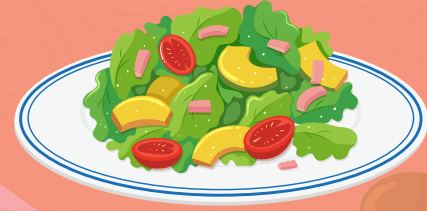


مبادرة تعزيز الصحة العامة من خلال الغذاء في بيئة العمل





مقدمة:

تعزز الهيئة العامة للغذاء والدواء إطلاق "مبادرة تعزيز الصحة العامة من خلال الغذاء في بيئة العمل" والتي تهدف إلى إيجاد بيئة عمل صحية من خلال تشجيع الموظفين على تناول الطعام الصحي أثناء تأدية مهام عملهم، انطلاقاً من أحد محاور رؤية المملكة العربية السعودية 2030، "مجتمع حيوي بيئته عامرة"، وتحقيقاً لرسالة استراتيجية مشاركة الهيئة في تنظيم الغذاء الصحي، وهي "رفع مستوى الوعي بالغذاء الصحي لتعزيز أنماط التغذية الصحية". واستناداً على توصيات منظمة الصحة العالمية التي تطرقت إلى أن "الحكومات تلعب دوراً مركزياً في تهيئة بيئة غذائية أكثر صحة تمكّن الناس من تبني ممارسات غذائية صحية والمواظبة عليها". ومن بين الإجراءات الفعّالة التي أكدت عليها منظمة الصحة العالمية "وضع معايير لتعزيز الممارسات الغذائية الصحية من خلال ضمان توافر أغذية صحية ومغذية وآمنة وميسورة التكلفة في رياض الأطفال والمدارس والمؤسسات العامة الأخرى وأماكن العمل"، وتسعى الهيئة من هذه المبادرة تحسين نمط الحياة الصحية في بيئة العمل.

أهداف المبادرة:

نظراً لارتفاع معدلات زيادة الوزن وتفشّي داء السمنة بالمملكة العربية السعودية، الذي اتضح من خلال المسح الوطني الصحي الذي قامت به وزارة الصحة مؤخراً أن 59.4% من الشعب السعودي يعانون من زيادة الوزن، كما أن نسبة السمنة في المملكة تصل إلى 28.7%، كما ذكر تقرير منظمة الصحة العالمية لعام 2018م، أن معدل الوفيات بالمملكة نتيجة الأمراض غير المعدية يصل إلى ما يقارب 73%، وما للحكومات من تأثير في إحداث و سن التشريعات والسياسات التي تساعد في الحد من انتشار هذه الأمراض، **فإن الهيئة العامة للغذاء والدواء تهدف من خلال هذه المبادرة إلى التالي:**

- 1- تعزيز ثقافة الغذاء الصحي في المنشآت الحكومية لتكون أنموذجاً يُقتدى به في العالم.
- 2- تشجيع منسوبي المنشآت الحكومية و الخاصة على اتباع نظام غذائي صحي خلال أوقات تواجدهم بها.

الشريحة المستهدفة:

المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام في القطاعات الحكومية والخاصة كالمطاعم والمقاهي.

المنشآت الغذائية:

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



ما المقصود بمصطلح الأغذية غير الصحية؟

المنتجات الغذائية المعبأة ووجبات الأغذية التي يتم تقديمها في المنشآت الغذائية (المطاعم والمقاهي وغيرهما من المنشآت) والتي يتجاوز محتواها المعيار الصحي كما يلي:

الدهون
الدهون المشبعة
الدهون المتحوّلة
الصوديوم
السكر المضاف

أكثر من 30 % من إجمالي الطاقة.
أكثر من 10% من إجمالي الطاقة.
أكثر من 1% من إجمالي الطاقة.
أكثر من 400 ملغ لكل حصة غذائية.
أكثر من 10% من إجمالي الطاقة.

ويتم التعرّف على النسب المذكورة أعلاه من خلال السعرات الحرارية التي تحتويها الوجبة وقائمة البيانات التغذوية، حيث إن المنشأة الغذائية ملزمة بوضع ملصق السعرات الحرارية والقيمة التغذوية لكل وجبة مما يسهل على الموظفين التعرّف على نسب العناصر الغذائية الواجب تجنبها أو التقليل منها في الوجبة.

ما المقصود بالسكر المضاف؟

السكريات المضافة: السكريات التي تتم إضافتها أثناء معالجة وتصنيع الأطعمة، وتشمل السكريات (أحادية مثل الجلوكوز، وثنائية مثل السكروز)، والسكريات من الشراب والعسل، والسكريات من عصير الفواكه أو الخضروات المركزة التي تزيد على ما يمكن توقعه من الكمية نفسها من عصير الفواكه أو الخضار بنسبة 100 ٪ من النوع نفسه.

المبادرات المطروحة فيما يتم تقديمه عند الضيافة:

في حال تم تقديم الأطباق للضيوف: يتم تقديم أطباق تحتوي على رسائل توعوية عن أهمية الغذاء الصحي.

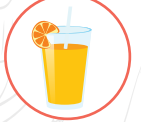
في حال تقديم الشاي أو القهوة: وضع ملصق على عبوة مظاريف السكر منصوص عليه (توصي منظمة الصحة العالمية ألا يتجاوز استهلاك الفرد من السكر عن 50 غراماً في اليوم).

المبادرات المطروحة لتعمل بها المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام في الجهات الحكومية والخاصة:

منع تقديم المشروبات الغازية منعاً باتاً.



تقديم العصائر الطازجة بدلاً من شراب العصير المصنّع و النكتار.



عدم إضافة السكر في العصائر الطازجة.



ألا تكون خلطات العصير (كوكتيلات) تحتوي على السكر المضاف وكل ما يندرج تحت تصنيفه.



منع الادعاءات الصحية والتغذوية المضلّة مثل :
عصير حارق الدهون / عصير الطاقة / عصير مذيب الدهون وغيرها .



وضع ملصق على عبوة مظاريف السكر منصوص عليه
(توصي منظمة الصحة العالمية ألا يتجاوز استهلاك الفرد من
السكر عن 50 غراماً في اليوم) .



وضع ملصق على مظاريف الملح أو المملحة منصوص عليه
(يجب ألا يتجاوز استهلاك الفرد من الملح عن 5 غرامات في اليوم).



منع استخدام زيت النخيل وزيت جوز الهند أثناء عملية الطبخ أو القلي.



توفير السلطات الخضراء مع الليمون وزيت الزيتون بدون أي
إضافات (متبلات السلطة).



يُعتبر توفير خيارات غذائية أكثر صحة لمنسوبي الجهات الحكومية و الخاصة وتمكينهم من اختيار أطعمة أكثر صحة هدفاً أساسياً له تأثير كبير على الصحة على المدى البعيد

الاشتراطات التغذوية الصحية الواجب توفرها لدى مقدمي خدمات الأغذية (المطاعم):

١. يجب الالتزام بجميع اللوائح الفنية الصادرة عن الهيئة العامة للغذاء والدواء ومنها:

- اللائحة الفنية SFDA.FD 2233 "اشتراطات البيانات التغذوية على البطاقة" : يجب وضع البيانات التغذوية الخاصة بمقدار الطاقة، وكمية البروتين، والكربوهيدرات المتاحة (مثل: الكربوهيدرات المغذية والألياف الغذائية، الدهون، الدهون المشبعة، الدهون المتحولة، الكوليسترول، الصوديوم، المجموع الكلي للسكريات والسكر المضاف) على المنتجات الغذائية.
- اللائحة الفنية SFDA.FD 20 "السعرات الحرارية في قائمة وجبات المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل" : يجب وضع السعرات الحرارية في قائمة وجبات المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل.

- يجب أن تُوضع السعرات الحرارية على جميع أنواع قوائم الطعام المعروضة بشكل دائم.
- يجب أن تُعرض السعرات الحرارية بطريقة واضحة وأن تكون في الواجهة الأمامية مقابل لكل صنف من أصناف الطعام في القائمة.

٢. توفير منتجات منخفضة الملح (الصوديوم)، أو استخدام بدائل للملح في المنتجات مثل: الليمون والثوم وبودرة البصل والتوابل والأعشاب

٣. توفير منتجات لا تحتوي على سكريات مضافة أو ضئيلة المحتوى من السكر المضاف.

٤. استبدال الشوكولاتة بالجرانولا، الفاكهة، المكسرات و الشوفان.

٥. منع استخدام الدهون المهدرجة جزئياً وفقاً للائحة الفنية SFDA.FD 2483 "الدهون (الأحماض الدهنية) المتحوّلة"

٦. توفير أحجام مختلفة من الوجبات، مثل وجبات صغيرة مناسبة للمهتمين بتقليل حجم الحصة الغذائية.

٧. توفير طرق الطبخ الصحي إن أمكن مثل الطبخ المشوي والمسلوق بدلاً من المقلي.

٨. خيارات متنوعة:
توفير خيارات عالية الألياف، مثل الحبوب الكاملة.

٩. خيارات السلطات:
توفير بعض من أصناف الفواكه والخضروات الطازجة على أن تكون متنوعة بين المحلية والموسمية.

١٠. خيارات المشروبات:
• مياه معدنية طبيعية معبأة.
• توفير عصائر الفواكه والخضروات الطازجة 100 ٪ ويمنع استخدام السكر المضاف فيها.
• تجنب المشروبات المصنفة ككوكتيلات أو نكتار أو شراب الفاكهة خلال إعداد العصائر.
• الحليب أو الألبان قليلة أو منزوعة الدسم.
• الاستغناء عن المُحليّات الصناعية واستبدالها بالمُحليّات الطبيعية.

١١. توفر اشتراطات السلامة للأغذية.



الاشتراطات التغذوية الصحية الواجب توفرها لدى مقدمي خدمات الأغذية (مكائن البيع الذاتي):

١. خيارات المشروبات:

- مياه معدنية طبيعية معبأة.
- توفير عصائر الفواكه والخضروات الطازجة 100 % فقط، ويُمنع استخدام السكر المضاف فيها.
- الحليب والألبان قليلة أو منزوعة الدسم.

٢. يجب الالتزام بجميع اللوائح الفنية الصادرة عن الهيئة العامة للغذاء والدواء ومنها:

- اللائحة الفنية SFDA.FD 2233 "اشتراطات البيانات التغذوية على البطاقة"
- يجب وضع البيانات التغذوية الخاصة بمقدار الطاقة وكمية البروتين، والكربوهيدرات المتاحة (مثل: الكربوهيدرات المغذية والألياف الغذائية، الدهون، الدهون المشبعة، الدهون المتحولة، الكوليسترول، الصوديوم، المجموع الكلي للسكريات والسكر المضاف) على المنتجات الغذائية.

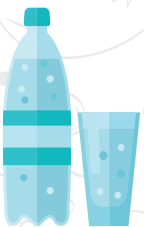
٣. استبدال الشوكولاتة بالجرانولا، الفاكهة، المكسرات والشوفان.

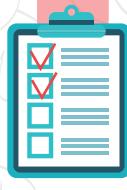
٤. خيارات متنوعة:

- توفير خيارات عالية الألياف إن أمكن مثل الحبوب الكاملة.
- تفضل المنتجات قليلة أو منزوعة الدسم كالألبان والحليب والألبان والزبادي.

٥. خيارات السلطات:

- توفير بعض أصناف الفواكه والخضروات الطازجة إن أمكن، على أن تكون متنوعة بين المحلية والموسمية.





الاشتراطات التغذوية الصحية الواجب توفرها لدى مقدمي خدمات الأغذية (محلات بيع القهوة):

١. يجب الالتزام بجميع اللوائح الفنية الصادرة عن الهيئة العامة للغذاء والدواء ومنها:

- اللائحة الفنية SFDA.FD 2233 "اشتراطات البيانات التغذوية على البطاقة":
 - يجب توفر قائمة بالحقائق التغذوية لكل وجبة خفيفة كما هو موضح في اللائحة الفنية.
- اللائحة الفنية SFDA.FD 20 "وضع السعرات الحرارية في قائمة وجبات المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل":
 - يجب أن تُوضع السعرات الحرارية على جميع أنواع قوائم الطعام المعروضة بشكل دائم.
 - يجب أن تُعرض السعرات الحرارية بطريقة واضحة، وأن تكون في الواجهة الأمامية مقابلة لكل صنف من أصناف الطعام في القائمة.

٢. خيارات المشروبات:

- مياه معدنية طبيعية معبأة.
- الحليب أو الألبان قليلة أو منزوعة الدسم.
- توفير القهوة والشاي بكافيين ومنزوع الكافيين.
- الاستغناء عن المُحليّات الصناعية واستبدالها بالمحليات الطبيعية.





الاشتراطات التغذوية الصحية الواجب توفرها لدى مقدمي خدمات الأغذية (محلات بيع العصائر):

١. توفير عصائر الفواكه الطازجة ١٠٪ فقط، ويُمنع استخدام السكر المضاف فيها.
٢. تجنب العصائر التي تُصنف كنكتار أو شراب الفاكهة خلال إعداد العصائر.
٣. منع استخدام السكريات المضافة في العصائر الطازجة.
٤. منع الادعاءات الصحية والتغذوية المضللة **مثل:**
عصير حارق الدهون / عصير الطاقة / عصير مذيّب الدهون وغيرها.
٥. توضيح مكوّنات العصير أو الكوكتيل.