

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 ۱ استفاده شود.

* برای محصولات نوشیدنی و مایع از معیارهای جدول ۲ استفاده شود

گام دوم

آیا مقدار هر سهم تعیین شده برای محصول خوراکی و جامد بیشتر از ۱۰۰ گرم / برای محصول نوشیدنی و مایع بیشتر از ۱۵۰ 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:



معاونت غذا و دارو

آشنایی با

نشانگر رنگی تغذیه ای ۲

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 ۱ و برای محصولات نوشیدنی و مایع با معیارهای درصد جدول ۲ کنترل و تعیین رنگ می شود. بیان میزان در نشانگر بر اساس مقدار در سهم ماده غذایی است.

جدول شماره ۱ - گروههای رنگی برای مواد غذایی جامد

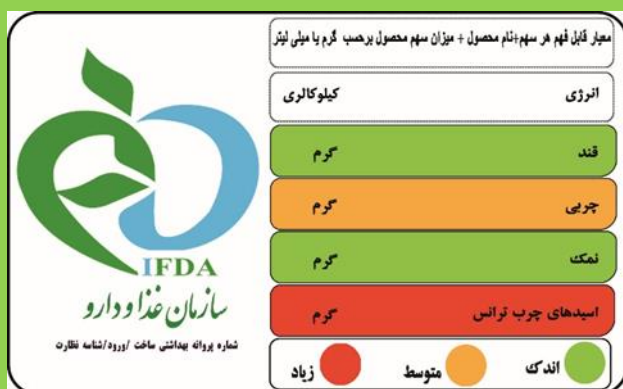
میزان	اندک	متوسط	زیاد
نشانه رنگی	سبز	نارنجی	قرمز
شاخص	در 100 گرم محصول	در 100 گرم محصول	در اندازه سهم محصول
قند	5 گرم $\geq$	5 گرم $<$ 22.5 گرم $\geq$	27 گرم $<$
چربی کل	3 گرم $\geq$	3 گرم $<$ 17.5 گرم $\geq$	21 گرم $<$
نمک بر حسب (کلرید سدیم)	0.3 گرم $\geq$	0.3 گرم $<$ 1.5 گرم $\geq$	1.8 گرم $<$
اسیدهای چرب ترانس	0.5 گرم $\geq$	0.5 گرم $<$ 2 گرم $\geq$	2 گرم $<$

نکته: اندازه سهم برای آن دسته از مواد غذایی که اندازه سهم در آنها بیشتر از ۱۰۰ گرم هستند، استفاده می شود.

جدول شماره ۲ - 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 اندازه سهم محصول
قند	2.5 گرم $\geq$	2.5 گرم $<$ 11.25 گرم $\geq$	13.5 گرم $<$
چربی کل	1.5 گرم $\geq$	1.5 گرم $<$ 8.75 گرم $\geq$	10.5 گرم $<$
نمک بر حسب (کلرید سدیم)	0.3 گرم $\geq$	0.3 گرم $<$ 0.75 گرم $\geq$	0.9 گرم $<$
اسیدهای چرب ترانس	0.5 گرم $\geq$	0.5 گرم $<$ 2 گرم $\geq$	2 گرم $<$

نکته: اندازه سهم برای آن دسته از مواد غذایی که اندازه سهم در آنها بیشتر از ۱۵۰ میلی لیتر هستند، استفاده می شود.



نشانگر تغذیه ای برای انتخاب سالم