



دليل الاشتراطات

التغذية للمنشآت الغذائية
التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل



المحتويات

03	1. الغرض من الدليل
03	2. مجال ونطاق التطبيق
04	3. الاستثناءات
05	4. المراجع التكميلية
06	5. التعاريف
11	6. متطلبات عامة
11	7. متطلبات اللوائح الفنية والمواصفات
	7.1 وضع السعرات الحرارية في قائمة وجبات المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل.
11	7.2 الإفصاح عن مسببات الحساسية في قائمة وجبات المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل.
16	7.3 الإفصاح عن محتوى الكافيين في المشروبات المقدمة في المنشآت الغذائية.
19	7.4 متطلبات الوجبات الغذائية متوازنة العناصر الغذائية في قائمة وجبات المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل.
20	7.5 العصائر الطازجة والخلطات والمشروبات التي يتم بيعها في محلات العصائر والمطاعم والمقاهي.
22	8. توسيم قوائم الطعام:
25	8.1. وسم النشاط البدني ضمن قائمة وجبات المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل.
25	8.2. وسم الوجبات الغذائية عالية المحتوى بالملح في قوائم طعام المنشآت الغذائية.
26	9. فهرس العبارات التوضيحية على قائمة الطعام
27	



يهدف الدليل الى توضيح اشتراطات البيانات
التغذوية الواجب توفرها في المنشآت الغذائية
التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل.

1. الغرض من الدليل



البيانات الواجب توفرها في قوائم طعام
المنشآت الغذائية الفعلية منها أو الإلكترونية
وعلى منصات طلبات الطعام الإلكترونية
المتعاقد معها من قبل المنشأة.

2. المجال ونطاق التطبيق

- جميع المنشآت الغذائية ومنها سلسلة المطاعم والمقاهي ومحلات الآيس كريم، ومحلات عصائر الفاكهة الطازجة، والمخابز والحلويات والكافتيريا، والمطابخ السحابية.
- المطاعم والمقاهي ومحلات عصائر الفاكهة الطازجة، والمخابز الموجودة بداخل المتاجر والسوبرماركت والمنتزهات الترفيهية، وفي الكليات والجامعات والجهات الحكومية، والمستشفيات والمطارات ومحطات النقل العام وفي أماكن السينما والنوادي الرياضية.
- جميع الصفحات الإلكترونية الخاصة بالمنشأة، ومنصات/تطبيقات طلبات الطعام الإلكترونية.



3. الإستثناءات

يستثنى من تطبيق المتطلبات التالي:

- الأغذية والمشروبات المقدمة:
 - └ من الأسر المنتجة.
 - └ في السوبرماركت كتجربة للتذوق.
- الأغذية والمشروبات التي تعتبر ضمن قائمة الطعام المؤقتة.
- الأغذية والمشروبات المعدة التي يتم إعدادها وعرضها للبيع في يوم معين مثل اليوم الوطني.
- الأغذية المعدة لغرض التسويق.
- المنتجات الغذائية المعبأة.
- التوابل والمنكهات التي توضع على طاولة الطعام.
- الطلبات الخاصة والمعدة بناءً على طلب العميل وغير مدرجة على قوائم الطعام بشكل دائم.

4. المراجع التكميلية

م	رقم اللائحة	اللائحة الفنية
1	SFDA.FD/GSO 2604	وضع السعرات الحرارية في قائمة وجبات المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل
2	SFDA.FD/GSO 2605	الإفصاح عن مسببات الحساسية في قائمة وجبات المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل
3	SFDA.FD/GSO 2573	العصائر الطازجة والخلطات والمشروبات التي يتم بيعها في محلات العصائر والمطاعم والمقاهي
4	SFDA.FD 5016	متطلبات الوجبات الغذائية متوازنة العناصر الغذائية في قائمة وجبات المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل
5	SFDA.FD 5023	الإفصاح عن محتوى الكافيين في المشروبات المقدمة في المنشآت الغذائية
6	SFDA.FD 5026	وسم الوجبات الغذائية عالية المحتوى بالملح في قوائم طعام المنشآت الغذائية
7	SFDA.FD 5029	وسم النشاط البدني ضمن قائمة وجبات المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل

5.التعاريف

م	المصطلح	التعريف
1	المنشآت الغذائية	أي كيان نظامي يقوم بعمل يتعلق بتداول الغذاء خلال مراحل السلسلة الغذائية، ويستثنى من ذلك المطابخ المنزلية للأسرة.
2	المستهلك	من يستهلك الغذاء بنفسه ولا يستخدمه لأي نشاط تجاري.
3	السعرات الحرارية	هي وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام، ويتم توضيح كمية الطاقة في الطعام عادة بعبارة سعر حراري أو كيلو سعر حراري.
4	منصات طلبات الوجبات الغذائية الإلكترونية	موقع أو تطبيق إلكتروني تم التعاقد معه من قبل المنشأة لطلب وتوصيل الطعام من المنشأة الغذائية.
5	قائمة الطعام (الرئيسية)	هي قائمة بأنواع المأكولات والمشروبات المقدمة في المنشآت الغذائية المذكورة في بند رقم (2)، حيث يقوم المستهلك من خلالها باختيار أصناف الطعام، 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.

م	المصطلح	التعريف
6	قائمة الطعام المؤقتة	صنف الطعام الذي يظهر على قائمة طعام المنشأة الغذائية لمدة لا تزيد عن 60 يوم في السنة التقويمية. قد تكون 60 يوم متتالية أو غير متتالية أو مزيج من الاثنين.
7	قائمة الطعام اليومية	قائمة الطعام التي يتم إعدادها وعرضها للبيع في يوم معين ولا يتم إدراجها بشكل روتيني على قائمة الطعام للمنشأة الغذائية.
8	قائمة الطعام الخارجية	هي قائمة بأنواع المأكولات والمشروبات التي تقدم للمستهلك خارج المنشأة الغذائية، وغالباً ما تكون مشابهة لقائمة الطعام الرئيسية.
9	الأطعمة المعدة لغرض التسويق	الأطعمة التي تظهر على قائمة الطعام للمنشأة الغذائية لمدة لا تزيد عن 90 يوم متتالية من أجل اختبار قبول المستهلك للمنتج.
10	طلبات الطعام الخاصة من العميل	طلب طعام يتم إعداده بطريقة محددة بناءً على طلبات العميل الفردية، والذي يتطلب من المنشأة تغيير طريقة الإعداد المعتادة، وهو عادةً لا يندرج ضمن قائمة الطعام للمنشأة الغذائية.
11	الكافيين	هي مادة غذائية طبيعية منبهة توجد بكميات متفاوتة في أكثر من 60 نوع مختلف من النباتات، ومن ضمنها الحبوب، والاوراق، والفواكه.
12	مرافق الغذاء	مقر أو بناء دائم أو مؤقت أو ثابت أو متحرك، أو وسيلة نقل تستخدمها المنشأة الغذائية.

م	المصطلح	التعريف
13	مادة غذائية	أي مادة سواء كانت مجهزة أو نصف مجهزة أو غير مجهزة معدة للاستهلاك الآدمي، وتشمل المشروبات أو أي مادة أخرى تستخدم في تصنيع المادة الغذائية أو تحضيرها أو معاملتها ولا تشمل مواد التجميل أو العطور أو التبغ أو أي مواد تستخدم فقط كعقاقير.
14	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.
15	البيانات التغذوية الإضافية	هي بيانات توضح كمية البروتين، والكربوهيدرات الكلية، والألياف الغذائية، والدهون، والدهون المشبعة، والدهون المتحولة، والكوليسترول، والملح/الصوديوم، والسكريات الكلية، والسكر المضاف.
16	حساسية الطعام	هي عبارة عن ردة فعل سلبية من الجهاز المناعي في جسم الإنسان تجاه بعض الأغذية مما قد يسبب أعراض جانبية خطيرة تظهر خلال فترة قصيرة (دقائق أو ساعات)، ولا يوجد علاج لمرضى حساسية الطعام إلا بتجنب الأغذية المسببة لها.
17	مسببات حساسية الطعام	هي مكونات موجودة في الغذاء وقد تسبب ردة فعل تحسسي تجاهها، وتتكون عادةً 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.

م	المصطلح	التعريف
18	عدم القدرة على تحمل الطعام	ظهور أعراض مرضية لا يتدخل فيها الجهاز المناعي تنشأ عادة عن عدم القدرة على هضم بعض المواد الكيميائية بسبب نقص بعض الانزيمات أو عدم التمثيل الغذائي الكامل له وبالتالي لا يتحملة الجسم.
19	البطاقة الغذائية	أي بطاقة، أو إيضاح، أو علامة، أو ماركة، أو صورة، أو أي بيانات وصفية أخرى مكتوبة أو مطبوعة، أو مختومة، أو موضوعة، أو محفورة، أو بارزة على عبوة المادة الغذائية بطريقة لا تسمح بفضله عن العبوة، أو إزالتها.
20	الوجبة الغذائية متوازنة العناصر الغذائية	الوجبة الغذائية التي تقوم بتزويد الجسم بالكمية المناسبة من الطاقة (السعرات الحرارية) من خلال نظام غذائي صحي متوازن.
21	توازن الطاقة	هو المكان الذي تتساوى فيه السعرات الحرارية المأخوذة من النظام الغذائي مع السعرات الحرارية التي يستخدمها الجسم.
22	عصير الفاكهة الطازج	سائل غير متخمّر، ولكن قابل للتخمّر والمعد للإستهلاك المباشر والمتحصل عليه بواسطة عمليات الإستخلاص الميكانيكية المباشرة من واحد أو أكثر من ثمار الفاكهة السليمة الطازجة تامة النضج والذي يتم حفظه مباشرة بالتبريد ولا يستخدم في حفظه أي طريقة أخرى من طرق الحفظ.
23	كوكتيل عصير الفاكهة الطازجة المشكلة	عصير مخلوط تم الحصول عليه بواسطة مزج اثنين أو أكثر من أنواع مختلفة من الفاكهة الطازجة.
24	شراب الفاكهة	منتج غير متخمّر معد للإستهلاك المباشر ناتج عن خلط عصير أو نكتار الفاكهة (مركز أو غير مركز) و/أو الأجزاء الصالحة من الثمار الناضجة السليمة مع الماء والمحليات الطبيعية ومواد اختيارية ومحفوظ بإحدى وسائل الحفظ المناسبة.

م	المصطلح	التعريف
25	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، واللبن 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.
26	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.
27	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.
28	المطابخ السحابية	منشآت تجارية تقع على الشوارع التجارية وتعمل وفق سياسة الأبواب المغلقة، بحيث يتم تسويق سلعها عبر المواقع التجارية الإلكترونية ويتم تسليم السلع والبضائع لعملائها عن طريق وسيط أو عبر نافذة.

6.متطلبات عامة

– الالتزام بالاشتراطات الصحية الخاصة بالمطاعم ومحلات بيع العصائر وغيرها من المنشآت الغذائية.

7.متطلبات اللوائح الفنية والمواصفات

7.1 " SFDA.FD/GSO 2604 "وضع السعرات الحرارية في قائمة وجبات المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل".

متطلبات وضع السعرات الحرارية في قوائم طعام المنشآت الغذائية:

■ طرق العرض:

- أن توضح على جميع أنواع قوائم الطعام المذكورة في البند رقم (2)، ويتم التعبير عنها ك (سعة حرارية/كيلو كالوري).

- أن تكتب بطريقة واضحة بحيث تكون في الواجهة الأمامية لكل صنف من الأصناف، وأن تكون بنفس حجم ونوع ولون خط الأصناف أو سعر الوجبة.

- أن تكتب باللغة العربية ويمكن ترجمتها لأي لغة أخرى بجانب اللغة العربية بشرط ألا تختلف عن الصيغة الأساسية.

- يجب ألا تتجاوز نسبة الخطأ للسعرات الحرارية في الوجبة $\pm 20\%$.

مثال:

يجب ألا تتجاوز نسبة الخطأ للسعرات
الحرارية عن الحد الأدنى (320 كالوري)
والحد الأعلى عن (480 كالوري)

معكرونة لازانيا
(400 كالوري/30 ريال)



- أن تعبر السعرات الحرارية عن طبق طعام واحد أو وجبة بأكملها أو على شكل وحدات فردية مقسمة.

مثال:

1- بيتزا خضار حجم
وسط ----- 50 ريال،
1600 سعرة حرارية.

2- "بيتزا خضار حجم وسط (8)
شرائح ----- 50 ريال، 200
سعرة حرارية/لكل شريحة"



- أن تعبر السعرات الحرارية عن كل صنف يتم عرضه للمستهلك مثل:

نوع الخبز		
خبز البريوش	خبز القمح	السندويشات
140 سعرة حرارية	120 سعرة حرارية	لحم بقري مشوي
170 سعرة حرارية	150 سعرة حرارية	لحم دجاج

مثال:

أن تعرض السعرات الحرارية للمشروبات كالتالي:

1- بناءً على حجم الكوب (مل) المقدم بدون ثلج.

عصير برتقال صغير
(140 كالوري/250 مل)





2- في حال احتواء المشروب على مكعبات ثلج محشي (كمكعبات عصير فواكه)، فإنه يتم الإعلان عن السعرات الحرارية بشكل منفصل وحسابها بشكل كامل.

عصير مانجو (50 سعرة حرارية/100 مليغرام) +
مكعبات عصير برتقال مثلج (3 قطع/25 سعرة حرارية) = 75 سعرة حرارية/لكوب.

الطلبات الجانبية (الإضافات)

- أن يتم التعبير عن السعرات الحرارية بشكل منفصل لكل الطلبات الأساسية والإضافات الجانبية في قائمة الطعام.

- تستخدم الكلمات والأرقام (مثل: أضف مكسرات /50 سعرة حرارية) عند الإشارة إلى الإضافات على الطلب الأساسي في قائمة الطعام.

- ويمنع استخدام الرموز و/أو الأسهم للتعبير عن زيادة أو نقصان بالسعرات الحرارية (مثل: +، -، ↑، ↓).



إضافة مكسرات
(50 سعرة حرارية)

+



إضافة حلوى
(75 سعرة حرارية)



ملعقة واحدة من الآيس كريم
(200 سعرة حرارية)

■ العبارات التوضيحية التي يجب وضعها في قوائم الطعام الرئيسية:

└ "يحتاج البالغين إلى 2000 سعرة حرارية يومياً وتختلف الاحتياجات الفردية من السعرات الحرارية من شخص إلى آخر"

└ "يحتاج الأطفال من هم في سن 4-13 من (1200-1500) سعرة حرارية يومياً وتختلف الاحتياجات الفردية من السعرات الحرارية من شخص إلى آخر"

تعرض بالواجهة الامامية بحجم خط ونوع ولون مماثل لما كتبت به أصناف الطعام في القائمة، سواء على قوائم الطعام المخصصة للأطفال أو على قوائم الطعام الرئيسية والخارجية بشكل واضح.

■ البيانات التغذوية الإضافية المتاحة عند الطلب:

■ يجب أن تتوفر البيانات التغذوية الإضافية لكل صنف في جميع قوائم الطعام المذكورة في البند رقم (2) مثل كمية البروتين، الدهون،... الخ ليتم تزويدها للمستهلك عند الطلب.

■ أن يتم عرض الإحتياج اليومي للبيانات التغذوية الإضافية كنسب مئوية.

مثال: البيانات التغذوية الإضافية الواجب توفرها لكل عنصر من العناصر في قائمة الطعام الرئيسية والخارجية..

المكون	القيمة المرجعية	الوحدة
السعرات الحرارية	2000	كيلو كالوري
البروتين	50	غرام
الدهون الكلية	70	غرام
الدهون المشبعة	20	غرام
الدهون المتحولة	-	غرام
الكوليسترول	300	ملغرام
الكربوهيدرات	260	غرام
الألياف	28	غرام
السكريات	90	غرام
السكر المضاف	50	غرام
الملح	6	غرام
الصوديوم	2400	ملغرام

مثال: يتم حساب القيم المرجعية لوجبة برجر بلحم الواقيو بالشكل التالي:

(##) غرام (لوجبة)

(##) غرام (القيمة المرجعية اليومية للعنصر الغذائي) (100)

المكون	غرام (لوجبة)	نسبة الاحتياجات اليومية
السعرات الحرارية	-	-
البروتين	40	80
الدهون الكلية	11	16
الدهون المشبعة	2.2	11
الدهون المتحولة	0	0
الكوليسترول	92	31
الكربوهيدرات	92	35
الألياف	2.1	8
السكريات	7.1	8
السكر المضاف	0	0
الملح	0	0
الصوديوم	982	41

7.2 “SFDA.FD/GSO” 2605 الإفصاح عن مسببات الحساسية في قائمة وجبات المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل“
متطلبات عرض المكونات المسببة للحساسية.

■ طرق العرض:

- أن تكون واضحة وسهلة الوصول للمستهلك النهائي.
- أن يتم الإفصاح عنها باللغة العربية (يمكن ترجمتها لأي لغة أخرى بجانب اللغة العربية بشرط ألا تختلف الصيغة).
- أن يتم الإفصاح عنها على جميع أنواع قوائم الطعام بدون أي استثناءات وفي جميع الأماكن التي تقدم الطعام ويشمل بذلك الاكشاك/العربات المتنقلة، والأطعمة المعدة من قبل الأسر المنتجة، والصلصات، والبهارات، والعصائر.
- أن يتم عرضها على كل طبق بشكل منفرد للبوقيها.

■ المكونات المسببة للحساسية والتي يجب الإفصاح عنها في حال احتواء الوجبات عليها هي كالتالي:

- └ الحبوب التي تحتوي على مادة الجلوتين مثل القمح والشعير والشوفان والشيلم والدخن سواء الأنواع الأصلية منها أو المهجنة أو منتجاتها.
- └ القشريات ومنتجاتها.
- └ البيض والمنتجات التي تحتوي عليه مثل المايونيز.
- └ الأسماك ومنتجاتها.
- └ الفول السوداني ومنتجاته.
- └ المكسرات ومنتجاته.

ل الحليب ومنتجاته (التي تحتوي على اللاكتوز).

ل الكبريتيت بتركيز 10 جزء في المليون أو أكثر.

ل الكرفس ومنتجاته.

ل الخردل ومنتجاته.

ل بذور السمسم ومنتجاتها.

ل الرخويات ومنتجاتها.

ل لوبين (الترمس) ومنتجاتها.

ل فول الصويا ومنتجاته.

يجب الإفصاح عن المكونات المسببة لحساسية الطعام من خلال كتابة المكونات المسببة
للحساسية عند كل صنف غذائي.

(أن يتم عرضها بجانب كل صنف في قائمة الطعام بنوع خط ولون مماثل لما كتبت به
الأصناف او مماثلا لحجم خط سعر الوجبة).

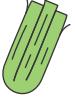
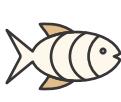
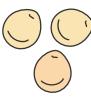
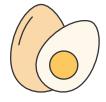
ل (يحتوي على) في حال احتواء المنتج على أحد مسببات الحساسية.

ل (قد يحتوي على) أو توضح بصيغة مشابهة لتوضيح احتمالية التلوث الخلطي
للوجبات المقدمة بأحد مسببات الحساسية.

على سبيل المثال:

ستيك لحم (قد يحتوي على جلوتين)	400 كالوري/100 ريال	
برقر لحم مشوي (يحتوي على جلوتين وسمسم)	700 كالوري/45 ريال	

يمكن وضع الرسومات التوضيحية لمسببات الحساسية عند كل صنف بشكل واضح في قائمة الطعام مع عرض لوحة تعريفية تدل على معنى الرسومات التوضيحية للمكونات المسببة للحساسية مثل:

						
الكرفس ومنتجاته	الكبريتيت	الحليب ومنتجاته	المكسرات ومنتجاتها	الفول السوداني ومنتجاتها	الأسماك ومنتجاتها	الحبوب
						
فول الصويا ومنتجاته	الترمس (اللوبيين) ومنتجاته	الرخويات ومنتجاتها	بذور السهم ومنتجاتها	الخردل ومنتجاته	البيض ومنتجاته	القشريات ومنتجاتها

■ تعتبر المنشأة الغذائية مسؤولة عن:

- التحقق والإفصاح عن المكونات المسببة للحساسية.
- المنشآت الغذائية التي تقوم بتزويد منشآت غذائية أخرى بالطعام (ليست للمستهلك النهائي) مسؤولة عن التحقق والإفصاح عن المكونات المسببة للحساسية وإخطار المنشأة الأخرى بها.
- في حال الإدعاء أن الغذاء خالي من الجلوتين فإنه يجب الالتزام باللائحة الفنية SFDA.FD/GSO 1021 "الأغذية الخالية من الجلوتين".
- تدريب العاملين على تجنب حالات التلوث الخلطي للوجبات الخالية من المكونات المسببة لحساسية الطعام، بحيث يتم توفير أدوات طهي، وإعداد الوجبات بشكل خاص.

7.3 "SFDA.FD 5023" الإفصاح عن محتوى الكافيين في المشروبات المقدمة في المنشآت الغذائية.

متطلبات عرض محتوى الكافيين في المشروبات.

■ طرق العرض:

- أن تعرض على قائمة المشروبات التي تحتوي على الكافيين مع توضيح كمية الكافيين في جميع أنواع قوائم الطعام المذكورة في البند رقم (2).

- أن يتم عرضها بشكل واضح وسهل الوصول في جميع أنواع قوائم الطعام المذكورة في البند رقم (2).

- أن يتم عرضها بالمليغرام/100 مل أو مليغرام/للكوب بحجم خط ونوع ولون مماثل لما كتبت به المشروبات الأخرى في القائمة أو لحجم خط سعر المشروب.

مثال:

لاتيه ----- 15 ريال
(120 سعرة حرارية) (يحتوي
على الحليب) (30 مليغرام
كافيين/100 مل أو 30 مليغرام
كافيين/للكوب)



العبارات التوضيحية التي يجب وضعها على قوائم المشروبات:

" يجب ألا يتجاوز استهلاك الفرد البالغ من الكافيين أكثر من (400) مليغرام " بطريقة واضحة في الواجهة الأمامية لقائمة الطعام".

7.4 "SFDA.FD 5016" متطلبات الوجبات الغذائية متوازنة العناصر الغذائية في قائمة وجبات المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل:

هل يمكن للمنشأة الغذائية الإدعاء بأن الوجبة المقدمة "صحية" أو "سليمة" أو "مفيدة أو "تمد الجسم بالطاقة"؟

- لا يسمح لأي منشأة غذائية بالإدعاء أن الوجبات الغذائية المقدمة فيها "وجبة صحية" أو ترجمتها لأي لغة أخرى.

- لا يسمح بكتابة الإدعاءات المرتبطة بالممارسات الصحية الجيدة ضمن قوائم الطعام المخصصة للوجبات الغذائية، على سبيل المثال لا للحصر "مفيد"، و"صحي"، "سليم" أو ترجمتها لأي لغة أخرى.

- يسمح للمنشأة الغذائية تسمية الوجبة الغذائية "وجبة متوازنة العناصر الغذائية"، أو استحداث قائمة طعام خاصة تحت مسمى "قائمة الوجبات الغذائية متوازنة العناصر الغذائية، وذلك في حال الإلتزام بالمتطلبات التالية:

- أن تكون الوجبات الغذائية المقدمة للبالغين مبنية على نظام غذائي لا يتجاوز 2000 سعرة حرارية في اليوم.

- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المقدمة للبالغين على الحد الموصى به من العناصر الغذائية التالية:

العنصر الغذائي	الحد الموصى به
السرعات الحرارية	600 سعرة حرارية
الكربوهيدرات	55% - 60% من إجمالي الطاقة
السكر المضاف	10% (يدخل ضمن مجموع الكربوهيدرات) أو اقل من مجموع اجمالي الطاقة
البروتين	15-20% من اجمالي الطاقة
الدهون	30% أو اقل من مجموع اجمالي الطاقة
الدهون المشبعة	10% أو اقل من مجموع اجمالي الطاقة
الملح/الصوديوم	1 غرام أو اقل من الملح للحصة الواحدة أو 400 مليغرام من الصوديوم أو اقل للحصة الواحدة

-أن تكون الوجبات الغذائية المقدمة للأطفال مبنية على نظام غذائي لا يتجاوز 1500 سعرة حرارية في اليوم.

-يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المقدمة للأطفال على الحد الموصى به من العناصر الغذائية التالية:

العنصر الغذائي	الحد الموصى به
السعرات الحرارية	450 سعرة حرارية
الكربوهيدرات	55% - 60% من إجمالي الطاقة
السكر المضاف	5% (يدخل ضمن مجموع الكربوهيدرات) أو اقل من مجموع اجمالي الطاقة
البروتين	15-20% من اجمالي الطاقة
الدهون	30% أو اقل من مجموع اجمالي الطاقة
الدهون المشبعة	10% أو اقل من مجموع اجمالي الطاقة
الملح/الصوديوم	1 غرام أو اقل من الملح للحصة الواحدة أو 400 مليغرام من الصوديوم أو اقل للحصة الواحدة

7.5 “SFDA.FD/GSO 2573” العصائر الطازجة والخلطات والمشروبات التي يتم بيعها في محلات العصائر والمطاعم والمقاهي.

المتطلبات الخاصة بجميع أنواع العصائر الطازجة والخلطات والمشروبات.

- أن يكون طبيعياً في خواصه الحسية المميزة للفاكهة المنتج منها.
- أن يكون خالياً من:
 - L الرواسب الغريبة ومن روائح العفن والتخمر ومن الحشرات وأجزاءها وإفرازاتها ومن المواد الغريبة والشوائب الأخرى.
 - L المواد المضافة بغرض تحسين اللون، والطعم، والرائحة، والقوام.
 - L المواد المضافة مثل المواد الحافظة والملونة والنكهات.

الخلطات والمشروبات

يسمح:

- إضافة السكر أو أي نوع من السكريات.
- إضافة الآيس كريم.
- إضافة المشروبات الغازية.
- إضافة مساحيق (بودرة المشروبات المنهكة الاصطناعية).
- إضافة الحليب.
- إضافة المياه.
- خلط عصير الفاكهة الطازج بالعصائر ومركزاتها أو النكتار المصنعة المحفوظة أو أي مصدر عصير آخر ماعدا مستخلص الفواكه الطازجة.

لا يسمح:

إضافة مشروبات الطاقة.

يسمح:

خلط أكثر من نوعين من عصائر الفاكهة الطازجة.

يسمح:

بوضع قطع من الفاكهة الى نفس نوع العصير.

يسمح:

إعادة جزء من لب وانسجة ومهروس وقطع من الفاكهة إلى نفس نوع عصير

عصير الفاكهة الطازج والكوكتيل

لا يسمح:

- إضافة السكر أو أي نوع من السكريات.
- إضافة الآيس كريم.
- إضافة المشروبات الغازية.
- إضافة مساحيق (بودرة المشروبات المنهكة الاصطناعية).
- إضافة الحليب.
- إضافة المياه.
- خلط عصير الفاكهة الطازج بالعصائر ومركزاتها أو النكتار المصنعة المحفوظة أو أي مصدر عصير آخر ماعدا مستخلص الفواكه الطازجة.

■ عند تحضير السوبيا يجب أن يراعى بستره مشروب السوبيا مباشرة بعد انقضاء فترة التخمير (لا تزيد على 24 ساعة) ومن ثم يبرد فوراً إلى درجة حرارة لا تزيد عن (4° مئوية) ويعبأ ويحفظ في نفس درجة الحرارة لحين بيعه أو تسويقه في منافذ البيع.

- العبارات التوضيحية التي يجب وضعها على قوائم العصائر الطازجة والخلطات والمشروبات:
 - L يجب الإفصاح عن كمية السكر المضاف بكتابة العبارة:
 - L تحتوي على (## كمية السكر بالغم).
 - L " يجب ألا يتجاوز إستهلاك الفرد البالغ من السكر المضاف أكثر من (50) غرام باليوم أي ما يعادل 12 ملعقة صغيرة من السكر".
 - L " يجب ألا يتجاوز إستهلاك الأطفال من السكر المضاف أكثر من (25) غرام باليوم أي ما يعادل 6 ملعقة صغيرة من السكر".
 - L وضع عبارة "بدون سكر مضاف" على قائمة العصائر الطازجة والكوكتيل، ويمكن للعميل طلب إضافة السكر عند الرغبة.
 - L وضع عبارة "يحق للمستهلك طلب عدم إضافة السكر في الخلطات والمشروبات" على قائمة الطلبات الخاصة بشكل واضح ومقروء للمستهلك.

8. توسيم الوجبات بقوائم الطعام

8.1 "SFDA.FD 5029" وسم النشاط البدني ضمن قائمة وجبات المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل. متطلبات توضيح المدة اللازمة لحرق السعرات الحرارية الناتجة عن استهلاك الوجبة الغذائية المتواجدة ضمن قوائم الطعام.

■ طرق العرض:

- أن توضح على كل صنف من أصناف الطعام وبجانب السعرات الحرارية.
- أن تكون بنفس حجم ونوع ولون الخط بطريقة واضحة يسهل قراءتها على جميع أنواع قوائم الطعام المذكورة في البند رقم (2).
- أن توضح بأيقونة دالة على رياضة المشي مع توضيح الوقت بالدقائق أو الساعات.

مثال:



60-40 دقيقة

بيتزا خضار حجم وسط -----
50 ريال، 1600 سعرة حرارية



- يمنع وضع أي إهداء "صحي" أو "تغذوي" ذو علاقة بالمدة الزمنية اللازمة لحرق السعرات الحرارية.

طريقة حساب المدة الزمنية للنشاط البدني:

$$\text{المدة الزمنية اللازمة لحرق السعرات بالدقائق} = \frac{\text{السعرات الحرارية كيلو كالوري (الوجبات الغذائية)}}{60 \times (\text{معامل الجهد } (3.3)) \times (\text{متوسط الوزن } 70 \text{ كيلوجرام})}$$

**من الممكن ان يكون على هيئة رمز الاستجابة السريع (QR-CODE) مرفقاً في هامش الصفحات او بداية قوائم الطعام، وموضحاً بجانبه العبارة التالية: "لمعرفة المدة الزمنية لحرق السعرات الحرارية يرجى مسح الباركود" حيث أن الباركود يشمل توسيم جميع وجبات قائمة الطعام

8.2 "SFDA.FD 5026" وسم الوجبات الغذائية عالية المحتوى بالملح في قوائم طعام المنشآت الغذائية.

متطلبات وضع وسم "الملاحه" كعلامة استرشادية بجانب الوجبات الغذائية عالية المحتوى بالملح المتواجدة ضمن قوائم الطعام.

■ طرق العرض:

- على جميع أنواع قوائم الطعام المذكورة في البند رقم (2).
- استخدام الملاحه  على جميع الوجبات التي تتجاوز فيها كمية الملح 5 غرام (ما يعادل 2000 ميلغرام صوديوم) لكل حصة غذائية.

العبارات التوضيحية اللازم وضعها على قوائم الطعام:

"يرمز هذا الوسم  إلى أن الوجبة الغذائية تحتوي على كمية ملح أعلى من الكمية الموصى بها يومياً".
"يجب ألا يتجاوز استهلاك الفرد من الملح عن 5 غرام يومياً ما يعادل 2000 ميلغرام صوديوم".

9. فهرس العبارات التوضيحية في قائمة الطعام

■ السعرات الحرارية.

- ✎ " يحتاج البالغين إلى 2000 سعرة حرارية يومياً وتختلف الاحتياجات الفردية من السعرات الحرارية من شخص إلى آخر" تعرض بالواجهة الامامية بحجم خط ونوع ولون مماثل لما كتبت به أصناف الطعام في القائمة، في جميع قوائم الطعام المذكورة في البند رقم (2).
- ✎ " يحتاج الأطفال من هم في سن 4-13 من (1200-1500) سعرة حرارية يومياً وتختلف الاحتياجات الفردية من السعرات الحرارية من شخص إلى آخر"

■ الكافيين.

- ✎ " يجب ألا يتجاوز استهلاك الفرد البالغ من الكافيين أكثر من (400) مليغرام " بطريقة واضحة في الواجهة الأمامية لقائمة الطعام.

■ العصائر الطازجة والخلطات والمشروبات.

- ✎ " يجب ألا يتجاوز استهلاك الفرد البالغ من السكر المضاف أكثر من (50) غرام باليوم أي ما يعادل 12 ملعقة صغيرة من السكر".
- ✎ " يجب ألا يتجاوز استهلاك الأطفال من السكر المضاف أكثر من (25) غرام باليوم أي ما يعادل 6 ملاعق صغيرة من السكر".
- ✎ " يحق للمستهلك طلب عدم إضافة السكر في الخلطات والمشروبات " على قائمة الطلبات الخاصة بشكل واضح ومقروء للمستهلك.

■ وسم الملح

ل "يرمز هذا الوسم  إلى أن الوجبة الغذائية تحتوي على كمية ملح أعلى من الكمية الموصى بها يومياً".

ل "يجب ألا يتجاوز استهلاك الفرد من الملح عن 5 غرام يومياً ما يعادل 2000 مليغرام صوديوم".

قائمة الطعام المثالية

العصائر والمشروبات

عصير برتقال (بدون سكر مضاف)* 10 ريال

قد يحتوي على المكسرات

100 سعرة/250 مل
Min 24

عصير كوكتيل 15 ريال

يحتوي على الحليب

200 سعرة/250 مل
Min 48

خلطة صيف 2030 22 ريال

يحتوي على الحليب، مكسرات

300 سعرة/250 مل
Min 73

قهوة اليوم 8 ريال

70 سعرة/30 ملغم كافيين/250 مل
Min 17

لاتيه 20 ريال

يحتوي على الحليب

120 سعرة/30 ملغم كافيين/250 مل
Min 29

- يجب ألا يتجاوز استهلاك الفرد البالغ من السكر للضاف أكثر من (50) غرام باليوم أي ما يعادل 12 ملعقة صغيرة من السكر.
- يجب ألا يتجاوز استهلاك الاطفال من السكر للضاف أكثر من (25) غرام باليوم أي ما يعادل 6 ملعقة صغيرة من السكر.
- يحق للمستهلك طلب عدم إضافة السكر في الخلطات والمشروبات.
- "يجب ألا يتجاوز استهلاك الفرد البالغ من الكافيين أكثر من (400) مليغرام".

الوجبات الرئيسية

برجر دجاج مشوي 20 ريال

يحتوي على الجولتين والسّمسم

450 سعرة
Min 109

ستيك لحم مع صوص الفطر 115 ريال

يحتوي على الحليب قد يحتوي على الجولتين

700 سعرة
Min 107

فليه سمك هامور مشوي 50 ريال

200 سعرة

Min 121

الوجبات المتوازنة العناصر الغذائية

سلطة سيزر 20 ريال

يحتوي على الجولتين

450 سعرة
Min 109

سلمون مشوي 115 ريال

يحتوي على سمك

قد يحتوي على الجولتين

550 سعرة
Min 133

- "يحتاج البالغين الى 2000 سعرة حرارية يومياً وتختلف الاحتياجات الفردية من السعرات الحرارية من شخص الى آخر".
- "يحتاج الأطفال من هم في سن 4-13 من (1200-1500) سعرة حرارية يومياً وتختلف الاحتياجات الفردية من السعرات الحرارية من "يجب ألا يتجاوز استهلاك الفرد من الملح عن 0 غرام يومياً ما يعادل 2000 مليغرام صوديوم".
- يرمز هذا الوسم  إلى أن الوجبة الغذائية تحتوي على كمية ملح اعلى من الكمية للوصى بها يومياً.

"لعرفة اللدة الزمنية لحرق السعرات الحرارية والوجبات العالية بالملح يرجى مسح الرمز" حيث أن الباركود يشمل توسيم جميع وجبات قائمة الطعام. **



