

صحي SEHHI

ADPHC®

عرض شعار صحي في قوائم الطعام

نبذة عن البرنامج:

هو برنامج لعرض شعار صحي على قوائم الطعام الصحية في المطاعم والمنشآت الغذائية.

تحتوي الأطعمة التي تحمل شعار صحي على نسبة منخفضة من الدهون، ونسبة أقل من السكر والملح ومحتوى عالي من الألياف مقارنة بالأطعمة الأخرى من نفس النوع.

الفئة والتصنيف:

المجموعة المستهدفة:

يستهدف البرنامج أي فرد يتمتع بالصحة ولا يقصد به أن يكون نظاماً غذائياً أو طعاماً علاجياً أو خالياً من الحساسية وإنما خيار غذائي صحي أفضل



المعايير العامة

لوضع شعار صحي يجب على المواد الغذائية أن تستوفي المعايير التي تساهم في تعزيز الصحة



مواصفات الوجبة الصحية المستوفية لشروط وضع الشعار:

السرعات الحرارية

أقل من 700 سعرة حرارية / الوجبة

الدهون

يساوي أو أقل من 3 جرام دهون / 100 جرام (ماعدا السمك والأفوكادو والمكسرات)

الدهون المشبعة

يساوي أو أقل من 1 جرام دهون مشبعة / 100 جرام

السكر المضاف

يساوي أو أقل من 2 جرام سكر مضاف / 100 جرام

الملح

يساوي أو أقل من 0.8 جرام ملح / 100 جرام

المقليات

لا يمكن إضافة الشعار على الأطباق المقلية

مواصفات الوجبة الصحية للأطفال المستوفية لشروط وضع الشعار:

السرعات الحرارية

أقل من 600 سعرة حرارية / الوجبة

الدهون

يساوي أو أقل من 3 جرام دهون / 100 جرام (ماعدا السمك والأفوكادو والمكسرات)

الدهون المشبعة

يساوي أو أقل من 1 جرام دهون مشبعة / 100 جرام (ماعدا الأسماك والأفوكادو والمكسرات)

السكر المضاف

يساوي أو أقل من 2 جرام سكر مضاف / 100 جرام

الملح

يساوي أو أقل من 0.8 جرام ملح / 100 جرام

المقليات

لا يمكن إضافة الشعار على الأطباق المقلية

