



دليل إرتشادي

للمطاعم والمقاهي



لوضع السعرات الحرارية
على الوجبات والمشروبات

مقدمة

في إطار دور الهيئة في تعزيز صحة وسلامة المستهلك، وإيماناً منها بأهمية التعريف بالقيمة الغذائية لما يتم تقديمه من وجبات غذائية في المطاعم والمقاهي، تم إعداد هذا الدليل، لحثها على كتابة السعرات الحرارية للوجبات والمشروبات التي تقدمها للمستهلكين.

ما السعرات الحرارية؟

السعرات الحرارية وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام، ويتم توضيح كميتها في الطعام عادة بإحدى العبارات التالية:



كيف يتم قياس كميات السعرات الحرارية في الوجبات؟

يتم تحديد السعرات الحرارية، إما بالتحليل المخبري أو من خلال حساب مكونات الوجبات والمشروبات، حيث يتم احتساب السعرات الحرارية للمكونات وفقاً لما يلي:

1 جرام بروتين = 4 كيلو كالوري

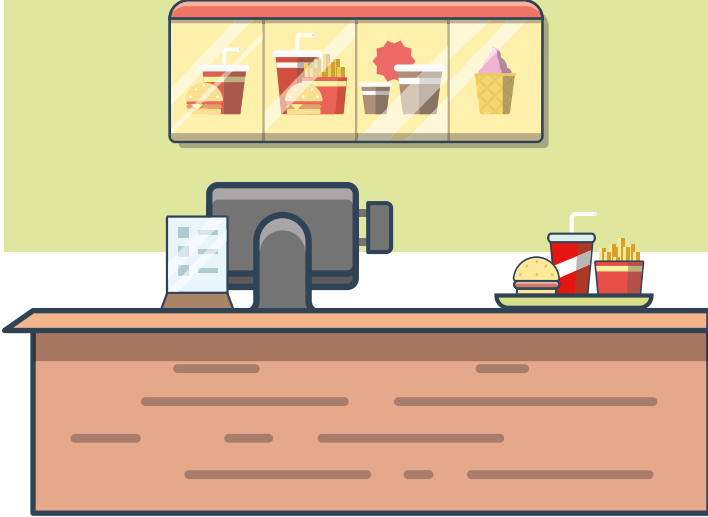
1 جرام كربوهيدرات = 4 كيلو كالوري

1 جرام دهون = 9 كيلو كالوري

أماكن عرض الأسعار الحرارية؟

يمكن عرض الأسعار الحرارية للوجبات الغذائية والمشروبات عند النقطة التي يقوم فيها المستهلكون باختيار أو شراء الوجبات، وذلك في الأماكن التالية:

1 نقاط تلقي الطلب (Cashier).



اللوحات الالكترونية الخاصة بقوائم الطعام (menu board)

2

					
80 سعرا حراريا	40 سعرا حراريا	70 سعرا حراريا	210 سعرات حرارية	672 سعرا حراريا	259 سعرا حراريا

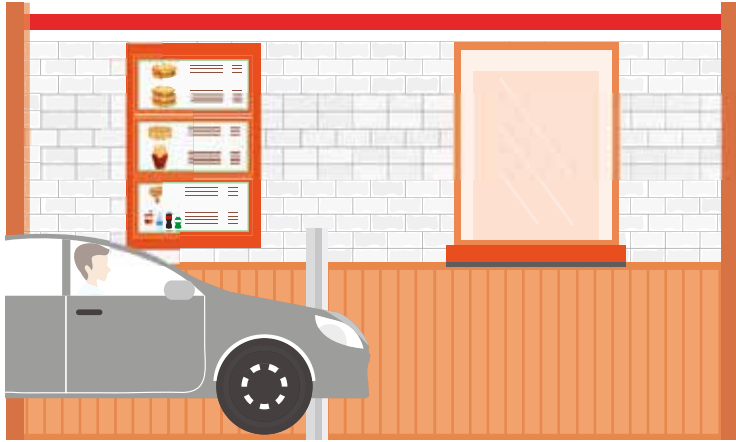
قوائم الوجبات (Food menus).

3

قائمة طعام			
السعرات الحرارية	السعر	الصف	
350	15	سندوتش دجاج	
400	20	سندوتش لحم	
600	12	مكرونه	
2690	25	بيتزا	

4 أماكن طلب الوجبات الخاصة بالسيارات.

4



5 المواقع الالكترونية للمطاعم وتطبيقات الأجهزة الذكية

5



ما الطرق المناسبة لجعل وجبات الطعام في المطاعم ذات محتوى أقل من السعرات الحرارية؟

● استخدم طرق طبخ لا تؤدي لزيادة السعرات الحرارية

يتجنب استخدام القلي أو التقليل منه قدر المستطاع والتقليل من استخدام الدهون والزيوت في تحضير الوجبات، واستخدم وسائل أخرى مثل: الخبز، أو الشوي أو الطبخ بالبخار بدلاً عن القلي.

● استخدم مكونات قليلة أو خالية من الدهن قدر المستطاع

الحليب ومنتجاته: استخدم منتجات قليلة أو خالية من الدهن. 
المايونيز: استخدم قليل الدهن (Low fat) أو خفيف الدهن (light) أو دهناً أقل (Reduced fat). 

الزبدة: استخدم الزبدة قليلة الدهن، عديدة عدم التشبع (low fat polyunsaturated). 

● قلّل حجم الوجبات (Reduce portion sizes)

● قدّم خيارات ذات محتوى سعرات حرارية أقل

الخضار والفواكه سواءً كطلبات جانبية أو وجبات رئيسية. 

الخبز المعدّ من الحبوب الكاملة (whole meal bread). 

اختر أنواع الصلصات أو الكاتشب منخفضة السعرات الحرارية. 

أمثلة لكيفية وضع الأسعار الحرارية في قوائم الوجبات:

قائمة محلات القهوة (Café menu board):

1

		
الصف	السعر	الأسعار الحرارية
قهوة باردة	15	14
قهوة سادة	10	13
قهوة بالحليب	12	100
كابوتشينو	14	100
 الأسعار الحرارية تم حسابها بناءً على المشروبات ذات الحجم المتوسط التي يتم معها استخدام حليب قليل الدسم.  يحتاج كل من النساء إلى ما يقارب 2000 سعرة حرارية والرجال إلى ما يقارب 2500 سعرة حرارية والأطفال إلى ما يقارب 1800 سعرة حرارية في اليوم.  كمية الأسعار الحرارية التي يحتاجها الشخص تعتمد على عدة عوامل، منها العمر والنشاط البدني.		

قائمة وجبات المطاعم السريعة (Fast food restaurant menu):

2

1005

سعر حرارية

(للوجبة الكاملة)



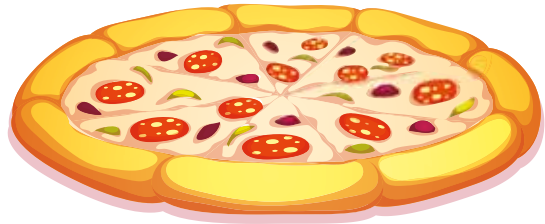
يحتاج كل من النساء إلى ما يقارب 2000 سعرة حرارية والرجال إلى ما يقارب 2500 سعرة حرارية والأطفال إلى ما يقارب 1800 سعرة حرارية في اليوم.

معلومات السعرات الحرارية تم حسابها بناءً على الحجم المتوسط للوجبة.



يمكن عرض الأسعار الحرارية للوجبة كاملة أو لكل حصة، وذلك كما هو
موضح أدناه:

الوجبة الكاملة
2690
سعرًا حراريًا



الحصة الواحدة

672

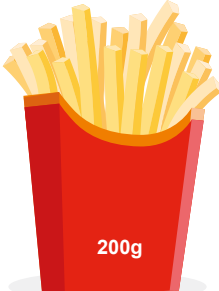
سعرًا حراريًا



أغذية تضاف إلى الوجبات الغذائية، وتزيد من السعرات الحرارية



وضع قائمة بالسعرات الحرارية في المطاعم والمقاهي سيساعد المستهلكين على اختيار وجبات أصغر حجماً، وبالتالي أسعار حرارية أقل:

بطاطس مقلية (حجم صغير) سعر حرارية 210	 70g	بطاطس مقلية (حجم كبير) سعر حرارية 460	 200g
برجر (حجم صغير) سعر حرارية 295		برجر (حجم كبير) سعر حرارية 490	
مشروبات غازية (حجم صغير) سعر حرارية 92	 200L	مشروبات غازية (حجم كبير) سعر حرارية 230	 500L

حقائق تغذوية

تعليمات الاستخدام والتخزين والتحضير

مثال ذلك: تعليمات استخدام وتحضير حليب الرضع والأطفال، تعليمات الحفظ في درجة حرارة معينة لبعض المنتجات الغذائية التي تتطلب حفظ في درجات حرارة محددة

العبارات التحذيرية

بعض المنتجات قد تحتوي على مكونات لا تتناسب مع البعض، كالحوامل والمرضعات والأطفال ومرضى القلب والرياضيين أثناء ممارسة الرياضة، فوجود هذه العبارات يساهم في تلافي الاستخدام الخاطئ لمثل هذه المنتجات مثال على ذلك زيادة الكمية المستهلكة إلى 40 جم في اليوم قد يسبب الاسهال من المنتجات الغذائية المحتوية على السوربيتول أو الزيليتول

بيانات الحساسية

قد تحتوي المنتجات الغذائية على مكونات تسبب الحساسية لبعض المستهلكين، مثل السمك، الفول السوداني، الحليب، البيض، السمسم، فول الصويا، والجلوتين وفي حال احتواء المنتج عليها تكتب كالتالي: "يحتوي على أو قد يحتوي على ..."

اسم المنتج

حيث يعتبر المؤشر الأساسي للتعريف بالمنتج الغذائي



تاريخ الصلاحية

هي الفترة التي يحافظ فيها المنتج الغذائي على جميع خواصه

قائمة المكونات

تشمل المكونات التي يحتوي عليها المنتج الغذائي مرتبة بالتسلسل حسب الوزن الأعلى فالأقل

قائمة الحقائق التغذوية

تشمل القائمة على محتوى المنتج من الطاقة، الدهون المشبعة، الدهون المتحولة، الكوليسترول، مجموع الكربوهيدرات ومنها السكر والملح (صوديوم)، البروتين والألياف الغذائية

بيانات الشركة وعنوانها

تشمل معلومات الشركة الصانعة أو المعبأة أو المستوردة أو الموزعة

رقم التسجيل (الإنتاج)

رمز الكمية من المادة الغذائية التي تم إنتاجها تحت نفس الظروف خلال فترة زمنية محددة من خط إنتاج واحد حيث يساعد المستهلك في تتبع المنتجات الغذائية عند تحذير الهيئة العامة للغذاء والدواء

المضافات الغذائية

مثل الألوان والنكهات والمواد الحافظة التي يحتوي عليها المنتج الغذائي حيث تساهم في تحسين الخواص ورفع القيمة الغذائية للمنتج والمحافظة على الغذاء في ظروف النقل والتخزين

الحاشية السفلية

- تم تغيير الحاشية في أسفل البطاقة التغذوية لتقدم إيضاحاً أفضل لمعنى نسبة الاحتياج اليومي% بناءً على النظام الغذائي المحتوي على 2000 سعرة حرارية بالنسبة للشخص العادي، مع إضافة العبارة (نسبة الاستهلاك اليومي مبنية على النظام الغذائي المحتوي على 2000 سعرة حرارية).

الفيتامينات والمعادن

- يجب التقيد بإضافة الفيتامينات والمعادن المنصوص عليها باللوائح الفنية السعودية المعتمدة مثال: الحليب المبستر يجب أن يضاف له فيتامين أ وفيتامين د.

البيانات الإلزامية في البطاقة التغذوية

- حجم الحصة.
- السعرات الحرارية.
- كمية البروتين.
- الدهون الكلية.
- الدهون المشبعة.
- الدهون المتحولة.
- الكوليسترول.
- الصوديوم.
- كمية الكربوهيدرات الكلية.
- الألياف الغذائية.
- المجموع الكلي للسكريات.
- السكر المضاف.

الحقائق التغذوية

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

حجم الحصة

- "حجم الحصة" بحجم خط أكبر واضح ومقروء.
- حجم الحصة تم تحديثها لتعكس ما يتناوله أو يشربه الأشخاص في الواقع الحالي.

السعرات الحرارية

- "السعرات الحرارية" بحجم خط أكبر واضح ومقروء.

الدهون

- أزيلت "السعرات الحرارية من الدهون".

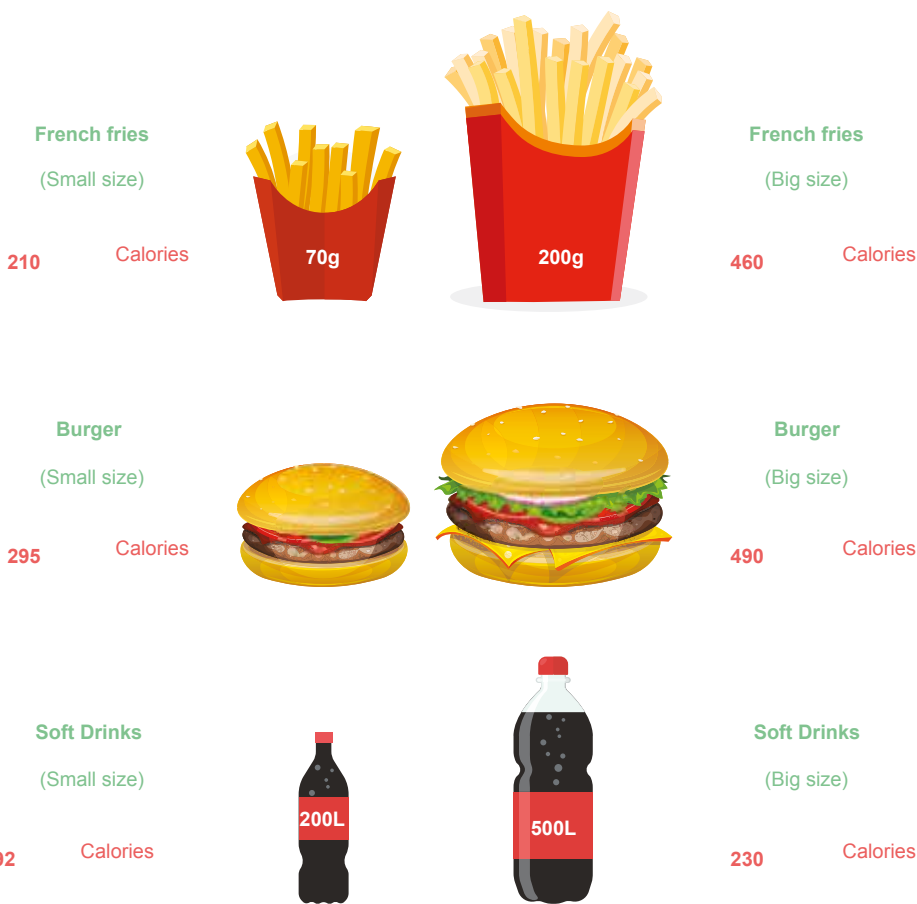
السكريات المضافة

- تمت إضافة السكريات المضافة ونسبة الاحتياج اليومي منها كمطلب إلزامي لبطاقة البيانات التغذوية ويعبر عنها بالغرام.

السكريات المضافة: تشمل

- السكريات الأحادية والثنائية وتشمل السكر، الفركتوز، الجلوكوز، شراب الجلوكوز، شراب عالي الفركتوز، وغيرها من السكريات المضافة أثناء إعداد الغذاء وتصنيعه.

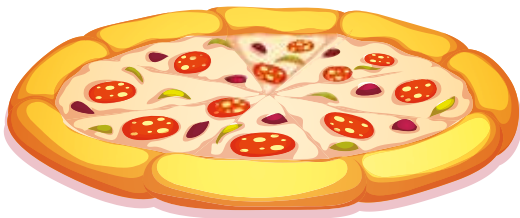
The display of calories on menus can help consumers choose smaller portions and consequently less calories.



There are several high-calorie ‘extras’, which are often added to meals, and can eventually increase the total calories in the meal, such as:



Calories are displayed for the whole meal or a portion of food. As shown below:



Whole Meal

2690

Calories



Slice

672

Calories

2

Fast food restaurant menu



1005

Calories

(whole meal)

- Women need about 2,000 calories a day, men need about 2500 calories a day, and children need about 1800 calories a day.
- Calorie information was calculated based on the average meal size.

How to display calories on menus?

1 Café Menu Board



Product	Price	Calories
Cold coffee	15	14
black coffee	10	13
coffee with milk	12	100
Cappuccino	14	100

 The calorie information provided is calculated using average figures and is based on a typical serving size.

 Women need around 2,000 kcals a day, men need about 2,500 kcals a day and children need about 1,800 kcals a day.

The amount of calories a person needs depends on lots of factors such as age and how active

 they are.

What is the proper way to serve low-calorie meals in restaurants?

- Use cooking methods that do not increase calories:

Avoid or try to reduce frying as much as possible and reduce the use of fats and oils in the preparation of meals. Use an alternative ways of cooking such as baking, roasting or steaming instead of frying.

- Use low-fat ingredients as much as possible, for example:



Milk – Use low-fat or skimmed varieties



Mayonnaise: Use low fat, light or Reduced fat.



Butter: Use low-fat butter (polyunsaturated)

- Reduce portion sizes.

- Provide options with low calorie content such as:



Vegetables and fruits either as side orders or as main meals.



Bread prepared from wholemeal bread.

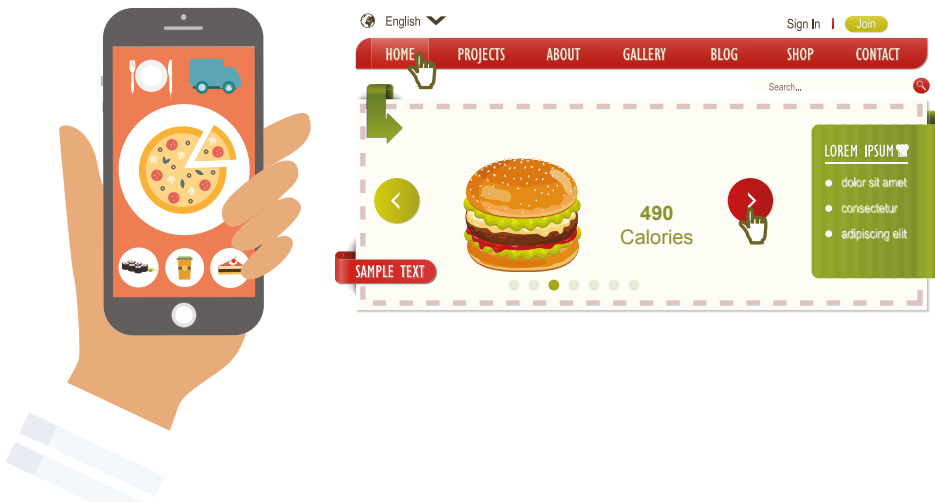


Choose low-calorie sauces or ketchup.

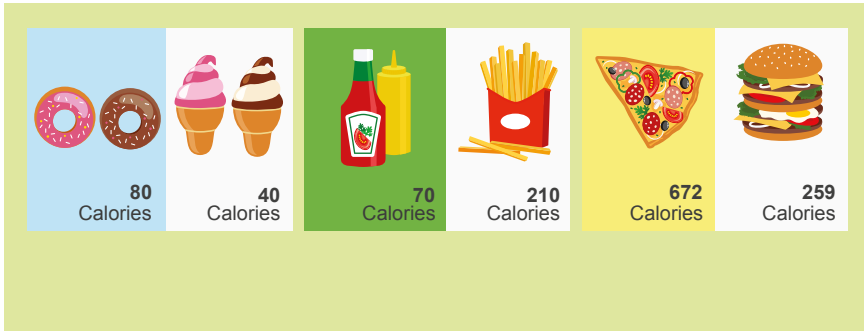
4 Restaurants with a drive-thru window



5 Restaurant websites and smart device applications



2 Menu Board



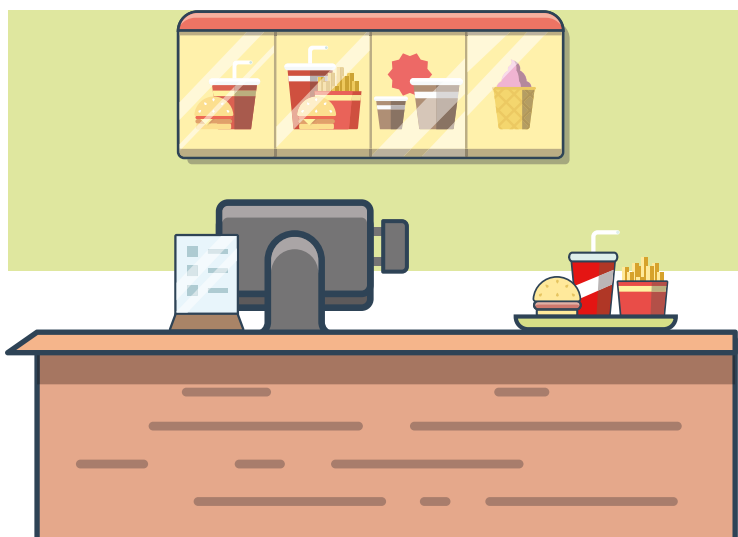
3 Food Menus

Food Menus		
Product	Price	Calories
Chicken Sandwich	15	350
Meat sandwich	20	400
Pasta	12	600
Pizza	25	2690

Where can calories be displayed?

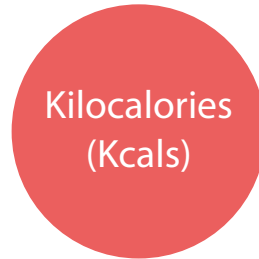
Calorie information is displayed at the point where customers choose /buy meals at places such as:

1 Cashier



What are calories?

Calories are a measure of energy. Food calories shall be presented as:



How are calories measured in meals?

Calories are determined either by laboratory analysis or by calculating the components of meals and beverages. Calories are calculated for ingredients according to the following:

1g Protein = 4 calories

1g Carbohydrates = 4 calories

1g Fat = 9 calories



Introduction

Drawing on its role in promoting costumers' health and safety and its belief in the importance of introducing the nutritional value of meals and beverages served in restaurants and coffee shops, the Saudi Food & Drug Authority (SFDA) has designed this guide to urge restaurants and coffee shops to put calories on menus.



Guidelines

on Restaurants and Coffee Shops Menus

on calorie labelling

