



## شبکه بهداشت و درمان شهرستان دماوند واحد نظارت بر مواد غذایی

شعار جهانی روز غذا

رفتار ما آینده  
ما را می سازد

1



## شعار ملی روز غذا

2

### آگاهی مدیریت، اصلاح الگوی مصرف غذایی برای مبارزه با کرونا

رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی و استفاده از همه پنج گروه غذایی شامل گروه نان و غلات با تأکید بر غلات و نان‌های سبوس‌دار، انواع جوانه‌ها و گروه میوه‌ها با تأکید بر مصرف انواع مختلف میوه‌ها، گروه سبزی‌ها با تأکید بر مصرف انواع آن‌ها با رنگ‌های متفاوت و بویژه خانواده کلم، گروه گوشت‌ها با تأکید بر تخم مرغ، مرغ، ماهی، حبوبات و مغزها و گروه شیر و لبنیات با تأکید بر مصرف لبنیات کم چرب.



بیش از ۳ میلیارد نفر (حدود ۴۰ درصد از جمعیت دنیا) قدرت مالی لازم برای داشتن یک رژیم غذایی سالم را ندارند.



تقریباً دو میلیارد نفر در دنیا دچار اضافه وزن یا چاقی هستند که علت آن رژیم غذایی فقیر از مواد مغذی و شیوه زندگی ناسالم مانند بی تحرکی می باشد.



- ۱۴ درصد از کل غذای دنیا در مراحل زنجیره غذایی مانند برداشت ، ذخیره سازی ، فرایند و غیره به هدر می رود.
- از این میزان حدود ۱۷ درصد در سطح مصرف کنندگان مواد غذایی رخ می دهد.





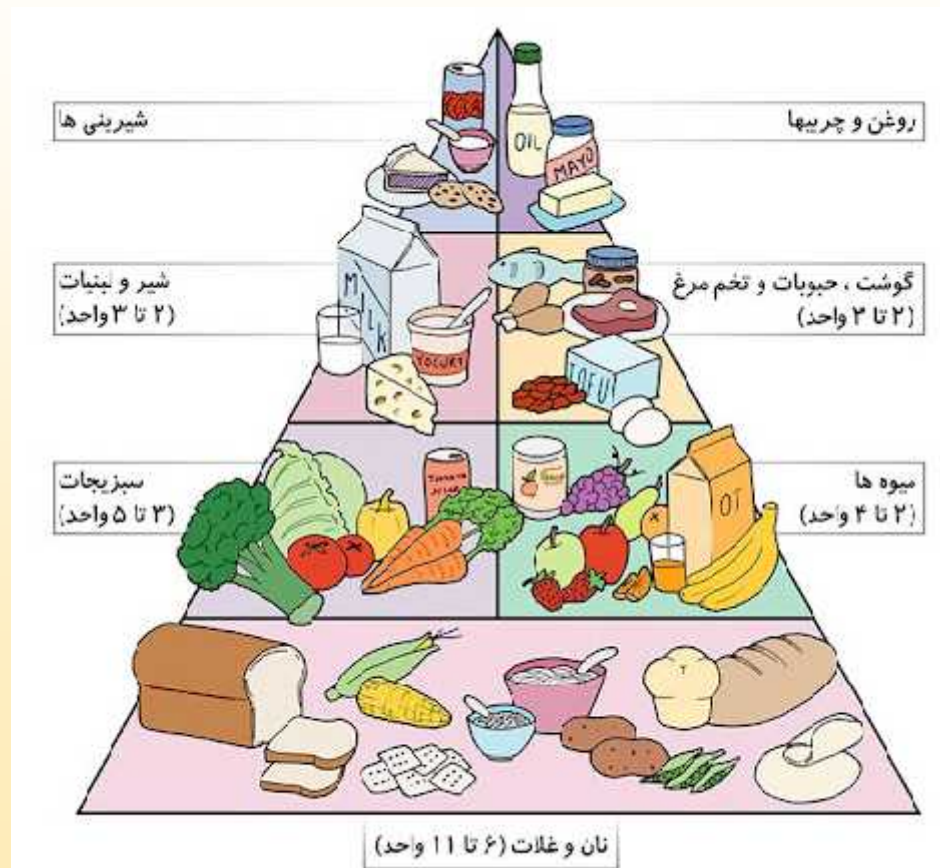
## تأثیر تغییرات آب و هوایی در دنیا بر زنجیره غذایی

کاهش بهره وری و تولید محصولات کشاورزی

تأثیر بر ترکیبات مغذی مانند کاهش پروتئین ها و برخی از ویتامین ها و مواد معدنی



## گروه های اصلی غذایی در راهنمای غذایی ایران



## زندگی سالم تر با مصرف روغن و چربی کمتر





## خطر روغن های حاوی اسیدهای چرب اشباع و ترانس

- ❖ مواد غذایی قنادی و غذاهای آماده مصرف و روغن های نباتی هیدروژنه نیمه جامد از مهم ترین منابع دریافت اسیدهای چرب اشباع در رژیم غذایی هستند.
- ❖ روغن های خوراکی مایع که اسید چرب ترانس کمتر از ۵ درصد دارند برای پخت و پز مناسب اند.
- ❖ در صورت نیاز به مصرف روغن جامد، از نوع کم ترانس که بر روی برچسب آن ها نوشته شده است، استفاده گردد.
- ❖ نتایج تحقیقات نشان داده که مصرف چربی هایی که میزان اسید چرب ترانس آن ها بالا است باعث افزایش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی می شوند.

## قند و شکر

- ❖ سرانه مصرف قند و شکر در ایران ۶۶ گرم در روز است.
- ❖ بر اساس توصیه سازمان بهداشت جهانی این میزان باید ۲۵ گرم یا کمتر باشد.
- ❖ مقادیر زیاد قند و شکر سمومی را در بدن تولید می کند که باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان می شود



## پیامدهای مصرف زیاد نمک

❖ پرفشاری خون اصلی ترین عامل مرگ و میر در جهان است و نمک اصلی ترین علت افزایش فشارخون است.

❖ پوکی استخوان

❖ سرطان معده



## مقدار توصیه شده نمک

- ▶ طبق توصیه سازمان جهانی بهداشت مصرف روزانه نمک باید کمتر از ۵ گرم نمک ( کمتر از یک قاشق مرباخوری ) باشد
- ▶ این میزان برای بیماران قلبی، افرادی که فشار خون بالا دارند و همچنین افراد بالای ۵۰ سال کمتر از ۳ گرم نمک ( حدود نصف قاشق مرباخوری ) است.

# نشانه‌های رنگی تغذیه‌ای

## نشانه‌های رنگی تغذیه‌ای

### راهنمایی سریع برای انتخابی سالم

۱. آرم سازمان غذا و دارو  
۲. معیار و اندازه سهم قابل فهم و ارزیابی  
۳. میزان انرژی در هر سهم بر حسب کیلو کالری  
۴. شاخص‌های صورت ارزیابی (مواد مغذی صورت ارزیابی)  
۵. مقدار عددی و واحد اندازه گیری شاخص‌های صورت ارزیابی در اندازه سهم  
۶. نشانه‌های رنگی (رنگ‌های تعیین شده برای هر شاخص)  
۷. زائده‌ها رنگها  
۸. شماره پروانه بهداشتی تولید/ ورود

۱. آرم سازمان غذا و دارو  
۲. معیار و اندازه سهم قابل فهم و ارزیابی  
۳. میزان انرژی در هر سهم بر حسب کیلو کالری  
۴. شاخص‌های صورت ارزیابی (مواد مغذی صورت ارزیابی)  
۵. مقدار عددی و واحد اندازه گیری شاخص‌های صورت ارزیابی در اندازه سهم  
۶. نشانه‌های رنگی (رنگ‌های تعیین شده برای هر شاخص)  
۷. زائده‌ها رنگها  
۸. شماره پروانه بهداشتی تولید/ ورود

فکر کن  
ارزیابی کن  
انتخاب کن  
مصرف کن  
فعالیت بدنی داشته باش



## نشانگرهای رنگی تغذیه ای

این راهنما به منظور طراحی نشانگرهای رنگی تغذیه ای بر روی برچسب محصولات خوراکی تدوین شده است تا با افزایش آگاهی مصرف کنندگان و اصلاح الگوی مصرف در ارتقاء سلامت جامعه گامهای موثری برداشته 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

## در موقع خرید مواد غذایی بسته بندی شده به پرچسب نشانگر رنگی تغذیه ای دقت کنیم .



## نشان ایمنی و سلامت محصولات غذایی سلامت محور

▶ نشان ایمنی و سلامت، نشانی است که از سوی سازمان غذا و دارو به فرآورده هایی که به ارتقاء ایمنی و سلامت مصرف کننده کمک می نماید اعطاء می گردد. دارندگان این نشان از زمان دریافت مجوز می توانند نگاره زیر را به مدت دو سال روی برچسب فرآورده تولیدی خود درج نمایند و در صورت حفظ شرایط قابل تمدید است



## غذاهای فراسودمند یا عملگرا

### Functional Food

در واقع غذاهای عملگرا، غذاهایی شبیه غذاهای متعارف و معمولی هستند اما زمانی که به عنوان بخشی از رژیم غذایی مصرف می‌شوند، مزایای فیزیولوژیک از خود نشان می‌دهند و علاوه بر خواص تغذیه‌ای پایه، در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های سخت و مزمن هم مؤثرند. محصولاتی که به صورت بالقوه دارای خواص مفید و کمک‌کننده باشند، مثل غذاهای اصلاح شده یا ترکیبات غذایی مفید که در محتوایشان علاوه بر خواص تغذیه‌ای سنتی دارای مزایای سلامتی بخش نیز هستند هم جزء غذاهای عملگرا به شمار می‌آیند.





با تشكر