم اعشار باشد :

الف ) اگر رقم سوم بعد از ممیز 5 و یا بیشتر شد به رقم دوم یک واحد اضافه و رقمهای بعدی حذف و عدد با دو رقم اعشار اعلام میشود.

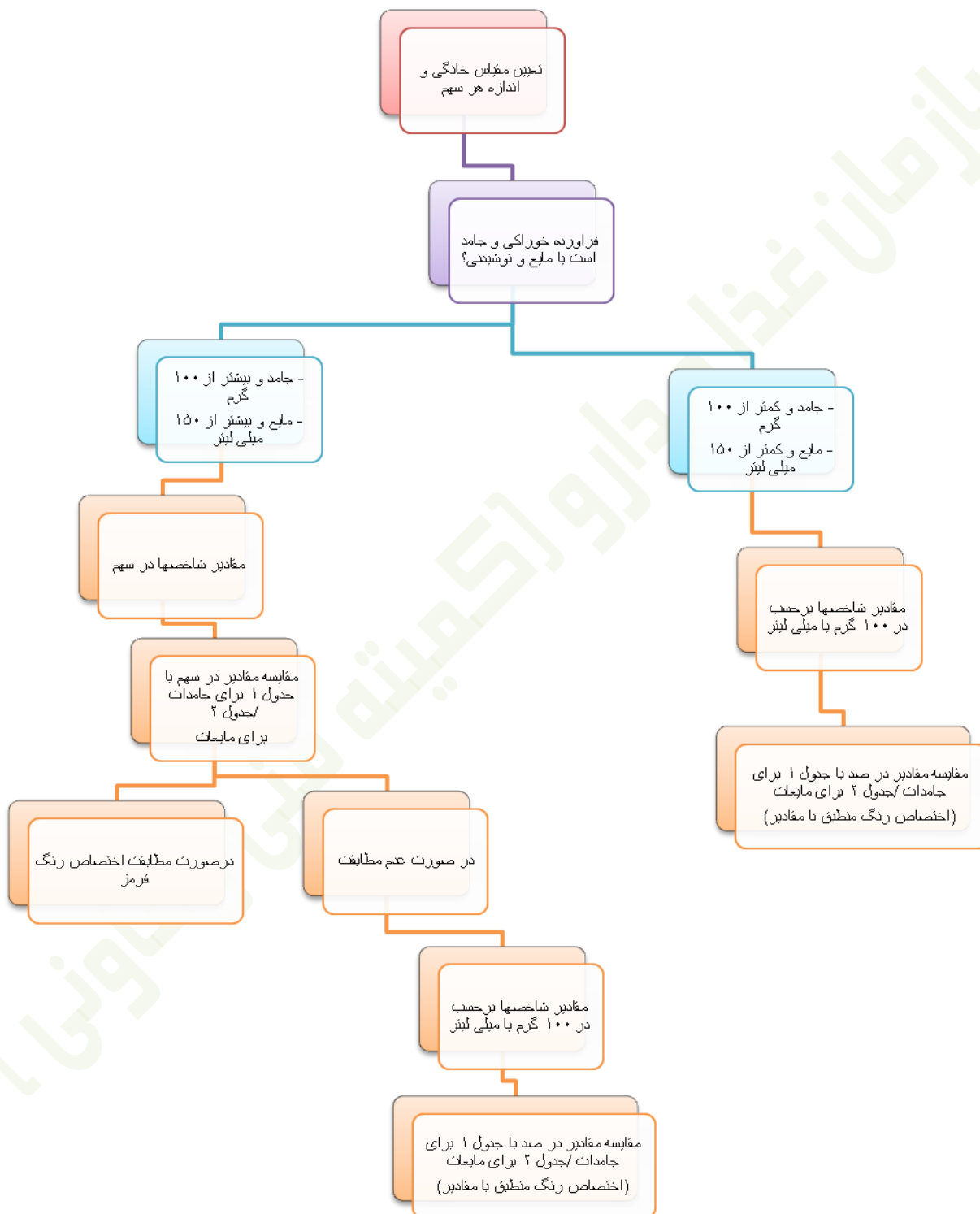
مثال :  $42/257 \leftarrow 42/26$  یا  $42/279 \leftarrow 42/28$

ب ) اگر رقم سوم بعد از ممیز کوچکتر از 5 شد رقمهای بعد از رقم دوم حذف و باقی با دو رقم اعشار اعلام میشود.

مثال :  $42/23 \leftarrow 42/23$

ج) اگر مقدار عدد حاصل از 0/01 کوچکتر بود صفر و یا کمتر از 10/01 اعلام میشود.

درخت تصمیم گیری تعیین رنگ ها:



**بخش هفتم : بخش راهنمای رنگها**  
همزمان با تعیین رنگها برای رنگ سبز عبارت "اندک" برای رنگ نارنجی عبارت "متوسط" برای رنگ قرمز عبارت "زیاد" درج شود.  
طراحی رنگها با کدهای زیر باید چاپ شوند  
کد رنگها بر مبنای Pantone یا CMYK باید طبق جدول زیر جهت چاپ به چاپخانه ارائه شود.

کد رنگ بر اساس CMYK				نام رنگ
C : 48%	M : 0%	Y : 94%	K : 0%	سبز
C : 0%	M : 36%	Y : 87%	K : 0%	نارنجی
C : 0%	M : 90%	Y : 96%	K : 0%	قرمز

نکته : در خصوص رنگ سبز به منظور کاهش هزینه های چاپ میتوان از کد رنگ سبز آرم سازمان غذا و دارو به شرح ذیل استفاده کرد.

کد رنگ بر اساس CMYK				نام رنگ
%66C :	M : 0%	K : 0%	Y : 3%	سبز

**بخش هشتم : شماره پروانه های بهداشتی تولید / ورود**  
در این محل شماره پروانه بهداشتی ورود یا ساخت و یا شماره پروانه بهداشتی شناسه نظارت درج میشود.  
عبارت : " شماره پروانه بهداشتی ورود / شماره پروانه بهداشتی ساخت / شماره پروانه بهداشتی شناسه نظارت "  
با ید با فونت BTitr و حداقل با شماره فونت 9 به صورت شفاف ، خوانا و غیر قابل پاک شدن درج شود.  
رقمهای مربوط به شماره پروانه ها باید با فونت mitra حداقل با شماره فونت 9 به صورت شفاف، خوانا و غیر قابل پاک شدن درج شود.

1. - نشانگر های راهنمایی تغذیه ای جزئی از برچسب می باشد و باید طراحی و چاپ شود.
2. محل درج نشانگرهای راهنمای تغذیه ای در محل بزرگترین سطح قابل مشاهده برای مصرف کننده بوده و اندازه آن باید متناسب بسته باشد و در بسته های کوچک باید متناسب با حداقل شماره فونتهای مشخص شده در این ضابطه باشد.
3. -درج نشانگرهای راهنمای تغذیه ای بر روی محصولات شکر، قند، نمک، آب مجاز نیست.
4. -درج نشانگرهای راهنمای تغذیه ای بر روی محصولات روغن، شیر، کره الزامی است.
5. درج نشانگرهای راهنمای تغذیه ای بر روی آن دسته از محصولات خام کشاورزی که فقط عملیات فراوری فیزیکی انجام شده است و هیچگونه افزودنی یا ماده دیگر اضافه نشده باشد (فراوری نشوند و خالص باشند) اختیاری می باشد. (مانند عرقیات- خرما -ادویه جات خالص - عسل - حبوبات-ودمنوشهای خالص و طبیعی) و در صورتی که فرموله شوند اجباری است.
6. درج نشانگرهای راهنمای تغذیه ای بر روی محصولاتی که سطح قابل چاپ آنها کمتر از 10 سانتی متر مربع باشد الزامی نبوده بلکه باید بر روی بسته بندی ثانویه درج شود.
7. برچسب نشانگرهای راهنمای تغذیه ای برای محصولاتی که فله هستند و در صنف و صنعت دیگر مورد استفاده قرار گیرد شامل نمی شود.
8. فونت نوشته های نشانگر: میترا و حداقل شماره فونت 9 است.
9. فونت نوشته شماره پروانه های بهداشتی B Titr و حداقل شماره فونت 9 است.
10. محل و اندازه درج نشانگرهای راهنمای تغذیه ای در محل بزرگترین سطح قابل مشاهده برای مصرف کننده باید درج شود.
11. محصولات دارای قند های مصنوعی و شیرین کننده های رژیمی باید بجای ارزیابی مقدار و رنگ قند میزان شیرین کننده در سهم (سهم) بدون رنگ مطابق مثال زیر درج شود درج شود:

حاوی ... گرم ( نام شیرین کننده )

زمان بندی و برنامه اجرایی درج نشانگر رنگی تغذیه ای ( چراغ راهنمای تغذیه ای )

<p>آن دسته از پروانه های بهداشتی ساخت محصولات غذائی و آشامیدنی وارداتی و تولید داخل که برای اولین بار صادر میشوند از زمان صدور، ملزم به چاپ و درج نشانگرهای رنگی تغذیه ای (چراغ راهنمای تغذیه ای) برابر ضابطه برچسب گذاری در برچسب محصول می باشند.</p>	<p>الف) صدور</p>
<p>آن دسته از پروانه های بهداشتی ساخت محصولات غذائی و آشامیدنی تولید داخل که قبلا صادر شده اند و زمان تمدید آنها فرا رسیده است، با ارائه طرح برچسب و تعهد به دانشگاه علوم پزشکی ناظر مبنی بر درج نشانگرهای رنگی تغذیه ای (چراغ راهنمای تغذیه ای) برابر ضابطه برچسب گذاری مصوب سازمان غذا و دارو تمدید پروانه های بهداشتی بر اساس مقدار مواد بسته بندی حداکثر تا شش ماه مطابق مراحل زیر ( بند ج) بلامانع می باشد.</p>	<p>ب) تمدید</p>
<p>آن دسته از محصولات وارداتی که ملزم به درج نشانگر رنگی تغذیه ای هستند و از قبل دارای پروانه بهداشتی ورود معتبر از سازمان غذا و دارو می باشند ملزم به چاپ و درج نشانگرهای رنگی تغذیه ای (چراغ راهنمای تغذیه ای) مورد تأیید برابر ضابطه برچسب گذاری در برچسب محصول می باشند.</p>	<p>سایر محصولات وارداتی</p>
<p>مرحله اول : محصولاتی که هر چهار شاخص نشانگرهای رنگی تغذیه ای (چراغ راهنمای تغذیه ای) آنها به رنگ سبزاست، از اول تیر 94 ملزم به درج نشانگرهای راهنمای تغذیه ای هستند به نحوی که تا پایان شهریور 94 هیچکدام از محصولات غذایی مشمول فاقد نشانگر رنگی تغذیه ای در سطح عرضه نباشد.</p>	<p>ج) سایر محصولات تولید داخل</p>
<p>مرحله دوم: محصولاتی که حداقل یکی از شاخص نشانگرهای رنگی تغذیه ای (چراغ راهنمای تغذیه ای) آنها به رنگ نارنجی است، از اول مهر 94 ملزم به چاپ و درج نشانگرهای راهنمای تغذیه ای هستند به نحوی که تا پایان آبانماه 94 هیچکدام از محصولات غذائی مشمول فاقد نشانگر رنگی تغذیه ای در سطح عرضه نباشد.</p>	
<p>مرحله سوم : محصولاتی که حداقل یکی از شاخص نشانگرهای رنگی تغذیه ای (چراغ راهنمای تغذیه ای) آنها به رنگ قرمز است، از اول آذرماه 94 ملزم به چاپ و درج نشانگر راهنمای تغذیه ای هستند به نحوی که تا پایان اسفند 94 هیچکدام از محصولات غذائی مشمول فاقد نشانگر رنگی تغذیه ای در سطح عرضه نباشد.</p>	
<p>در پایان سال 1394 هیچ محصول غذائی و آشامیدنی که ملزم به درج نشانگر رنگی تغذیه ای هستند مجاز به عرضه در بازار بدون نشانگر رنگی تغذیه ای نیست.</p>	<p>د)</p>
<p>آن دسته از واحدهای تولیدی که داوطلبانه، قبل از زمانبندی اعلام شده فوق اقدام به درج نشانگرهای رنگی تغذیه ای نمایند بر اساس پیشنهاد کانون انجمنهای صنایع غذائی مورد تشویق سازمان غذا و دارو قرار می گیرند.</p>	<p>و)</p>
<p>مقررگردید جلسات کمیته فنی کانون صنایع غذائی حداکثر ظرف 45 روز بعد 94 در خصوص نکات فنی (بر اساس گروههای مواد غذائی) و فرهنگ سازی و اجرائی نشانگرهای راهنمای تغذیه ای برگزار و به سازمان غذا و دارو گزارش شود.</p>	<p>ه)</p>