



سازمان غذا و دارو

اداره کل امور فرآورده های غذایی و آشامیدنی

بسته آموزشی

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



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

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



## آرم سازمان غذا و دارو:



شماره پروانه بهداشتی ساخت

مبنای طراحی آرم سازمان غذا و دارو بر اساس نام مبارک الله و تداعی سیب به عنوان نماد سلامتی است. در نیمه چپ آرم از حرف F لاتین، حرف اول کلمه FOOD و به معنای غذا استفاده شده است. در نیمه راست نماد نیز حرف D نخستین حرف کلمه DRUG به معنای دارو است و در نهایت شکل کلی آرم نشانگر F.D.O مخفف سازمان غذا و دارو است.

**ORGANIZATION FOOD AND DRUG**

کلیه محصولات غذایی و بهداشتی که مورد تایید سازمان غذا و دارو می باشد علاوه بر داشتن این آرم باید شماره مجوز خود را در قسمت پایین آرم ثبت نموده تا مصرف کنندگان عزیز بتوانند با استعلام از سامانه زیر از سلامت محصول اطمینان پیدا کنند.

**[fdacrm.ir](http://fdacrm.ir)**

با استفاده از این محصولات نشاندار نه تنها سلامت افراد تضمین می شود بلکه در صورت بروز عوارض ناشی از مصرف آن ها، می توان از تولیدکنندگان و توزیع کنندگان به مراجع قانونی شکایت کرد.



# آیا مایل هستید برای تغذیه سالم انتخاب مناسب داشته باشید؟

طرح برچسب نشانگرهای رنگی تغذیه ای بر روی محصولات غذایی و آشامیدنی با مشارکت و همکاری سازمان غذا و دارو و صاحبان صنایع غذایی و آشامیدنی در حال اجرا می باشد.

نشانگر رنگی تغذیه ای به عنوان یک متخصص تغذیه پیشنهاد هایی را می دهد تا ما را در انتخاب آسان و سالمتر کمک کند.

به برچسب های محصولات غذایی که با رنگهای سبز، نارنجی و یا قرمز مشخص شده اند دقت کنیم.

اصلاح الگوی مصرف با استفاده از نشانگرهای رنگی تغذیه ای به منظور حفظ و ارتقاء سلامت میباشد.



نشانگرهای رنگی تغذیه ای کمک می کند تا زمانی که تصمیم به خرید یک محصول غذایی داریم در یک نگاه ارزیابی و انتخاب مناسب داشته باشیم.

پنج شافص موثر در سلامتی : انرژی - قند - چربی - نمک - اسیدهای چرب ترانس



# مفهوم رنگهای نشانگر رنگی تغذیه ای چیست؟

food



به معنی " کم " می باشد.

ما را به یک انتخاب مطمئن تر و سالمتر راهنمایی می کند.

به معنی " متوسط " می باشد.

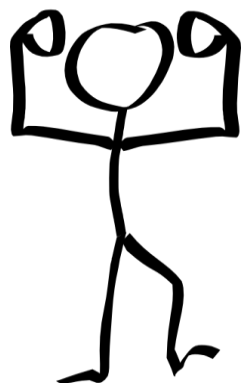
ما را به یک انتخاب نسبتاً خوب راهنمایی می کند اگرچه انتخاب سبز بهتر است.

محصولات غذایی با نشانگرهای نارنجی رنگ در اکثر مواقع انتخاب های نسبتاً مناسبی محسوب می گردند، هر چند که سبزها مناسب ترین هستند.



به معنی مقادیر " زیاد " در ماده غذایی می باشد.

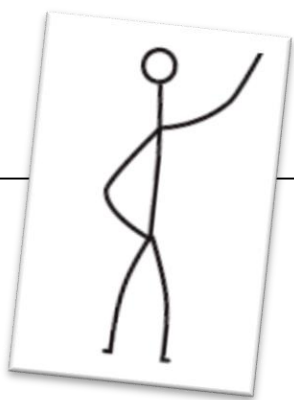
باید دقت کرد با توجه به فعالیت فیزیکی و شرایط جسمانی، کی و چه مقدار مصرف کنیم.



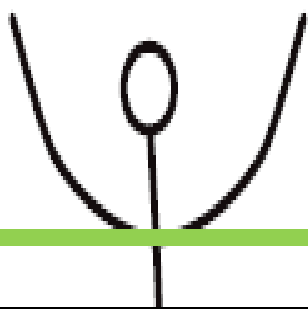


در خصوص آن دسته از محصولات غذایی و آشامیدنی که حاوی قند، نمک، چربی میباشند باید به نشانگرهای رنگی دقت نمود.

ما باید بتوانیم با استفاده از نشانگرهای رنگی تغذیه ای و مقادیر آنها بین دو ماده غذایی مثلا بین دو بیسکویت، بین دو ماست، بین دو کیک مناسبترین را انتخاب کنیم.



اگر چه نشانگرهای رنگی تغذیه ای بر روی یک محصول نشان می دهد که یک محصول با ویژگی های متفاوت تولید می شوند، اما همه آنها مطابق با ضوابط سازمان غذا و دارو و تحت شرایط مورد تأیید اجازه تولید دارند و در صورت نداشتن پروانه های بهداشتی غیر مجاز بوده و قابل مصرف نمی باشد.





من نیز مسئول سلامتی خود هستم.  
به کمپین سلامتی اصلاح الگوی مصرف پیوندیم

من قول می‌دهم:

✓ مصرف قند، نمک و چربیها را کاهش دهم.

✓ فعالیت و تحرک خود را افزایش دهم.

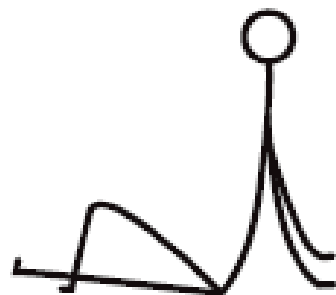
✓ مصرف سبزیجات و میوه‌ها را افزایش

دهم.

✓ به نشانگرهای راهنمای تغذیه‌ای دقت کنم.

✓ دوستان و خانواده خود را به این

کمپین دعوت خواهم نمود.





## کاهش مصرف قند، نمک، چربی

(من نیز مسوول سلامتی خود هستم)


کاهش مصرف مواد غذایی دارای قند، نمک و چربی و افزایش فعالیت بدنی گامی برای حفظ و ارتقای

سلامت خود و جامعه

## نشانه‌های رنگ تغذیه ای

(من نیز مسوول سلامتی خود هستم)

نشانه‌های رنگی تغذیه ای دستیار مناسبی برای اصلاح الگوی تغذیه گامی برای حفظ و ارتقای خود و جامعه



IFDA  
سازمان غذا و دارو

در این مدل شماره رنگ به معنای میزان یا درصد درج شده است

مدل قند، نمک و چربی - نمک، چربی و قند - نمک، چربی و قند	
قرمز	کمزوری
سبز	کم
نارنجی	متوسط
قرمز	زیاد
سبز	کم
نارنجی	متوسط
قرمز	زیاد





## نشان ایمنی و سلامت :

- نشان ایمنی و سلامت یک سیب سبز رنگ (نماد سلامت) می باشد که عبارت ایمنی و سلامت در کنار آن نوشته شده است .
- این نشان بر روی برچسب محصولاتی درج می شود 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.
- همواره محصولات غذایی دارای نشان ایمنی و سلامت را در اولویت خرید خود قرار دهید.





## برچسب اصالت کالا چیست

زمانی که قصد خرید یک کالای بهداشتی، آرایشی، دارویی و یا هر محصولی را داشته باشید که استفاده از آن رابطه ای تنگاتنگ با سلامتی دارد باید خیالتان راحت باشد که جنس و کالایی که میخرید جدا از این که اصل و با کیفیت باشد از محل تولید و نحوه ی حمل و نقل و عرضه ی آن کالا مطمئن شوید که هیچ ضرری برایتان نداشته باشد.

	GTIN:12345678900987		
	UID:12345678900987654321		
	LOT:BLP		
	EXP:2020-02-02		
SMS:20008822		TEL:021-6185	WWW.TTAC.IR

**کالاهای قاچاق و غیر استاندارد آسیب های جدی و جبران نا پذیری برای جامعه و کشور به دنبال خواهند داشت.**

حالا از کجا میتوان فهمید آن محصولی که قصد خریدش را داریم همه ی این فاکتورهای اصل بودن و مرغوب بودن را دارد و فیک و به درد نخور نیست و با خیال راحت میتوانیم آن را تهیه کنیم؟ یا از کجا بدانیم این کالایی که خریداری کرده ایم کیفیت لازم را داشته و با اطمینان بیشتری میتوانیم از آن استفاده کنیم؟

**وزارت بهداشت و سازمان غذا و دارو این کار را برایمان راحت کرده اند آن هم با برچسبی به اسم برچسب اصالت کالا...**

برچسب اصالت کالا همان برچسب سفید- زرد رنگی است که روی محصولات سلامت محور زده میشود، قابل استعلام و تایید بوده و با استفاده از آن به سادگی میشود کالاهای اصل را از کالاهای قاچاق تشخیص داد.



## برچسب اصالت

(من نیز مسوول سلامتی خود هستم)

کنترل برچسب اصالت محصولات سلامت و  
تشخیص کالای غیر مجاز و قاچاق، گامی  
برای حفظ و ارتقای سلامت خود و جامعه

### راه استعلام برچسب اصالت کالا:

- ✓ اولین راه استعلام از طریق بارکدخوان گوشی تلفن همراه و سامانه **TTAC** به این منظور باید اپلیکیشن این سامانه روی گوشی هوشمندتان نصب شده باشد، و بعد با استفاده از آن به سادگی بارکدهای روی برچسب را چک میکنید.
- ✓ دومین راه استعلام از طریق سامانه پیام کوتاه یا تلفن گویاست اول از همه لازم است کد ۱۶ رقمی را که توسط لایه ای پوشیده شده خراش بدهید و بعد از آن شناسه را از طریق پیامک به شماره **۲۰۰۰۸۸۲۲** ارسال نموده و یا همچنین با استفاده از شماره تلفن گویا **۰۲۱۶۱۸۵** مورد بررسی قرار داده و کنترل کنید.
- ✓ سومین راه از طریق این آدرس الکترونیکی است **ttac.ir** زمانی که به آدرس بالا رفته و کدهای مورد نظر را در قسمت مربوطه وارد کنید میتوانید از اصالت کالای مربوطه ی خود استعلام بگیرید.



مطابق نقشه جامع سلامت و سند چشم انداز نظام سلامت و سیاست های ابلاغی مقام معظم رهبری در حوزه سلامت مأموریت و نقش سازمان غذا و دارو به عنوان یک مرجع تخصصی و متمرکز برای ارزیابی و نظارت بر فرآورده های غذایی و آشامیدنی به منظور حفظ و ارتقاء سلامت مصرف کننده و کسب برترین جایگاه سلامت غیر قابل انکار می باشد.



اداره کل امور فرآورده های غذایی و آشامیدنی  
مهرماه ۱۴۰۰