



دليل المعايير التغذوية للأغذية المقدمة في المناسبات والاحتفالات



المحتويات

01	المصطلحات
05	مقدمة
05	أهداف الدليل
05	الفئة المستهدفة
08	رسالة إلى متعهد الحفلات والمناسبات
09	الفصل الأول: الاشتراطات والضوابط العامة الواجب توفرها لدى المنشأة الغذائية
10	اختيار المنشأة الغذائية التي ستقدم الطعام في المناسبة
10	الاشتراطات الخاصة بالمطاعم
11	الاشتراطات الخاصة بالمقاهي
11	الاشتراطات الخاصة بمحلات بيع العصائر
12	الفصل الثاني: حقوق المستهلك - الاشتراطات التغذوية للمنشآت الغذائية
14	الإفصاح عن السعرات الحرارية في قوائم الطعام
15	الإفصاح عن مسببات الحساسية
16	الوجبات الغذائية المتوازنة
17	العصائر الطازجة والخلطات والمشروبات
18	الوجبات عالية الملح في قوائم الطعام
19	محتوى الكافيين في المشروبات
20	النشاط البدني المطلوب لحرق السعرات الحرارية
21	الفصل الثالث: حقوق المستهلك - المنتجات الغذائية المعبأة
22	التشريعات التغذوية للمنتجات الغذائية المعبأة
35	الفصل الرابع: اشتراطات الادعاءات التغذوية المسموحة

المصطلحات:

متعهد الحفلات:

هو الجهة أو الشخص المسؤول عن تنظيم وتنسيق جميع الجوانب المتعلقة بالحفلات أو الفعاليات، ويشمل ذلك التعاقد مع مقدمي الخدمات (مثل شركات الطعام، والديكور، والتصوير، والإضاءة، والصوت)، والتأكد من جاهزية الموقع، والإشراف على تنفيذ الفعالية بما يتوافق مع متطلبات الجهة المنظمة أو العميل.

المنشآت الغذائية:

أي كيان نظامي يقوم بعمل يتعلق بتداول الغذاء خلال مراحل السلسلة الغذائية، ويستثنى من ذلك المطابخ المنزلية للأسرة.

الغذاء:

كل ما هو معد للاستهلاك الآدمي سواء كان طازج، أم مصنع، أم شبه مصنع. ويعد في حكم الغذاء أي مادة تدخل في تصنيع الغذاء أو تحضيره أو معالجته.

السرعات الحرارية:

هي وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام، ويتم توضيح كمية الطاقة في الطعام عادة بعبارة سعر حراري أو كيلو سعر حراري.

مادة غذائية:

أية مادة سواء كانت مجهزة أو نصف مجهزة أو غير مجهزة معدة للاستهلاك الآدمي، وتشمل المشروبات أو أية مادة أخرى تستخدم في تصنيع المادة الغذائية أو تحضيرها أو معاملتها ولا تشمل مواد التجميل أو العطور أو التبغ أو أية مواد تستخدم فقط كعقاقير.

السكريات:

جميع السكريات الأحادية والثنائية الموجودة في الغذاء.

السكريات المضافة:

السكريات التي يتم إضافتها أثناء معالجة الأطعمة، أو يتم تعبئتها على هذا النحو، وتشمل السكريات (أحادية، وثنائية)، والسكريات من الشراب والعسل والسكريات من عصير الفواكه أو الخضروات المركزة التي تزيد على ما يمكن توقعه من نفس الكمية من عصير الفواكه أو الخضار بنسبة 100 ٪ من نفس النوع.

الدهون:

الدهون والزيوت المعدة للطعام: هي مواد غذائية تتكون من غليسيريد الأحماض الدهنية وهي ذات أصل نباتي أو حيواني أو بحري وقد تحتوي على كميات قليلة من الليبيدات الأخرى مثل الفوسفاتيد، وعلى مكونات غير قابلة للتصبن (التحول إلى مادة صابونية) وأحماض دهنية حرة موجودة بشكل طبيعي في الدهون أو الزيوت.

الدهون المشبعة:

هي الدهون التي تكون فيها جميع ذرات الكربون مشبعة بالهيدروجين حيث تحتوي على أكبر عدد من الهيدروجين تستطيع أن تحمله، وترتبط مع ذرتي هيدروجين لذرات الكربون باستثناء ذرتي الكربون على طرفي السلسلة.

الملح:

منتج بلوري يتكون أساسا من كلوريد الصوديوم. ويمكن الحصول عليه من البحر والصخور الأرضية الملحية والمياه الطبيعية شديدة الملوحة.

الألياف الغذائية:

الكربوهيدرات المركبة أو العقدة المتكونة من (10≤) وحدات سكرية أو أكثر، غير القابلة للهضم بإنزيمات الأمعاء الدقيقة للإنسان.

الادعاء (التنويه):

أي بيان يذكر أو يشير أو يفيد ضمنا بأن للمنتج الغذائي مزايا معينة ترتبط بمصدره أو خصائصه الغذائية أو طبيعته أو تجهيزه أو تركيبته أو أي ميزة أخرى.

المستهلك:

الأشخاص والأسر التي تشتري المنتجات الغذائية أو تحصل عليها لتلبية احتياجاتها الغذائية.

العبوة:

أي شكل من أشكال تعبئة المنتج الغذائي لتسليمه كوحدة منفردة، سواء أكان ذلك من خلال تغليف المنتج كليا أو جزئيا، ويشمل ذلك مواد التغليف، وقد تتضمن العبوة عدة وحدات أو أنواع من أشكال التعبئة عند عرضها على المستهلك.

بطاقة:

أي بطاقة أو علامة أو ماركة أو صورة أو أية بيانات وصفية أخرى مكتوبة أو مطبوعة أو مختومة أو موضوعة أو محفورة أو بارزة على عبوة المادة الغذائية بطريقة غير قابلة للإزالة.

عصير الفاكهة الطازج:

سائل غير متخمّر ولكن قابل للتخمّر والعد للاستهلاك المباشر والمتحصل عليه بواسطة عمليات الاستخلاص الميكانيكية المباشرة من واحد أو أكثر من ثمار الفاكهة السليمة الطازجة التامة النضج والذي يتم حفظه مباشرة بالتبريد ولا يستخدم في حفظه أي طريقة أخرى من طرق الحفظ.

كوكتيل عصير الفاكهة الطازجة المشكلة:

هو عبارة عن عصير مخلوط تم الحصول عليه بواسطة مزج اثنين أو أكثر من أنواع مختلفة من الفاكهة الطازجة.

شراب الفاكهة:

منتج غير متخمّر معد للاستهلاك المباشر ناتج عن خلط عصير أو نكتار الفاكهة (مركز أو غيرمركز) و/أو الأجزاء الصالحة من الثمار لناضجة السليمة مع الماء والمحليات الطبيعية ومواد اختيارية ومحفوظ بإحدى وسائل الحفظ المناسبة.

نكتار الفاكهة:

هو عبارة عن سائل غير متخمّر ولكن قابل للتخمير والذي يتم الحصول عليه بإضافة الماء لعصير الفاكهة، مع أو بدون إضافة السكريات، ويمكن إضافة المنكهات والمواد العطرية المتطايرة، واللب والأنسجة التي يجب الحصول عليها بالطرق الفيزيائية المناسبة وأن تكون من نفس نوع الفاكهة، ويمكن الحصول على مزيج شراب ونكتار الفواكه من نوعين أو أكثر من أنواع الفواكه المختلفة.

الكافيين:

هي مادة غذائية طبيعية منبهة توجد بكميات متفاوتة في أكثر من 60 نوع مختلف من النباتات، من ضمنها الحبوب والأوراق والفواكه.

الخلطات:

هي عبارة عن خلط نوعين أو أكثر من عصائر الفاكهة الطازجة مع أو بدون إضافة السكر ويسمح بإضافة مكونات أخرى مناسبة مسموح بها مثل الحليب والمياه الغازية والمنكهات والمواد العطرية المتطايرة.

البيانات التغذوية:

وصف توضيحي موجه للمستهلك للإعلام بالخصائص التغذوية لغذاء ما، شاملاً مقدار الطاقة والكربوهيدرات والدهون والبروتين والألياف والفيتامينات والمعادن الأخرى.

البيانات الإيضاحية:

أي معلومة مكتوبة أو مطبوعة أو مرسومة أو مصورة على البطاقة الغذائية المصاحبة للغذاء، أو معروضة بالقرب من الغذاء، ويشمل ذلك الترويج لبيعه، أو التصرف فيه.

قائمة الطعام (الرئيسية):

هي قائمة بأنواع المأكولات والمشروبات المقدمة في المنشآت الغذائية، حيث يقوم المستهلك من خلالها باختيار أصناف الطعام، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، قوائم الإفطار والغداء والعشاء وقوائم أطعمة الأطفال وقوائم الحلوى وقوائم المشروبات، وتكون عادة معلقة في الجزء العلوي أو عند نقاط تلقي الطلب (الكاشير)، أو أماكن طلب الوجبات الخاص بالسيارات، أو تكون على شكل كتيبات تقدم للمستهلك مباشرة، أو تعرض على تطبيقات الأجهزة الذكية أو المواقع الإلكترونية للمنشآت الغذائية.

قائمة الطعام المؤقتة:

صنف الطعام الذي يظهر على قائمة طعام المنشأة الغذائية لمدة تقل عن 60 يوما في السنة التقويمية. قد تكون 60 يوما متتالية أو غير متتالية أو مزيج من الاثنين.

قائمة الطعام اليومية:

قائمة الطعام التي يتم إعدادها وعرضها للبيع في يوم معين ولا يتم إدراجها بشكل روتيني على قائمة الطعام للمنشأة الغذائية.

قائمة الطعام الخارجية:

هي قائمة بأنواع المأكولات والمشروبات تقدم للمستهلك خارج المنشأة الغذائية، وغالبا ما تكون مشابهة لقائمة الطعام الرئيسية.

المكونات:

أي مادة، بما في ذلك المواد المضافة إلى الأغذية، تستخدم في تصنيع أو إعداد المنتج الغذائي وتكون موجودة في المنتج النهائي ولو بشكل معدل.

المنتجات المعبأة:

انه قد تمت تعبئة المنتج أو وضعه في عبوة مسبقاً ليكون جاهزاً للعرض على المستهلك أو لاستهلاكه بشكل مباشر أو لأغراض التوريد بالطعام.

أغذية مخصصة لأغراض تزويد الطعام:

الأغذية التي تستخدم في المطاعم والمقاصف والمدارس والمستشفيات وغيرها من المنشآت المماثلة حيث تقدم المنتجات الغذائية للاستهلاك المباشر.

حساسية الطعام:

هي عبارة عن ردة فعل سلبية من الجهاز المناعي في جسم الانسان تجاه بعض الاغذية مما قد يسبب اعراض جانبية خطيرة تظهر خلال فترة قصيرة (دقائق أو ساعات)، ولا يوجد علاج لمرضى حساسية الطعام الا بتجنب الاغذية المسببة لها.

مسببات حساسية الطعام:

هي مكونات موجودة في الغذاء وقد تسبب ردة فعل تحسسي تجاهها، وتتكون عادة من بروتينات، وعند بعض المصابين فإن الجهاز المناعي يعتقد أن هذه المكونات خطيرة أو غريبة، وردة فعل الجهاز المناعي لهذه البروتينات المسببة للحساسية هو الذي يؤدي إلى حساسية الطعام.

الجلوتين:

الجزء البروتيني الموجود عادة في القمح أو الجاودار أو الشعير أو الشوفان أو هجين هذه الأنواع أو مشتقاتها والتي تسبب حساسية لبعض الأشخاص.

الدهون (الأحماض الدهنية) المتحولة:

تعرف الأحماض الدهنية المتحولة بأنها جميع أيزومرات (نظائر) الأحماض الدهنية احادية وعديدة عدم التشبع ذات الروابط الكربونية المزدوجة غير المترنة والتي يفصلها على الأقل مجموعة مثيلين واحدة، وتصنع خلال الهدرجة الجزئية للزيوت النباتية وهي العملية التي تتم فيها إضافة ذرات الهيدروجين إلى المواقع الغير المشبعة على الأحماض الدهنية وبالتالي القضاء على الروابط المزدوجة. وتنقل الهدرجة الجزئية بعض الروابط المزدوجة وتنتهي ذرات الهيدروجين على جوانب مختلفة من السلسلة ويسمى هذا النوع من التهيئة "TRANS".

مقدمة

انطلاقاً من رؤية المملكة 2030 التي تهدف إلى بناء مجتمع يتمتع أفرادُه بنمط حياة صحي، تعمل الهيئة العامة للغذاء والدواء على تحقيق الهدف من خلال دورها في تعزيز الصحة العامة والوقاية من الأمراض المرتبطة بالغذاء. وفي هذا الإطار وضعت الهيئة مجموعة من الاشتراطات التغذوية الهادفة إلى تحسين القيمة التغذوية للأطعمة المقدمة في الأسواق المحلية. وتشمل هذه الاشتراطات الحد من استهلاك العناصر الغذائية مثل السكر، الملح، والدهون، إلى جانب إلزام المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل بالإفصاح عن السعرات الحرارية ومسببات الحساسية وغيرها من المعلومات المهمة في قوائم الطعام. وبناءً على ما سبق، أصدرت الهيئة هذا الدليل الإرشادي لمتعهدي الحفلات والمناسبات المتعاقدين مع المنشآت الغذائية، بهدف توعية المتعهد بالعايير التغذوية التي تلي احتياجات جميع الفئات وتعزيز أنماط الحياة الصحية.

أهداف الدليل:

- تحسين جودة الطعام المقدم في المناسبات عبر توفير خيارات صحية ومتوازنة.
- توعية وتشجيع متعهدي الحفلات والمناسبات بالاستناد على تبني المعايير التغذوية في اللوائح الفنية التي تسهم في تعزيز الصحة العامة وتقليل المخاطر الصحية المرتبطة بالغذاء.
- توفير إرشادات واضحة لاختيار مكونات ووجبات تتناسب مع احتياجات الفئات المختلفة من الحضور، بما في ذلك الأفراد ذوو الاحتياجات الغذائية الخاصة (مثل المصابين بحساسية الطعام أو الأمراض المزمنة).

الفئة المستهدفة:

متعهدي الحفلات والمناسبات.

رسالة إلى متعهد الحفلات والمناسبات

إن تقديم تجربة ضيافة متميزة في المناسبات والحفلات لا يقتصر على تنسيق الفعاليات والتنظيم فقط، بل يشمل أيضًا جودة وسلامة ما يُقدَّم من أطعمة ومشروبات. ومع تزايد وعي المجتمع بأهمية الغذاء الصحي، أصبح من الضروري ضمان تقديم خيارات تلي تطلعات الضيوف وتعكس اهتمامكم بكافة جوانب المناسبة. في هذا الإطار، توصي الهيئة العامة للغذاء والدواء بأخذ المعايير التغذوية بعين الاعتبار عند التعامل مع المنشآت الغذائية، خصوصًا تلك التي تقدم خدماتها في الفعاليات والمناسبات. التعرف على هذه الاشتراطات يُعد خطوة ذكية تساهم في تعزيز جودة خدماتكم، وتُظهر اهتمامكم بصحة الضيوف وراحتهم. من خلال التعاون مع منشآت غذائية تلتزم بالمعايير الموصى بها، أنتم لا تحققون فقط عنصر الجودة، بل تساهمون أيضًا في تقديم تجربة ضيافة متكاملة، تدعم رؤية المملكة 2030 في بناء مجتمع أكثر صحة ووعيًا.

الفصل الأول:

الاشتراطات والضوابط
العامة الواجب توفرها
لدى المنشأة الغذائية

اختيار المنشأة الغذائية التي ستقدم الطعام في المناسبة

قبل اختيار المنشأة الغذائية على المتعهد معرفة الاشتراطات التي يجب أن يلتزم بها مقدمي خدمات الأغذية، سواء في المطاعم أو المقاهي أو محلات بيع العصائر. ولضمان تقديم وجبات ومشروبات آمنة وصحية للمستهلكين، تم وضع مجموعة من الاشتراطات والضوابط العامة التي تهدف إلى تعزيز النمط الصحي التغذوي ورفع القيمة التغذوية للأطعمة المقدمة. في هذا الفصل، سيتم استعراض الاشتراطات الأساسية التي يجب أن تتوفر لدى مقدمي خدمات الأغذية من مطاعم ومقاهي ومحلات العصائر.

الاشتراطات الخاصة بالمطاعم:

- توفير الأطعمة التي تحتوي على دهون صحية مثل زيت الزيتون، زيت الكانولا وزيت الذرة وغيرها.
- توفير أحجام مختلفة من الوجبات مثل وجبات صغيرة مناسبة للمهتمين بحجم قليل من الحصص الغذائية.
- اختيار منتجات لا تحتوي على سكريات مضافة أو منخفض المحتوى من السكر المضاف.
- توفير أصناف من الفواكه والخضروات الطازجة.
- توفير خيارات ألياف عالية مثل الخبز بالحبوب الكاملة أو الأرز الاسمر.
- توفير خيارات من اللحوم ومنتجات الألبان كالأجبان والكريمة قليلة أو خالية من الدهون.
- توفير أطعمة مطهية بطرق صحية مثل الشوي والسلق أو الطهي على البخار.
- توفير سلطات قليلة الدسم للسلطات وغيرها ويفضل أن تقدم منفصلة.
- توفير أطعمة منخفضة الملح/الصوديوم، أو استخدام بدائل للملح مثل الليمون والثوم وبودرة البصل والتوابل والأعشاب.
- توفير حلويات قليلة السعرات الحرارية مثل الكعك، أو اللبن الزبادي بالفواكه منزوع الدسم أو قليل الدسم.
- توفير مشروبات أكثر صحية مثل الماء أو عصير الفاكهة الطازجة أو الحليب أو الألبان قليلة أو منزوعة الدسم بدلاً من المشروبات الغازية.

الاشتراطات الخاصة بالمقاهي:

- توفير خيارات ألياف عالية مثل السندويشات بالحبوب الكاملة.
- توفير القهوة والشاي منزوع الكافيين.
- توفير خيارات إضافية (حليب قليل الدسم أو خالي من الدسم) إلى القهوة.
- توفير الحلويات والمخبوزات قليلة السعرات الحرارية.

الاشتراطات الخاصة بمحلات بيع العصائر:

- توفير عصائر فواكه طازجة 100%. ويمنع استخدام السكر المضاف فيها.
- تجنب العصائر التي تصنف كنكتار أو شراب الفاكهة خلال إعداد العصائر.
- توضيح مكونات العصير أو الكوكتيل.
- منع الادعاءات الصحية والتغذوية المضللة مثل: عصير حارق للدهون / عصير طاقة / عصير مذيذ الدهون وغيرها.

الفصل الثاني:

حقوق المستهلك - الاشتراطات التغذوية للمنشآت الغذائية

رسالة توعوية عن حقوق المستهلك في المناسبات

يحق لكل مستهلك معرفة ما يقدم له من أطعمة في الحفلات والمناسبات، لذا من المهم أن يكون لدى المتعهد معرفة وإطلاع بالتشريعات التغذوية لتسهيل التعامل مع منشآت غذائية والذي يعكس وعيًا مهنيًا وحرصًا على تقديم خدمات ضيافة متكاملة وآمنة والذي بدوره يحمي المستهلك وحقه في الحصول على طعام صحي وآمن. حيث أن هذه الاشتراطات لا تخدم المجتمع بشكل عام فقط، بل تراعي احتياجات فئات المستهلكين المختلفة:

- ▬ الأمراض المزمنة: مثل مرضى السكري، ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع الكوليسترول يستفيدون من أطعمة منخفضة السكر والملح والدهون.
- ▬ الأشخاص المصابين بحساسيات الطعام: تحذرهم من الأطعمة التي تحتوي على مكونات قد تؤثر على صحتهم وقد تسبب حساسية مضاعفات خطيرة.
- ▬ الأشخاص المهتمين باللياقة والصحة: تتوفر لهم خيارات منخفضة السعرات والدهون، مع بدائل صحية تناسب أنماط حياتهم.
- ▬ كبار السن: تُقدّم لهم وجبات متوازنة وسهلة الهضم تراعي احتياجاتهم الصحية.
- ▬ الأطفال: يجدون خيارات غذائية مغذية وآمنة تدعم نموهم وتحميهم من الأطعمة منخفضة القيمة التغذوية.

الإفصاح عن السعرات الحرارية في قوائم الطعام

عند التخطيط لتقديم الطعام في المناسبات، من المهم أن يعلم المتعهد أن عرض السعرات الحرارية في قائمة الطعام ليس مجرد إجراء تنظيمي الزامي على المنشأة الغذائية، كما نصت عليه اللائحة الفنية SFDA.FD/GSO 2604 الصادرة عن الهيئة العامة للغذاء والدواء. بل هو حق للمستهلك مرتبط بوعيه الغذائي، تؤكد من أن القائمة المقدمة في مناسبتك تتضمن الإفصاح عن السعرات الحرارية بطريقة واضحة ومباشرة أمام كل صنف، وبنفس تنسيق الخط المستخدم في عرض اسم الوجبة.

توفير معلومات دقيقة وواضحة عن السعرات الحرارية:

- يمكن المستهلك من اتخاذ قرار غذائي واعي يتناسب مع احتياجه اليومي من السعرات الحرارية.
- يساعد الأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة مثل السكري أو السمنة أو ارتفاع ضغط الدم على ضبط وجباتهم وفق الارشادات الطبية.
- يخدم الرياضيين والمهتمين بالصحة في تتبع احتياجاتهم اليومي من السعرات.
- يعزز الشفافية والثقة بين مقدم الخدمة والمستهلك.

من الاستثناءات هامة:

يستثنى من هذا الالتزام التوابل، الطلبات الخاصة الخارجة عن القائمة، القوائم اليومية لمقدمي الخدمة أو المؤقتة، والأطعمة المعدّة لغرض التسويق فقط. (لكن عند طلب الأصناف المعهودة في المطعم تطبق عليها اللائحة).



لمزيد من التفاصيل عن اللائحة
 دليل الاشتراطات التغذوية للمنشآت الغذائية <<
 التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل

الإفصاح عن مسببات الحساسية

عند التخطيط لأي مناسبة تشمل تقديم الطعام، يجب على متعهد الحفلات معرفة حجم المسؤولية في ضمان سلامة ضيوف، خاصةً في ظل وجود فئات من المستهلكين يعانون من حساسية غذائية قد تكون مهددة قد تعرض حياتهم إلى الخطر. وفقاً للائحة الصادرة عن الهيئة العامة للغذاء والدواء (FD/GSO 2605)، يتوجب على المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام خارج المنزل الإفصاح بوضوح وسهولة عن المكونات التي قد تسبب فرط الحساسية، وذلك على جميع أنواع قوائم الطعام، سواء الورقية أو الإلكترونية، باللغة العربية.

كيف تعزز هذه اللائحة من حقوق المستهلك؟

- الحق في المعرفة: تمكّن المستهلك من معرفة ما تحتويه الوجبة قبل تناولها، مما يحميه من المخاطر والمضاعفات الصحية.
- الحق في السلامة: تساهم في تقليل احتمالات التعرض لمسببات الحساسية التي قد تؤدي إلى ردود فعل خطيرة.
- الحق في الاختيار الواعي: تساعد المستهلكين، خاصة من لديهم حساسية أو آباء لأطفال يعانون من ذلك، في اتخاذ قرارات غذائية آمنة وملائمة.

على متعهد الحفلات:

- تأكد من أن جميع قوائم الطعام المعروضة في مناسبتك تفصح بوضوح عن المكونات المسببة للحساسية لكل طبق بشكل منفرد، باستخدام عبارات مثل:
- "يحتوي على..." في حال وجود في حال احتواء الطبق على احد مسببات الحساسية المذكورة في اللائحة.
- قد يحتوي على..." في حال احتمالية التلوث الخلطي.



لمزيد من التفاصيل عن اللائحة
(دليل الاشتراطات التغذوية للمنشآت الغذائية
التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل)

الوجبات الغذائية المتوازنة



في حال تم اختيار تقديم وجبات غذائية متوازنة في المناسبة فيمكن الاستناد على لائحة SFDA.FD 5016 المتعلقة بمتطلبات الوجبات الغذائية المتوازنة التي تُقدّم في قوائم منشآت الطعام خارج المنزل، عند اختيار قائمة الطعام للمناسبات، من المهم أن تلتزم المنشآت الغذائية التي تتعامل معها بتقديم وجبات متوازنة العناصر الغذائية، بما يحقق التوصيات الوطنية لحماية صحة المستهلك وتعزيز الوعي الغذائي.

تقديم وجبات غذائية متوازنة في المناسبة يساهم في:

- تمكّن المستهلك من الوصول إلى خيارات صحية متوازنة.
- تدعم التوازن الغذائي اليومي لمن لديهم أمراض مزمنة أو يتبعون نمط حياة صحياً.
- توفر وجبات صحية لجميع الفئات العمرية في المناسبات، من الأطفال إلى كبار السن.
- الحد من المكونات التي قد تؤدي زيادتها إلى الإضرار بالصحة مثل الصوديوم والدهون المشبعة.

عند التعاقد مع منشآت غذائية، تأكد من:

- أن وجبات تحقق متطلبات التوازن الغذائي بناء على المعايير الواردة في اللائحة.
- تضمين معلومات واضحة عن المحتوى الغذائي عند الحاجة.
- مراعاة التنوع لتلبية احتياجات جميع الضيوف.



لمزيد من التفاصيل عن اللائحة
(دليل الاشتراطات التغذوية للمنشآت الغذائية
التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل)

العصائر الطازجة والخلطات والمشروبات

عند اختيارك لمحات العصائر أو المطاعم والمقاهي التي تقدم المشروبات ضمن المناسبة، فيمكن الاستناد على اللائحة الفنية SFDA.FD/GSO 2573 الخاصة بالعصائر الطازجة وخلطات الفاكهة والمشروبات. هذه اللائحة تضمن أن ما يُقدَّم للضيوف يراعي أعلى معايير الجودة والسلامة، ويكفل حق المستهلك في اتخاذ قرارات غذائية مستنيرة ومبنية على معلومات واضحة.

كيف تعزز هذه اللائحة من حقوق المستهلك؟

- تضمن حصول المستهلك على مشروب آمن وصحي خالٍ من الإضافات منخفضة القيمة الغذائية.
- تحافظ على الطبيعة الأصلية للعصير، مما يعزز الشفافية والجودة.
- تمنع الغش التجاري أو التضليل باستخدام مواد محسنة أو صناعية.
- تحمي ذوي الحساسية تجاه المواد المضافة أو الملونة.

تذكير لمتعهد الحفلات:

- من المهم أن تكون العصائر والكوكيتيلات المقدمة في مناسبتك:
- أن تكون المطابقة للمتطلبات.
- طبيعية 100% ومعدّة من فواكه طازجة فقط.
- خالية من الإضافات، بما في ذلك المحليات الصناعية أو المواد الحافظة.
- مطابقة في طعمها ومظهرها للفاكهة التي صنّعت منها.



لمزيد من التفاصيل عن اللائحة
 (دليل الاشتراطات التغذوية للمنشآت الغذائية
 التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل)

الوجبات عالية الملح في قوائم الطعام

عند تنظيم أي مناسبة تتضمن تقديم وجبات غذائية، على المتعهد الاطلاع بما ورد في لائحة SFDA.FD 5026 بشأن وسم الوجبات التي تحتوي على كميات عالية من الملح. حيث يُعد الإفصاح عن هذه الأصناف الغذائية في قائمة الطعام عن طريق وضع رمز الملاحه خطوة مهمة في حماية صحة المستهلك وحقه في المعرفة والاختيار الواعي، خاصة في ظل الارتباط الوثيق بين الاستهلاك المفرط للملح وبين الأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.

كيف تعزز هذه اللائحة من حقوق المستهلك؟

- ٢ يضمن الشفافية ويمنح المستهلك القدرة على الاختيار بناءً على معلومات صحية دقيقة.
- ٢ يمكن المستهلك من المقارنة بين الخيارات الغذائية بسهولة أكبر.
- ٢ يساعد الأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم على ضبط وجباتهم وفق إرشاداتهم الطبية.



لمزيد من التفاصيل عن اللائحة
 (دليل الاشتراطات التغذوية للمنشآت الغذائية <<
 التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل)

محتوى الكافيين في المشروبات

من الضروري عند تقديم مشروبات التي تحتوي على الكافيين ضمن أي مناسبة (كالقهوة على سبيل المثال لا الحصر)، أن يلم المتعهد بلائحة الإفصاح عن محتوى الكافيين في المشروبات المقدمة في المنشآت الغذائية SFDA.FD 5023، لتمكين المستهلك من اتخاذ قرارات مستنيرة، خصوصًا في ظل وجود فئات أكثر حساسية للكافيين مثل الحوامل، ومرضى القلب، والأطفال.

كيف تعزز هذه اللائحة من حقوق المستهلك؟

- تمكينه من اتخاذ قرار واع بشأن استهلاكه للكافيين.
- المساهمة في الحد من الإفراط في تناول الكافيين وتقليل مخاطره الصحية.
- دعم الفئات الحساسة من المستهلكين في اختيار آمن يتناسب مع حالتهم الصحية.

تذكير لمتعهد الحفلات:

- تأكد من أن جميع المشروبات المعروضة في القائمة توضح كمية الكافيين بدقة، إما بوحدة ملغم/100 مل أو ملغم/الكوب.
- تأكد أنه يتم إضافة العبارة الإلزامية: "يجب ألا يتجاوز استهلاك الفرد البالغ من الكافيين أكثر من 400 ملليغرام يوميًا."
- عبارة الحوامل: تأكد من وضوح المعلومات وسهولة وصول المستهلك إليها، يجب ألا يتجاوز استهلاك الحامل من الكافيين أكثر من 200 ملليغرام يوميًا.



لمزيد من التفاصيل عن اللائحة
(دليل الاشتراطات التغذوية للمنشآت الغذائية
التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل)

النشاط البدني المطلوب لحرق السعرات الحرارية

تتطلب اللائحة وسم النشاط البدني لحرق السعرات SFDA.FD 5029 من المنشآت الغذائية الإفصاح عن المدة الزمنية اللازمة لممارسة نشاط بدني (تحديدًا رياضة المشي) لحرق السعرات الحرارية الموجودة في الوجبات. هذا الإجراء يساهم في رفع الوعي الغذائي وتحقيق توازن صحي بين استهلاك الطعام والنشاط البدني المبذول.

كيف تعزز هذه اللائحة من حقوق المستهلك؟

- تمكين المستهلك في التفكير واتخاذ القرار قبل اختيار وجبة عالية بالسعرات بالإضافة إلى كميات الطعام مما يدعم قرارات غذائية أفضل.
- يساعد في تنظيم استهلاك السعرات بما يتماشى مع نمط الحياة الصحي.

تذكير لمتعهد الحفلات:

- كل صنف غذائي يجب أن يُعرض بجانبه المدة الزمنية اللازمة لحرق السعرات من خلال المشي في حال كانت الأصناف معروفة ومعتادة لدى المطعم أو المقهى ونحوها لأن اللائحة لا تُطبق على القوائم المؤقتة أو اليومية أو الطلبات الخاصة.
- لا تستخدم أي ادعاءات صحية تربط المدة الزمنية بفوائد صحية.
- كتابة المدة الزمنية يكون بالدقائق أو الساعات بجانب السعرات الحرارية.



لمزيد من التفاصيل عن اللائحة
(دليل الاشتراطات التغذوية للمنشآت الغذائية <<
التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل)

الفصل الثالث:

حقوق المستهلك -
المنتجات الغذائية
المعبأة

التشريعات التغذوية للمنتجات الغذائية المعبأة

يُعد تقديم المنتجات الغذائية المعبأة في المناسب والاحتفالات خيارًا شائعًا يساهم في تسهيل تقديم الوجبات وضمان تنوع الخيارات الغذائية المتاحة للضيوف. ومع ذلك، فإن ضمان جودة هذه المنتجات والتزامها بالمعايير التغذوية يعد أمرًا أساسيًا للحفاظ على صحة المستهلكين وتعزيز الوعي الغذائي. وفي هذا الإطار، يمكن لمتعهد الحفلات أن يساهم بشكل إيجابي في دعم الصحة العامة من خلال اختيار منتجات غذائية ذات قيمة تغذوية عالية، والحرص على تقديم بدائل صحية تراعي مختلف الاحتياجات الغذائية، كخطوة تطوعية تعكس الالتزام بجودة الضيافة وتعزيز ثقافة التغذية السليمة في المناسبات. يستعرض هذا الفصل أبرز التشريعات التغذوية المرتبطة بالمنتجات الغذائية المعبأة.

بطاقات المواد الغذائية المعبأة

SFDA.FD/GSO 9

أولاً: ألا توصف المادة الغذائية المعبأة أو تعرض ببطاقة أو بيانات إيضاحية سواء بالكتابة أو بالصورة أو بأي أسلوب آخر، يوحي بطريقة مباشرة أو غير مباشرة بأنها مادة غذائية أخرى، مما قد يؤدي إلى الخلط بينهما أو بأي طريقة تجعل المستهلك يعتقد أن هذا الغذاء مرتبط بمنتج آخر، أو أن له ميزات خاصة لا تتوفر في المنتجات المماثلة لا سيما عند التأكيد على وجود بعض المكونات أو غيابها أو وصفها بشكل ينطوي على الزيف أو التضليل أو الخداع أو بأي شكل قد يؤدي إلى انطباع خاطئ بشأن صفاتها بأي حال من الأحوال.

ثانياً: ألا تتضمن بطاقة المادة الغذائية أي ادعاء أو رمز أو شعار أو علامة خاصة بالحلال أو بجودة المنتج أو بالمنتجات العضوية، ما لم يتم تقديم ما يثبت التصريح باستخدام هذا الادعاء.

ثالثاً: قائمة الاستثناءات من المتطلبات الإلزامية للبطاقة:

- ▬ عبوات الوحدة الصغيرة إذا قلت مساحة أكبر سطح لها عن 10 سم 2 من كتابة قائمة المكونات ورقم الدفعة وتعليمات الاستخدام والبيانات التغذوية.
- ▬ الأغذية الخام المستخدمة في التصنيع الغذائي وغير المعدة لغرض الاستهلاك أو البيع المباشر.
- ▬ العبوات الكبيرة والتي تباع محتوياتها بالوزن في غير عبوتها الأصلية.
- ▬ الأغذية المخصصة لإعادة التصدير إلى خارج دول مجلس التعاون الخليجي.
- ▬ العبوات الكبيرة والتي تباع محتوياتها بالوزن في غير عبوتها الأصلية.

رابعاً: طريقة عرض البيانات الإلزامية:

- ▬ وضع البطاقة على العبوة الغذائية بطريقة لا يمكن فصلها ويصعب إزالتها.
- ▬ وضوح البيانات وسهولة قراءتها وان تكون باللغة العربية أو بلغة أخرى بجانب اللغة العربية ويستثنى من الزامية اللغة العربية المنتجات الغير مخصصة للبيع المباشر للمستهلك والمستخدم في تحضير الوجبات في المطاعم والمستشفيات ونحوها.
- ▬ عدم استعمال أي مسميات أو رموز أو علامات ونحوها تتضمن اساءة للأديان والمعتقدات والقيم والعادات التي يرفضها المجتمع. أو تكون محظورة أو ممنوعة بموجب أي تشريعات أخرى.

يوجد اشتراطات أخرى:

- عندما تكون العبوة مغطاة بغلاف، يجب أن يحمل هذا الغلاف المعلومات اللازمة، أو أن يكون من السهل قراءة البطاقة من خلاله ولا يسمح له بطمسها.
- أن يظهر اسم الغذاء وصافي المحتويات بطريقة واضحة وفي نفس مجال الرؤية.
- إذا كانت البطاقة ملازمة للمادة الغذائية فيجب ألا تحتوي على أي مواد كيميائية أو خلافه.

البيانات الإيضاحية الإلزامية على عبوات الأغذية:

يجب أن يوضح الاسم طبيعة المادة الغذائية بالتحديد وعلى ان يستخدم اسم المادة الغذائية وذلك بالتسلسل الآتي:

- الاسماء التي نصت عليها المواصفات القياسية للأغذية.
- الاسماء الشائعة او المعتادة في بلد التداول.
- اسم وصفي مناسب لها لا ينطوي على أي تضليل أو لبس لدى المستهلك.
- يجب ذكر اي عبارات او كلمات بجانب اسم المادة الغذائية والتي قد تكون هامة لعدم تضليل المستهلك فيما يتعلق
- بالحالة الطبيعية أو الفيزيائية للمادة أو العناصر المستبدلة التي يتوقع المستهلك استخدامها عادة في تصنيع الغذاء أو وجودها بشكل طبيعي.

أولاً - اسم المنتج الغذائي:

يجب أن تتضمن بطاقة البيان قائمة بجميع مكونات المادة الغذائية باستثناء المواد الغذائية المكونة من عنصر غذائي واحد. وأن يسبقها عنوان مناسب تكون من بينه كلمة (المكونات أو المحتويات). مع مراعاة الترتيب التنازلي حسب وزنها الأولي وقت تصنيع الغذاء (كتلة/كتلة) .

كما يجب ذكر أي مادة أو مكون أو آثارهما والتي تسبب حساسية او عدم التحمل أسفل قائمة المكونات مباشرة.

ثانياً- قائمة المكونات

قائمة مسببات الحساسية:

- الحبوب التي تحتوي على مادة الجلوتين مثل القمح والشعير والشوفان والشيلم والدخن سواء الأنواع الأصلية منها او المجنة او منتجاتها.
- الفول السوداني ومنتجاته.
- الحليب ومنتجاته (التي تحتوي لاكتوز)
- البيض ومنتجاته.
- الخردل ومنتجاته.
- الكرفس ومنتجاته.
- الأسماك ومنتجاتها.
- القشريات ومنتجاتها.
- المكسرات ومنتجاتها.
- الكبريتيت بتركيز 10 جزء في المليون أو أكثر.
- بذور السمسم ومنتجاتها.
- الرخويات ومنتجاتها.
- لوبين (الترمس) ومنتجاتها.
- فول الصويا ومنتجاته.

كما انه يستثنى من ذلك:

- المنتجات الغذائية المكونة من عنصر غذائي واحد (مثل الأرز أو الشاي أو القهوة).
- الخضروات والفواكه الطازجة ولا تشمل أي خليط من الخضروات الطازجة أو الفواكه، سواء كلياً أو المقطعة دون أي إضافات.
- أحد مكونات المنتج من مسببات الحساسية وتم معالجته بشكل أكبر حتى أصبح من غير المحتمل أن يسبب رد فعل تحسسي (مثل زيت الصويا المكرر بالكامل).
- أحد المكونات أو المواد التي تم استخلاصها أو استخراجها من أحد مسببات الحساسية والتي لا تسبب رد فعل تحسسي (مثل شراب الجلوكوز المستخلص من القمح).
- اللاكتيتول المستخلص من اللاكتوز.
- الزيوت النباتية المشتقة من فاييتوستيرولز واسترات الفاييتوستيرول من مصادر فول الصويا.
- استرستانول النباتي المنتج من ستيرولات الزيت النباتي من مصادر فول الصويا.

يجب الإفصاح عن مسببات حساسية الطعام في حال احتواء المنتج على أحد المسببات التالية: -

- عندما يكون أحد مكونات المنتج الغذائي مركباً، أي أنه بحد ذاته يتكون من اثنين أو أكثر من المكونات، يجب أن يدرج في قائمة مكونات المنتج الغذائي اسم المكون المركب على أن تعقبه مباشرة بين قوسين قائمة بمكوناته بالتسلسل التنازلي حسب الوزن
- يمكن عدم كتابة المكونات الداخلة في المكون المركب إذا كانت نسبة المكون أقل من 5 % من المنتج الغذائي باستثناء المكونات المسببة لفرط الحساسية.
- في حال كتابة ادعاء تغذوي على المنتج (مثل قليل/خالي من اللاكتوز)، يجب أن تكون هذه الادعاءات وفقاً للمتطلبات المذكورة أعلاه في لائحة "الادعاءات التغذوية".
- في حال كتابة ادعاء "خالي من الجلوتين" أو "قليل الجلوتين" على المنتج، يجب أن تكون هذه الادعاءات متوافقة مع ما ورد في لائحة "الأغذية الخالية من الجلوتين".
- يمكن استخدام عبارة "خالي من المواد المسببة للحساسية" المذكورة أعلاه، باستثناء (الجلوتين واللاكتوز) مثل خالي من البيض "أو" خالي من الصويا" في المنتجات المتعارف احتوائها على هذا المكون في حال خلوها التام من هذا المكون.
- أن يوضح على البطاقة في حالة أن المادة الغذائية أو أحد مكوناتها قد تم الحصول عليها بطرق التقنية الحيوية والتي قد تؤدي إلى نقل مسببات الحساسية إليها.

صيغ لتوضيح المكونات التي تسبب في فرط الحساسية:

- (يحتوي على...) في حال احتواء المنتج على أحد مسببات الحساسية.
- (قد يحتوي على...) لتوضيح احتمالية التلوث الخلطي أثناء عملية التصنيع أو التعبئة.
- كما انه يجب الإفصاح عن مسببات الحساسية في قائمة المكونات بطريقة بارزة وواضحة للمستهلك باستخدام الخط العريض أو الألوان البارزة أو بوضع خط تحت النص، على سبيل المثال لا الحصر: المكونات: بيض، زبدة الفول السوداني، حليب بقري.
- في حال احتواء المنتج على عدة مكونات مسببة للحساسية، يجب الإفصاح عن مصدر المواد المسببة للحساسية لكل مكون، مثل: [توفو (صويا)، طحينة (سمسم)].
- أن تكون البيانات الخاصة بالمكونات المسببة للحساسية موضحة باللغة العربية ويمكن ترجمتها لأي لغة أخرى بجانب اللغة العربية بشرط ألا تختلف الصيغة عن تلك الموضحة باللغة العربية.



الاغذية الخالية من الجلوتين

SFDA.FD 1021

تختص هذه اللائحة الفنية بالأغذية الخالية من الجلوتين وهي أغذية خاصة بنظام تغذوي معين يتألف أو تصنع فقط من مثل القمح اليابس والحنطة وقمح خرسان الذي تطلق TRITICUM مكون غذائي أو أكثر لا يحتوي على القمح (أي جميع أنواع عليه تسميات أخرى أيضاً مثل الكاموت)، والراي والشعير والشوفان أو الأصناف المهجنة منها، ولا يتجاوز مستوى الجلوتين عن 20 ملغ/كيلوغرام من المجموع استناداً إلى الأغذية بالشكل الذي تباع أو توزع فيه على المستهلك؛ و/أو مثل القمح اليابس والحنطة وقمح خرسان الذي تطلق TRITICUM تتألف من مكون أو أكثر من القمح (مثلاً جميع أنواع عليه تسميات أخرى أيضاً مثل الكاموت) والراي، والشعير، والشوفان أو الأصناف المهجنة منها، والتي جُهزت بصورة خاصة لنزع الجلوتين منها، ولا يتجاوز مستوى الجلوتين فيها 20 ملغ/كيلوغرام من المجموع استناداً إلى الأغذية بالشكل الذي تباع أو توزع فيه على المستهلك.

يجب أن يتوفر في الأغذية الخالية من الجلوتين المتطلبات التالية:

- يجب ألا يزيد محتوى الجلوتين على 20 ملجم / كلجم في الغذاء المباع أو الموزع على المستهلك للأغذية الخالية من الجلوتين.
- يجب ألا توصف الأغذية الخالية من الجلوتين أو تقدم بطريقة تتسم بالزيف أو التضليل أو الخداع أو يرجح أن تعطي انطباعاً خاطئاً بشأن خصائصها من أية ناحية، فلذلك يجب طباعة عبارة "خال من الجلوتين" إلى جانب اسم المنتج مباشرة.
- يجب أن توفر الأغذية الخالية من الجلوتين والتي تعتبر بدائل لأغذية أساسية هامة، نفس كميات الفيتامينات والمعادن تقريباً الموجودة في الأغذية الأصلية التي تم إحلالها.

ثالثاً- البيانات التغذوية:

اشتراطات البيانات التغذوية على البطاقة

SFDA.FD/GSO 2233

يجب إيضاح البيانات التغذوية على جميع بطاقات المنتجات الغذائية المعبأة وذلك بناءً على اللائحة الفنية ويستثنى من ذلك:

- الأغذية التي تكون فيها كمية السعرات الحرارية والبروتين والكربوهيدرات والدهون المشبعة والملح أو الصوديوم والمجموع الكلي للسكريات ضئيلة جداً (التي يمكن التعبير عنها بصفر) مثل البهارات والتوابل. الخضروات والفواكه الطازجة
- اللحوم والدواجن والأسماك الطازجة والمجمدة والمبردة غير المطبوخة وغير المضاف إليها التوابل أو الماء.
- الأغذية التي تسوق مباشرة للمستهلك من موقع تحضيرها مثل السلطات أو المخبوزات أو الحلويات ونحوها.
- المنتجات الغذائية المكونة من عنصر غذائي واحد.
- مياه الشرب المعبأة والمياه المعدنية شريطة الالتزام بتوضيح نسب محتواه من المعدن.
- الأغذية المعبأة ذات العبوات الصغيرة (يكون حجم العبوة فيها أقل من "25 سم³").
- المضافات الغذائية.
- مواد غذائية تحتاج إلى تعبئة أو إلى مزيد من المعالجة ولا تباع مباشرة للمستهلك
- العبوات الخارجية للأغذية المباعة عبر الخدمة الذاتية والتي تحمل بطاقات البيانات التغذوية على لوحة مرافقة أو على العبوة الأصلية.

البيانات التي يجب توفرها في الإيضاح التغذوي:

- مقدار الطاقة، كمية البروتين، مجموع الكربوهيدرات (الكربوهيدرات الغذائية والألياف الغذائية)، الدهون، الدهون المشبعة، والدهون المتحولة، الكوليسترول، الملح أو الصوديوم، المجموع الكلي للسكريات، السكر المضاف، ومقدار أي مغذي آخر يتم الادعاء بآثره التغذوي أو الصحي.
- كما أنه يجب إيضاح الفيتامينات والمعادن التي تم وضع توصيات من الجهات المختصة باشتراط إضافتها بناءً على احتياجات صحية أو تغذوية، ولا يشترط توضيحها في حال تواجدها بكميات أقل من 5 ٪ من القيمة المرجعية للعنصر التغذوي (NRV).

طريقة عرض الإيضاح التغذوي (الحقائق التغذوية)

حقائق تغذوية	
عدد الحصص في العبوة 8	حجم الحصة 2/3 كوب (55 غرام)
الكمية لكل حصة أو 100 مل أو 100 غرام	السعرات الحرارية 230
*نسبة الاحتياج اليومي %	
الدهون الكلية 8 غرام	10%
دهون مشبعة 1 غرام	5%
دهون متحولة 0 غرام	
كوليسترول 0 ملغرام	0%
صوديوم 160 ملغرام	7%
الكربوهيدرات الكلية 37 غرام	13%
الألياف الغذائية 4 غرام	
سكريات كلية 12 غرام	
سكر مضاف 10 غرام	20%
بروتين 3 غرام	6%
* تدل نسبة الاحتياج اليومي على المصفيات في الحصة الواحدة مبنية على نظام غذائي محتوي على 2000 سعرة حرارية .	

- يجب التعبير عن المعلومات الخاصة بمقدار الطاقة بالكيلو كالوري وذلك لكل 100 غرام أو 100 مل أو لكل عبوة إذا كانت العبوة تحتوي على قطعة أو كمية / حصة واحدة. كما قد يتم إيضاح المعلومات لكل حصة من الطعام طبقاً لما هو مبين كمياً على البطاقة أو لكل قطعة في العبوة على أساس بيان عدد القطع في العبوة.
- يجب التعبير عن المعلومات الخاصة بمقدار البروتين والكربوهيدرات والدهون بالغرام لكل 100 غرام أو 100 مل أو لكل عبوة إذا كانت تحتوي على قطعة أو كمية / حصة واحدة.
- يجب التعبير عن المعلومات الرقمية للفيتامينات والمعادن بالوحدات المترية لكل 100 غرام أو 100 مل أو لكل عبوة إذا كانت تحتوي على قطعة واحدة. كما قد يتم إيضاح المعلومات لكل حصة من الطعام طبقاً لما هو مبين كمياً على البطاقة أو لكل قطعة في العبوة على أساس بيان عدد القطع في العبوة.
- يجب التعبير عن المعلومات الخاصة بقيم الاحتياج اليومي كنسب مئوية لجميع المعلومات على بطاقة الحقائق التغذوية.

رابعاً- صافي المحتويات والوزن المصفى:

- يذكر صافي المحتويات والوزن المصفى بالنظام المتري وقت التعبئة، ويتم ذكرها بالحجم إذا كانت المواد الغذائية سائله وبالوزن في حال كانت صلبة، ويتم تحديده عند درجة حرارة [C25] فيما عدا الحالات التالية:
- يتم تحديد صافي الوزن او الحجم للمواد الغذائية المجمدة عند نقطة التجميد
 - يتم تحديد صافي الوزن او الحجم للمواد الغذائية المبردة عند درجة حرارة [C 4].
- ويذكر الوزن المصفى للغذاء المعبأ في وسط سائل كالماء أو أي محلول يضاف له السكر أو الملح ونحوه.

خامسًا - الاسم والعنوان:

- يجب ذكر اسم وعنوان الصانع أو المعنى في حال كان المعنى غير الصانع.
- يمكن إضافة اسم الموزع أو المصدر أو البائع أو المستورد. (متطلب اختياري).

سادسًا - بلد المنشأ:

يجب ذكر بلد المنشأ، أما إذا تعرض المنتج لمعاملات تصنيعية في بلد آخر تغير من طبيعتها الأصلية فيعتبر البلد الذي تمت فيه هذه المعاملة التصنيعية هو بلد المنشأ.

سابعًا - تواريخ الصلاحية:

- يجب ان تكون التواريخ محفورة او بارزه او مطبوعة بحبر غير قابل للإزالة على جميع العبوات
- كما انه يمكن كتابتها باستخدام الرموز نحو (P) لتوضيح الإنتاج و (E) لتوضيح الانتهاء.
- لا يسمح بوضع ملصقات إضافية لتاريخ الإنتاج وانتهاء الصلاحية

ثامنًا - تعليمات التخزين والاستخدام:

يجب توضيح التعليمات الخاصة بتخزين المنتج على العبوة.

تاسعًا - تحديد هوية الدفعة:

يجب تثبيت رقم او رمز لتحديد هوية الدفعة (التشغيلة) على العبوة بشكل واضح وغير قابل للمسح ويمكن الاستغناء عنها في حال تم ذكر تاريخ الإنتاج باليوم والشهر والسنة.

عاشرًا - الأغذية المعالجة بالإشعاع:

في حال كانت الاغذية معالجه بالإشعاع فانه يجب توضيح ذلك بالكتابة بالقرب من اسم المادة الغذائية، اما استخدام الرمز الدولي الذي يدل على معالجة الاغذية بالإشعاع يعتبر اختياري.

وضع البيانات التغذوية في صورة إشارات ضوئية:

SFDA.FD 42

حسب ما نصت عليه المواصفة القياسية فإنه يوصى بوضع البيانات التغذوية في صورة إشارات ضوئية على جميع منتجات الأغذية المعبأة ماعدا الأغذية المستثناة وهي كالآتي:

- الأغذية التي تكون فيها كمية السعرات الحرارية والبروتين والكربوهيدرات والدهون والدهون المشبعة والملح أو الصوديوم والمجموع الكلي للسكريات ضئيلة جداً (التي يمكن التعبير عنها بصفر) مثل البهارات والتوابل. الخضروات والفواكه الطازجة
- اللحوم والدواجن والأسماك الطازجة والمجمدة والمبردة غير المطبوخة وغير المضاف إليها التوابل أو الماء. الأغذية التي تسوق مباشرة للمستهلك من موقع تحضيرها مثل السلطات أو المخبوزات أو الحلويات ونحوها.
- المنتجات الغذائية المكونة من عنصر غذائي واحد.
- مياه الشرب المعبأة والمياه المعدنية شريطة الالتزام بتوضيح نسب محتواه من المعدن. الأغذية المعبأة ذات العبوات الصغيرة (يكون حجم العبوة فيها أقل من "25 سم³").
- المضافات الغذائية.
- المواد الغذائية التي تحتاج إلى تعبئة أو إلى مزيد من المعالجة ولا تباع مباشرة للمستهلك. العبوات الخارجية للأغذية المباعة عبر الخدمة الذاتية والتي تحمل بطاقات البيانات التغذوية على لوحة مرافقة أو على العبوة الأصلية.
- أن تشمل البيانات التغذوية في صورة إشارات ضوئية على القيم الأساسية التالية (الطاقة - الدهون - الدهون المشبعة - مجموع السكريات - الملح). مع مراعاة التسلسل والمسميات المذكور. وأن يكون المقدار بالجرام لكل 100 جم للمواد الغذائية الصلبة أو لكل 100 مل للمواد الغذائية السائلة.
- إضافة القيم المرجعية لكل العناصر التغذوية كنسب مئوية (%) مع مراعاة تقريبها إلى أقرب عدد صحيح، وفي حال كانت القيمة المرجعية (%) للعناصر التغذوية أقل من 1% فمن الممكن الإعلان عنها ب 1% <... مع توضيح على أنها مبنية على متوسط احتياج الفرد البالغ (2000 سعرة حرارية) ويمكن حسابها بناء على الآتي:

تستخدم القيم المرجعية الغذائية التالية لحساب البيانات التغذوية في صورة إشارات ضوئية:

المكون	القيمة المرجعية	الوحدة
الطاقة	2000	كيلو كالوري
الدهون	70	غرام
الدهون المشبعة	20	غرام
الملح	6	غرام
مجموع السكريات	90	غرام

توضع الألوان (الأخضر، البرتقالي، الأحمر) بناء على النسب المرجعية الموضحة في الجدول أدناه، ماعدا محتوى الطاقة في المنتج الغذائي فيكون بلا لون.

المعايير لكل 100جم من الغذاء (صلب)

النص	منخفض	متوسط	عالي
رمز اللون	الأخضر	البرتقالي	الأحمر
الدهون	أصغر من أو يساوي 3 جم لكل 100 جم	أكبر من 3 جم إلى أصغر من أو يساوي 17.5 جم لكل 100 جم	أكبر من 17.5 جم لكل 100 جم
الدهون المشبعة	أصغر من أو يساوي 1.5 جم لكل 100 جم	أكبر من 1.5 جم إلى أصغر من أو يساوي 5 جم لكل 100 جم	أكبر من 5 جم لكل 100 جم
مجموع السكريات	أصغر من أو يساوي 5 جم لكل 100 جم	أكبر من 5 جم و أصغر من أو يساوي 22.5 لكل 100 جم	أكبر من 22.5 جم لكل 100 جم
الملح	أصغر من أو يساوي 0.3 جم لكل 100 جم	أكبر من 0.3 جم إلى أصغر من أو يساوي 1.5 جم لكل 100 جم	أكبر من 1.50 جم لكل 100 جم

المعايير لكل 100 مل من المشروبات (سائل)

النص	منخفض	متوسط	عالي
رمز اللون	الأخضر	البرتقالي	الأحمر
الدهون	أصفر من أو يساوي 3 جم لكل 100 جم	أكبر من 1.5 جم إلى أصغر من أو يساوي 8.75 جم لكل 100 مل	أكبر من 8.75 جم لكل 100 مل
الدهون المشبعة	أصفر من أو يساوي 0.75 جم لكل 100 مل	أكبر من 0.75 جم إلى أصغر من أو يساوي 2.5 جم لكل 100 مل	أكبر من 2.5 جم لكل 100 مل
مجموع السكريات	أصفر من أو يساوي 2.5 جم لكل 100 مل	أكبر من 2.5 جم إلى أصغر من أو يساوي 11.25 جم لكل 100 مل	أكبر من 11.25 جم لكل 100 مل
الملح	أصفر من أو يساوي 0.3 جم لكل 100 مل	أكبر من 0.3 جم إلى أصغر من أو يساوي 0.75 جم لكل 100 مل	أكبر من 0.75 جم لكل 100 مل

طريقة عرض البيانات:

- ان تكون الاشكال الهندسية متسلسلة، غير قابلة للفصل عن العبوة، سهلة القراءة وواضحة وفي الجهة الأمامية من العبوة.
- ان تكون الاشكال الهندسية ملونة بالكامل مع وجود فاصل بين كل شكل هندسي وآخر ماعدا الشكل الهندسي للطاقة بدون لون.
- وأن تتضمن: كلمة عالي في حال كان اللون أحمر، متوسط في حال كان اللون برتقالي، منخفض في حال كان اللون أخضر.

بطاقات عصائر ونكتار وشراب الفاكهة

SFDA.FD/GSO 2577

ما الفرق بين العصير / النكتار / الشراب:

- عصير الفاكهة : هو مشروب يحتوي على عصير الفاكهة بتركيز 100% ويعتبر خالي من الماء والسكر المضاف والمواد الحافظة.
- نكتار الفاكهة : مشروب يحتوي على نسبة اقل من عصير الفاكهة بتركيز 30%, ويحتوي على مكونات أخرى مثل الماء والمواد الحافظة والسكر.
- شراب الفاكهة : هو مشروب يحتوي على نسبة اقل من عصير الفاكهة بتركيز 10%, ويحتوي على مكونات أخرى مثل الماء والمواد الحافظة والسكر.

طرق توضيح المحتويات على علب العصائر :



في حال تم استخدام " مساحيق المشروبات الاصطناعية المنكهة" يجب ذكر نوع المسحوق سواء كان محلي بالسكر / أو بالمحليات الاصطناعية /أو غير محلي على بطاقة المنتج.



يجب استبدال كلمة الفاكهة وتحديد نوع الفاكهة المستخدمة في الاسم على سبيل المثال: عصير التفاح وعصير البرتقال وغيرها.



عند إضافة السكر أو أحد مكوناته أو بدائله، فإنه يجب أن يشتمل اسم المنتج على العبارة المسماة "مع سكر مضاف" بعد اسم المنتج.



إذا كانت السكريات موجودة بشكل طبيعي في المنتج وتم استخدام الادعاء "خال من السكر المضاف"، فيجب أن يذكر على البطاقة "المنتج يحتوي على السكر بطبيعته".



يجب أن توضح نسبة عصير الفاكهة أو الخضار على واجهة المعلومات بإحدى الصيغتين: "يحتوي على نسبة ____% من العصير" "عصير بنسبة ____%".



في حال تم استخدام محليات بديلة للسكر في المنتج، يجب إدراج العبارة "مع المحليات/ مع محلي"، بجانب اسم المنتج.



يجب كتابة مصطلح "مكربن" أو "فوار" على البطاقة بالقرب من اسم المنتج في حال احتوائه على ثاني أكسيد كربون.



لا يسمح بكتابة العبارة "بدون سكر مضاف" لعصائر الفواكه وذلك لكون إضافة السكر لهذه المنتجات غير مسموح به.



عند استخدام اثنين أو أكثر من ثمار الفاكهة، يكون اسم المنتج قائمة بالفواكه تنازلياً بحسب حجم العصائر الفاكهة المستعملة كما هو مذكور في قائمة المكونات مثل: عصير البرتقال والتفاح والأناناس، أو الكلمات "مزيج عصير الفاكهة"، "خليط عصير الفاكهة"، "عصير الفواكه المختلطة" أو صيغة أخرى مماثلة.

يجب أن يتم تحديد وكتابة اسم الفاكهة المستخدمة ونوع العصير/الشراب أو / نكتار على بطاقة المنتج بشكل واضح. على سبيل المثال:

- ✧ عصير الفاكهة: يجب أن يكون اسم المنتج "عصير" أو "عصير_____".
- ✧ عصير الفاكهة من المركزات: يجب أن يكون اسم المنتج "عصير _____ من المركزات" أو "من مركزات عصير_____".
- ✧ عصير الفاكهة المركز: يجب أن يكون اسم المنتج "عصير _____ مركز" أو "مركز عصير_____".
- ✧ عصير الفاكهة المستخلص بالماء: يجب أن يكون اسم المنتج "عصير مستخلص بالماء لفاكهة____" أو "عصير _____ المستخلص بالماء".
- ✧ مهروس الفاكهة: يجب أن يكون اسم المنتج "_____ مهروس" أو "مهروس _____".
- ✧ نكتار الفاكهة: يجب أن يكون اسم المنتج "نكتار_____".
- ✧ شراب الفاكهة: يجب أن يكون اسم المنتج "شراب _____".
- ✧ شراب الفاكهة المركز: يجب أن يكون اسم المنتج "مركز شراب _____".
- ✧ شراب مساحيق المشروبات الاصطناعية المنكهة: مسحوق شراب اصطناعي بنكهة_____.

الفصل الرابع:

اشتراطات الادعاءات التغذوية المسموحة

اشتراطات الادعاءات التغذوية المسموحة

نوع المغذي	صيغة الادعاء	شروط استخدام الادعاء
الطاقة	قليل الطاقة / قليل السعرات الحرارية	يمكن الادعاء أن الغذاء قليل الطاقة / قليل السعرات الحرارية عندما لا يحتوي المنتج على أكثر من 40 سعره حرارية (170 كيلو جول) / لكل 100 جم للمواد الصلبة أو أكثر من 20 سعر حراري (80 كيلو جول) لكل 100 مل للسوائل. أما بالنسبة للمحليات فالحده الأقصى 4 كيلو كالوري (17 كيلو جول) لكل حصة غذائية، بتطبيق خصائص التحلية لـ 6 غرام من السكروز (حوالي 1 ملعقة صغيرة من السكروز).
	طاقة أقل / سعرات حرارية أقل	يمكن الادعاء أن الغذاء يحتوي على طاقة أقل / سعرات حرارية أقل، عندما يتم تخفيض قيمة الطاقة في المنتج على الأقل بنسبة 30 ٪، مع الإشارة إلى الخصائص التي خفضت قيمة الطاقة الاجمالية للمنتج.
	خال من الطاقة / خال من السعرات الحرارية	يمكن الادعاء أن الغذاء خال من الطاقة / خال من السعرات الحرارية، عندما لا يحتوي المنتج على أكثر من 4 سعره حرارية (17 كيلو جول) لكل 100 مل. أما بالنسبة للمحليات فالحده الأقصى 0.4 كيلو كالوري (1.7 كيلو جول) لكل حصة غذائية، بتطبيق خصائص التحلية لـ 6 غرام من السكروز (حوالي 1 ملعقة صغيرة من السكروز).
البروتين	مصدر للبروتين	يمكن الادعاء أن الغذاء مصدر للبروتين عندما يتم توفير 12 ٪ على الأقل من قيمة الطاقة من البروتين.
	عالي البروتين	يمكن الادعاء أن الغذاء عالي البروتين عندما يتم توفير 20 ٪ على الأقل من قيمة الطاقة من البروتين.
السكر	قليل السكر Low Sugar	يمكن الادعاء أن الغذاء قليل السكر عندما تكون كمية السكر في المنتج لا تزيد على: - 5 جم سكر لكل 100 جم (للأغذية الصلبة) - 2.5 جم لكل 100 مل (للأغذية السائلة)
	خال من السكر Sugar Free	يمكن الادعاء أن الغذاء خالي من السكر عندما تكون كمية السكر في المنتج لا تزيد على: - 0.5 جم لكل 100 جم (للأغذية الصلبة) - 0.5 جم لكل 100 مل (للأغذية السائلة)
	بدون سكر مضاف NO added Sugar	يمكن الادعاء أنه لم تتم إضافة السكر إلى الغذاء عندما لا يحتوي المنتج على أي سكر أحادي أو سكر ثنائي مضاف (mono- or disaccharides) أو غيرها من المواد الغذائية التي تستخدم لغرض التحلية. وإذا كان المنتج بطبيعته يحتوي على السكر، فإنه يجب وضع العبارة التالية على البطاقة الغذائية: "المنتج يحتوي على السكر بطبيعته".
	سكر أقل Reduced Sugar	يمكن الادعاء بذلك عندما تكون كمية السكر بالمنتج أقل 30 ٪ عن محتواه في منتج مشابه. ولا يعني ذلك أن المنتج قليل من السكر.

اشتراطات الادعاءات التغذوية المسموحة

نوع المغذي	صيغة الادعاء	شروط استخدام الادعاء
الدهون	قليل الدهون	يمكن الادعاء أن الغذاء قليل الدهون، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما لا يحتوي المنتج على أكثر من 3 غرام من الدهون لكل 100 غرام للمواد الصلبة أو 1.5 غرام من الدهون لكل 100 مل للمواد السائلة.
	خال من الدهون	يمكن الادعاء أن الغذاء خال من الدهون، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما لا يحتوي المنتج على أكثر من 0.5 غرام من الدهون لكل 100 غرام أو 100 مل. كما أنه يمنع استخدام الادعاء " % خال من الدهون".
الدهون المشبعة	قليل الدهون المشبعة	يمكن الادعاء أن الغذاء قليل الدهون المشبعة عندما يكون مجموع الأحماض الدهنية المشبعة والأحماض الدهنية المتحولة في المنتج لا يتجاوز 1.5 غرام لكل 100 غرام للمواد الصلبة أو 0.75 غرام/100 مل للسوائل، وفي كلا الحالتين يجب ألا يوفر مجموع الأحماض الدهنية المشبعة والأحماض الدهنية المتحولة أكثر من 10% من الطاقة.
	خال من الدهون المشبعة	يمكن الادعاء أن الغذاء خالي من الدهون المشبعة عندما لا يتجاوز مجموع الدهون المشبعة والأحماض الدهنية المتحولة 0.1 غرام من الدهون المشبعة لكل 100 غرام أو 100 مل.
	كمية أقل من الدهون المشبعة	يمكن الادعاء بأن الغذاء يحتوي على كمية أقل أو منخفض الدهون المشبعة، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، فقط عند الالتزام بالتالي: (أ) يكون مجموع الأحماض الدهنية المشبعة والأحماض الدهنية المتحولة في المنتج الذي يحمل الادعاء أقل بنسبة 30% على الأقل من مجموع الأحماض الدهنية المشبعة والأحماض الدهنية المتحولة في منتج مماثل. (ب) يكون محتوى المنتج من الأحماض الدهنية المتحولة في المنتج الذي يحمل الادعاء مساوي أو أقل منه في منتج مماثل.
الدهون الغير مشبعة	عالية الدهون غير المشبعة	يمكن الادعاء أن الغذاء عالي الدهون غير المشبعة، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما تكون مالا يقل عن 70% من الأحماض الدهنية الموجودة في المنتج من الدهون غير المشبعة بشرط أن توفر الدهون غير المشبعة أكثر من 20% من طاقة المنتج.
الدهون (عديدة عدم التشبع)	عالية الدهون عديدة عدم التشبع	يمكن الادعاء أن الغذاء عالي الدهون عديدة عدم التشبع، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما تكون مالا يقل عن 45% من الأحماض الدهنية الموجودة في المنتج من الدهون عديدة عدم التشبع بشرط أن توفر الدهون عديدة عدم التشبع أكثر من 20% من طاقة المنتج.
الدهون (أحادية عدم التشبع)	عالية الدهون أحادية عدم التشبع	يمكن الادعاء أن الغذاء عالي الدهون أحادية عدم التشبع، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما تكون مالا يقل عن 45% من الأحماض الدهنية الموجودة في المنتج من الدهون أحادية عدم التشبع بشرط أن توفر الدهون أحادية عدم التشبع أكثر من 20% من طاقة المنتج.

اشتراطات الادعاءات التغذوية المسموحة

نوع المغذي	صيغة الادعاء	شروط استخدام الادعاء
الأحماض الدهنية (أوميغا-3)	مصدر للأحماض الدهنية أوميغا-3	يمكن الادعاء أن الغذاء مصدر للأحماض الدهنية أوميغا-3، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يحتوي المنتج على 0.3 غرام حمض ألفا-لينولينيك (ALA) لكل 100 غرام، ولكل 100 كيلو سعر حراري، أو على الأقل 40 ملغم لمجموع حمض الدوكوساهيكسونيك (DHA) Docosahexaenoic acid وحمض إيكوسابينتائويك (EPA) Eicosapentaenoic acid لكل 100 غرام، ولكل 100 كيلو سعر حراري
	عالية الأحماض الدهنية أوميغا-3	يمكن الادعاء أن الغذاء عالي الأحماض الدهنية أوميغا-3، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يحتوي المنتج على 0.6 غرام حمض ألفا-لينولينيك (ALA) لكل 100 غرام، ولكل 100 كيلو سعر حراري، أو على الأقل 80 ملغم لمجموع حمض الدوكوساهيكسونيك (DHA) Docosahexaenoic acid وحمض إيكوسابينتائويك (EPA) Eicosapentaenoic acid لكل 100 غرام، ولكل 100 كيلو سعر حراري
الكوليسترول	قليل الكوليسترول	يمكن الادعاء أن الغذاء قليل الكوليسترول، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يكون كمية الكوليسترول في المنتج لا تتجاوز 0.02 غرام لكل 100 غرام للمواد الصلبة أو 0.01 غ/100 مل للسوائل، كما أن محتوى المنتج من الدهون المشبعة يجب ألا يتجاوز 1.5 غرام لكل 100 غرام للمواد الصلبة أو 0.75 غ/100 مل للسوائل وأن تكون الطاقة الموفرة من الدهون المشبعة أقل من 10%.
	خال من الكوليسترول	يمكن الادعاء أن الغذاء خال من الكوليسترول، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يكون كمية الكوليسترول في المنتج لا تتجاوز 0.005 غرام لكل 100 غرام أو لكل 100 مل، كما أنه يمنع استخدام الادعاء "المنتج س % خال من الكوليسترول"، بالإضافة إلى أن محتوى المنتج من الدهون المشبعة يجب ألا يتجاوز 1.5 غرام لكل 100 غرام للمواد الصلبة أو 0.75 غ/100 مل للسوائل وأن تكون الطاقة الموفرة من الدهون المشبعة أقل من 10%.
الألياف	مصدر للألياف	يمكن الادعاء أن الغذاء مصدر للألياف، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يحتوي المنتج على الأقل على 3 غرام من الألياف لكل 100 غرام أو على 1.5 غرام من الألياف لكل 100 كيلو سعر حراري.
	عالي الألياف	يمكن الادعاء أن الغذاء عالي الألياف، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يحتوي المنتج على الأقل على 6 غرام من الألياف لكل 100 غرام أو على 3 غرام من الألياف لكل 100 كيلو سعر حراري.

اشتراطات الادعاءات التغذوية المسموحة

نوع المغذي	صيغة الادعاء	شروط استخدام الادعاء
الملح / الصوديوم	قليل الملح / الصوديوم Low Sodium	يمكن الادعاء أن الغذاء قليل الملح / الصوديوم وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يحتوي المنتج على أقل 0.12 غرام من الصوديوم أو ما يعادلها للملح، لكل 100 غرام أو لكل 100 مل.
	قليل جدا من الملح / الصوديوم Very Low Sodium	يمكن الادعاء أن الغذاء قليل الملح / الصوديوم وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يحتوي المنتج على أقل 0.04 غرام من الصوديوم أو ما يعادلها للملح، لكل 100 غرام أو لكل 100 مل.
	خال من الصوديوم أو خالي من الملح Sodium Free	يمكن الادعاء أن الغذاء خالي من الصوديوم أو خالي من الملح وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك ، عندما يحتوي المنتج على أقل من 0.005 غرام من الصوديوم، أو ما يعادلها للملح، لكل 100 غرام.
	بدون ملح / صوديوم مضاف	يمكن الادعاء بأنه لم تتم إضافة الملح / الصوديوم إلى الغذاء، عندما لا يحتوي المنتج على صوديوم / ملح مضاف أو أي مكونات أخرى محتوية على صوديوم / ملح مضاف و يحتوي المنتج على أقل من 0.12 غرام من الصوديوم، أو ما يعادلها للملح، لكل 100 غرام أو 100 مل.
	صوديوم أقل	يمكن الادعاء بذلك عندما يحتوي المنتج على 25% صوديوم أقل في الأغذية المشابهة
	غير مملح	يمكن الادعاء بذلك عندما لا يحتوي المنتج على صوديوم أو ملح مضاف أو أي مكونات تحتوي على صوديوم أو ملح مضاف.
فيتامينات و/أو معادن	مصدر ل (اسم الفيتامين/ الفيتامينات) و/أو مصدر ل (اسم المعدن/المعادن)	يمكن الإدعاء أن الغذاء مصدر للفيتامينات و / أو المعادن، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يوفر المنتج على الأقل: 15% من القيمة المرجعية للعنصر الغذائي (NRV) الموضحة في اللائحة الفنية اشتراطات البيانات التغذوية على البطاقة* لكل 100 غرام أو 100 مل لأي منتج عدا المشروبات. 7.5% من القيمة المرجعية للعنصر الغذائي (NRV) الموضحة في اللائحة الفنية اشتراطات البيانات التغذوية على البطاقة* لكل 100 مل للمشروبات 15 % من القيمة المرجعية للعنصر (NRV) الموضحة في اللائحة الفنية اشتراطات البيانات التغذوية على البطاقة* لكل حصة مرجعية في حال كان المنتج معبأ يحتوي على حصة مرجعية واحدة فقط.
	عالي (اسم الفيتامين/ الفيتامينات) و/أو عالي (اسم المعدن/المعادن)	يمكن الادعاء أن الغذاء عالي الفيتامينات و / أو المعادن، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يوفر المنتج على الأقل ضعف القيمة المحددة للادعاء " مصدر ل (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر ل (اسم المعدن/المعادن)".
	يحتوي على (اسم المادة المغذية أو مواد أخرى]	يمكن الادعاء أن الغذاء يحتوي على مادة مغذية أو مواد أخرى، والتي لم يتم وضع اشتراط لها في هذه اللائحة، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عند الالتزام بجميع الاشتراطات الواردة في هذه اللائحة. وبالنسبة للفيتامينات والمعادن تطبق شروط الادعاء "مصدر ل (اسم الفيتامين [و / أو (اسم العنصر المعدني".

اشتراطات الادعاءات التغذوية المسموحة

نوع المغذي	صيغة الادعاء	شروط استخدام الادعاء
كمية أعلى من ↑	كمية أعلى من [اسم المادة المغذية]	يمكن الادعاء بأنه قد تم زيادة كمية مادة مغذية أو أكثر، بخلاف الفيتامينات والمعادن، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يتم الإلزام بجميع الاشتراطات الادعاء "مصدر" وأن تكون الزيادة في كمية المادة المغذية بنسبة 30% على الأقل مقارنة بالمنتجات المشابهة.
كمية أقل من ↓	كمية أقل من [اسم المادة المغذية]	يمكن الادعاء بأنه قد تم تخفيض كمية مادة مغذية أو أكثر، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يكون التخفيض في كمية المادة المغذية بنسبة 30% على الأقل مقارنة بالمنتجات المشابهة، باستثناء المغذيات الدقيقة، حيث أن فارق 10% في القيمة المرجعية للعنصر الغذائي (NRV) الموضحة في اللائحة الفنية اشتراطات البيانات التغذوية على البطاقة تكون مقبولة، أما الصوديوم، أو ما يعادلها للملح، فإن نسبة 25% مقبولة.
خفيف / لايت	خفيف / لايت	يمكن الادعاء أن الغذاء "خفيف" أو "لايت"، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يتم الإلزام بشروط استخدام الادعاء "كمية أقل"، مع الإشارة إلى الخصائص التي تجعل المنتج "خفيف" أو "لايت".
"طبيعي"، و"تقي"، و"طازج"، و"صنع منزلي / محلي"، و"بيولوجي"	"طبيعي"، و"تقي"، و"طازج"، و"صنع منزلي / محلي"، و"بيولوجي"	عند استخدام هذه المصطلحات فإنه يجب الإلتزام بالتشريعات الوطنية ذات الصلة في الدول الأعضاء لمجلس التعاون لدول الخليج العربي.
"عضوي" و"حلال"	"عضوي" و"حلال"	عند استخدام هذه المصطلحات فإنه يجب أن الإلتزام بالمتطلبات الواردة في اللائحة الفنية الخليجية المعتمدة SFDA.FD/GS09 "بطاقات المواد الغذائية المعبأة".

