



# بسته آموزشی

آگاهی و مدیریت، اصلاح الگوی

مصرف غذایی برای مبارزه با

کرونا



باید تولید داخلی کشوری طوری شکل بگیرد که کشور در هیچ شرایطی در زمینه تغذیه و در زمینه دارو دچار مشکل نشود. این یکی از مولفه های اساسی در این سیاست هایی است که ابلاغ شده است.

مقام معظم رهبری

## کاهش قند، نمک و چربی محصولات غذایی

### قند

در ایران شیوع دیابت در حدود ۱۰ درصد گزارش شده است و پیش بینی میشود که ۴ میلیون نفر از ابتلای خود به دیابت بی خبرند.

مصرف زیاد قند و شکر، شربتها و نوشیدنیهای شیرین باعث سرطان، بیماریهای قلبی - عروقی، اضافه وزن، چاقی و دیابت، پوسیدگی دندان و ... میشود. بسیاری از مواد غذایی که

مصرف میشوند دارای شکر افزوده

هستند. این نوع شکر برای افزایش

طعم به محصولاتی که در کارخانه ها

یا در خانه تولید میشوند، افزوده میشود. مهمترین منابع شکر افزوده،

نوشابه های گازدار، ماءالشعیر، آبمیوه های صنعتی، شیرکائو، بستنی،

انواع بیسکویت، کیک و شیرینی و شکلاتها هستند.

بر اساس  
توصیه سازمان  
جهانی  
بهداشت کمتر  
از ۱۰ درصد  
انرژی  
روزانه باید از  
قندهای ساده  
تأمین شود.



**توجه داشته باشیم: عادت کردن ذائقه به مواد شیرین به طور معمول**

**از دوران کودکی شروع میشود.**

## توصیه های خود مراقبتی برای کاهش مصرف قند و شکر

مصرف مواد غذایی دارای قندهای ساده را کاهش دهید.

به جای مصرف آبمیوه های صنعتی و نوشابه های گازدار از آب، دوغ،... استفاده کنید.

برای آگاهی از میزان قند و شکر در مواد غذایی آماده، به برچسب روی بسته بندی آنها توجه کنید.

بهترین راه کم کردن مصرف شیرینی ها نخريدن يا کمتر خريدن آنها است.

## نمک

بر اساس توصیه سازمان جهانی بهداشت حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک ۵ گرم است (معادل یک قاشق مرباخوری)، در حالی که میزان مصرف نمک در خانوارهای ایرانی ۲ تا ۳ برابر این مقدار است.

با کاهش مصرف نمک به کمتر از ۵ گرم در روز میتوان مرگ و میر ناشی از بیماریهای قلبی - عروقی را کاهش داد.

سر سفره یا میز غذا نمکدان را حذف کنید.

**نمک یددار**

**تصفیه شده را**

**در ظروف**

**در دارتیره**

**رنگ و دوراز**

**نور نگهداری**

**کنید.**



## روغن و چربی

افزایش مصرف روغن و چربی به ویژه چربیهای اشباع از طریق مصرف بی رویه فست فودها و غذاهای چرب و سرخ شده موجب افزایش شیوع بیماری های غیرواگیر مثل بیماری های قلبی - عروقی، دیابت و برخی سرطان ها از جمله: سرطان پستان، سرطان پروستات میشود.



### توصیه های خودمراقبتی برای کاهش مصرف روغن و چربی

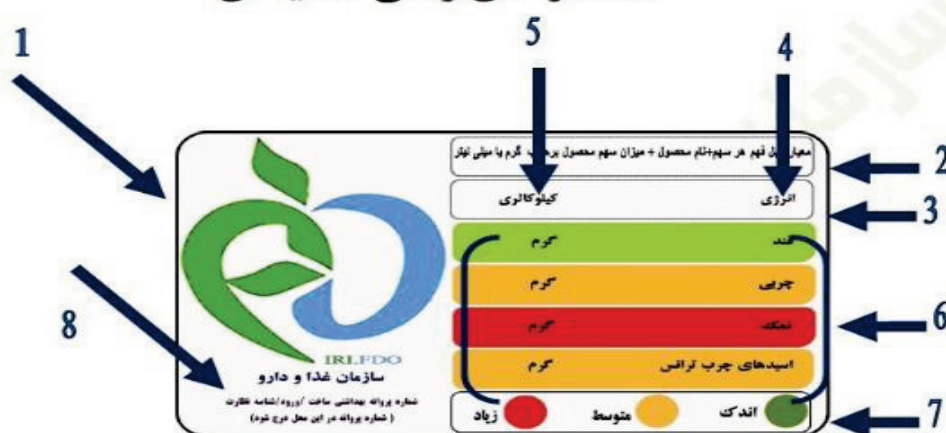
- از شیر و لبنیات کم چرب استفاده کنید.
- سعی کنید کمتر از غذاهای سرخ کرده استفاده کنید.
- اطلاعات روی برچسب قوطی روغن را باید کنترل کنید که درصد اسیدهای چرب ترانس آن کمتر از ۲ درصد باشد.

چربی های  
غیراشباع از  
گیاهان به  
دست می آیند،  
اکثرا شامل  
روغن های  
گیاهی و معمولا  
در دمای  
اتاق مایع  
هستند

## نشانه‌های رنگی تغذیه‌ای در راستای ارتقاء دانش مصرف‌کننده

بر چسب‌های رنگی امکان انتخاب آگاهانه ماده غذایی را با توجه به محدودیت‌های احتمالی در انتخاب، در اختیار مصرف‌کنندگان قرار می‌دهد، هدف اصلی از اجرای این طرح اصلاح الگوی مصرف در جامعه و ارتقا سطح سلامت جامعه است

### بخش‌های هشت‌گانه معرفی و طراحی نشانه‌های رنگی تغذیه‌ای



- 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- نشانه‌های رنگی (رنگهای تعیین شده برای هر شاخص)
- 7- راهنمای رنگها
- 8- شماره پروانه‌های بهداشتی تولید / ورود



# هدف از این برچسب گذاری

ارتقاء  
اطلاعات و  
کمک به  
انتخاب مواد  
غذایی برای  
مصرف کننده

تقویت  
نظارت مردم  
بر مواد غذایی

کنترل و  
کاهش  
نامحسوس  
تبلیغات مواد  
غذائی مضر

ارتقای  
سلامتی مردم  
و کاهش  
بیماری های  
مرتبط با غذا  
(بویژه بیماری  
های غیر  
واگیر)

انتخاب آسان  
محصول در  
سطح عرضه  
محصولات  
متنوع

## نشان ایمنی و سلامت محصولات غذایی سلامت محور



نشان ایمنی و سلامت بر روی برچسب محصولاتی درج میشود که علاوه بر سالم و ایمن بودن دارای یک یا چند خاصیت تغذیه ای مناسب و سلامت بخش مثل غنی شدن با املاح و ویتامین ها ، کم بودن میزان چربی و نمک و نداشتن افزودنی های مصنوعی و شیمیایی و..... باشند.

فرآورده های غذایی ایمن و سالم فرآورده ای است که از مواد اولیه سالم و در شرایط خوب بهداشتی تولید و عرضه شده و علاوه بر حداقل ویژگیهای مورد انتظار و خواص ذاتی خود ، دارای ویژگیهایی است که در ارتقاء ایمنی و سلامت مصرف کننده موثر میباشد.

نشان ایمنی و سلامت از سوی این وزارتخانه به فرآورده هایی غذایی و آشامیدنی ایمن و سالمی که الگوی سلامت و ایمنی را رعایت نموده اند اعطاء میشود و نگاره آن "سیب سبز رنگ همراه با علامت تیک و عبارت ایمنی و سلامت" بوده که نماد سلامت بوده و دارندگان نشان میتوانند نگاره آن را روی برچسب محصولات خود درج نمایند.

محصولات سلامت محور



نداشتن مواد  
افزودنی  
شیمیایی  
سنتتیک

به حداقل رساندن  
میزان کالری فرآورده  
از طریق کاهش  
مصرف  
کربوهیدراتهای ساده  
و چربی ها

به حداقل رساندن  
ترکیبات و عوامل  
خطر ساز از قبیل  
اسیدهای چرب  
ترانس و اشباع و...

به حداقل  
رساندن میزان  
مصرفی  
نمک

استفاده از مواد  
افزودنی و مواد  
اولیه طبیعی

تولید بهداشتی  
و صنعتی  
فرآورده های  
سنتی

دارا بودن مواد  
موثره طبیعی  
جهت ارتقاء  
سلامت مصرف  
کننده

عاری بودن فرآورده از  
سموم دفع آفات نباتی  
و داروهای دامپزشکی،  
عوامل آلودگی  
بیولوژیک، هورمونها  
و عوامل آلرژن

معیارهای اعطاء  
نشان ایمنی و  
سلامت

## مبارزه با قاچاق کالاهاى سلامت در حوزه غذا

کلیه محصولات خوراکی و آشامیدنی، محصولات آرایشی، محصولات بهداشتی، شیر خشک و دارو و تجهیزات پزشکی و به طور کلی همه ی محصولات مصرفی که استفاده از آن ها به سلامتی مربوط میشود جزو این کالاها هستند.

مهمترین آفت و آسیب رونق تولید داخلی قاچاق کالا است و موضوع قاچاق کالا در فرآوردههای سلامت محور از اهمیت بالاتری برخوردار است زیرا علاوه بر بعد اقتصادی و اثرگذاری که در این زمینه دارد، با سلامتی و جان مردم در ارتباط است.

تلاش در مبارزه با قاچاق کالاهاى سلامت محور برخورد و مقابله با سرچشمه‌های اصلی است، تا کاری اساسی و بنیادی صورت گیرد و این آسیب از سرچشمه خشک شود.

**اقدام قاچاقی که  
از مبادی غیر  
رسمی وارد  
کشور می‌شوند  
اغلب دارای  
استانداردهای  
لازم از نظر  
سلامت نیستند.**



رسانه‌ها نقش مهمی در فرهنگ‌سازی و پیشگیری از  
گرایش مردم به خرید کالای قاچاق دارند.

## برچسب اصالت کالا و سیستم رهگیری و ردیابی در حوزه غذا



GTIN:12345678900987  
UID:12345678900987654321  
LOT:BLP  
EXP:2020-02-02

SMS:20008822      TEL:021-6185      WWW.TTAC.IR

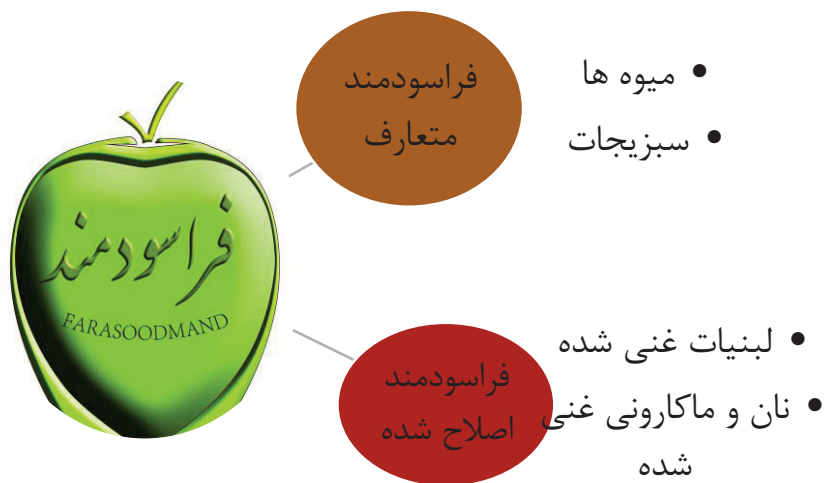
برچسبی سفید، کاغذی با حاشیه های زرد و نوشته های مشکی است، که بر روی آن بارکد، تاریخ تولید، تاریخ انقضا، سریال محصول نوشته شده و طبق قانون لازم است بر روی تمام داروها، محصولات پزشکی، آرایشی، بهداشتی و سلامت محور الصاق شود.



سیستم اصالت کالا برای کنترل کالاهای غیر قاچاق از قاچاق ایجاد شده که راهکار موثری است برای استعلام اصالت و سلامت کالا با استفاده از بارکدی که روی برچسب یا لیبل و روی محصول زده میشود، با استفاده از همین برچسب از تقلب افراد سودجو در تولید، واردات و پخش انواع کالای مصرفی جلوگیری می کنند.

## محصولات غذایی ویژه و فراسودمند

غذاهای فراسودمند یا عملگرا، شبیه به مواد غذایی رایج و متعارفی هستند که در طول روز مصرف می‌کنیم با این تفاوت که علاوه بر خواص تغذیه‌ای پایه و تولید انرژی، نقش مهمی در حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها دارند. مواد غذایی غنی شده با ویتامین‌ها و املاح معدنی، محصولات حاوی فیبر، پروبیوتیک‌ها و پریبیوتیک‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد غذایی تهیه شده با استفاده از برخی گیاهان سنتی و دارویی از این دست هستند.



**مصرف غذاهای فراسودمند باعث پیشگیری از مشکلات تغذیه، حفاظت در برابر بیماری‌ها و بهبود رشد میشوند.**

## اطلاع رسانی و ارتقاء آگاهی مصرف کننده در حوزه سلامت غذا

TTAC.IR: سامانه ردیابی، رهگیری و کنترل اصالت مواد غذایی که به اختصار « تیتک » نیز نامیده می‌شود. هدف اصلی این سامانه، ردیابی و رهگیری کالاهای سلامت‌محور و ارزش تخصصی به آنها در زنجیره تامین است.

FDACRM.IR: سامانه استعلام پروانه های بهداشتی؛ اطلاعاتی از قبیل نام محصول، نام تولید کننده، تاریخ تولید و انقضاء را در اختیار کاربر جهت تطابق با اطلاعات درج شده بر روی محصول قرار می دهد.

استعلام از طریق سامانه پیام کوتاه ۲۰۰۰۸۸۲۲ یا تلفن گویا ۰۲۱۶۱۸۵

استعلام بارکد مندرج بر روی برچسب از طریق تلفن همراه هوشمند