

# هيئة الدستور الغذائي



منظمة الصحة  
العالمية

منظمة الأغذية والزراعة  
للأمم المتحدة



A

Viale delle Terme di Caracalla, 00153 Rome, Italy - Tel: (+39) 06 57051 - Fax: (+39) 06 5705 4593 - E-mail: codex@fao.org - www.codexalimentarius.org

## الخطوط التوجيهية بشأن التوسيم التغذوي

### CXG 2-1985

تم اعتمادها في عام 1985، وتنقيحها في عامي 1993 و2011، وتعديلها في الأعوام 2003 و2006 و2009

و2010 و2012 و2013 و2015 و2016 و2017 و2021.

تم اعتماد الملحق 1 في عام 2011، وتنقيحه في الأعوام 2013 و2015 و2016 و2017.

تم اعتماد الملحق 2 في عام 2021.

## الغرض من الخطوط التوجيهية

ضمان فعالية التوسيم التغذوي:

- في تزويد المستهلك بمعلومات عن غذاء معين بحيث يتسنى له القيام باختيار حكيم؛
- في توفير وسيلة لتوضيح معلومات المحتوى من المغذيات لغذاء معين على بطاقة التوسيم؛
- في تشجيع استخدام مبادئ تغذوية سليمة في تركيب أغذية تكون مفيدة للصحة العامة؛
- في إتاحة الفرصة لإدراج معلومات تغذوية تكميلية على بطاقة التوسيم.

لضمان ألا يصف التوسيم التغذوي منتجاً أو يعرض معلومات عنه تكون غير صحيحة أو مضللة أو خادعة أو عديمة الأهمية بأي شكل من الأشكال.

لضمان عدم القيام بأي بيان تغذوي بغياب توسيم تغذوي.

## مبادئ التوسيم التغذوي

### ألف- بيان المغذيات

- ينبغي أن يكون الغرض من المعلومات المقدمة هو تزويد المستهلكين بوصف مناسب للمغذيات التي يحتوي عليها الغذاء والتي تعتبر ذات أهمية تغذوية. وينبغي لهذه المعلومات ألا تدفع المستهلكين إلى الاعتقاد بأن هناك معرفة كمية دقيقة لما ينبغي للأشخاص تناوله من أجل الحفاظ على صحتهم، وإنما تقديم فهم لكمية المغذيات التي يحتوي عليها المنتج، وتقديم وصف كمي أكثر دقة لما يحتاجه الأفراد غير صالح نظراً إلى عدم وجود طريقة مجدية يمكن من خلالها استخدام المعرفة باحتياجات الأفراد لأغراض التوسيم.

### باء- معلومات تغذوية تكميلية

- يتباين محتوى المعلومات التغذوية التكميلية من بلد إلى آخر وداخل البلد الواحد من مجموعة سكانية مستهدفة إلى أخرى حسب السياسة التعليمية للبلد واحتياجات المجموعات المستهدفة.

### جيم- التوسيم التغذوي

- ينبغي للتوسيم التغذوي ألا يعني بشكل متعمد أن الغذاء الذي يحمل هذا التوسيم ينطوي بالضرورة على أية ميزة تغذوية مقارنة بغذاء لا يحمله.

**النطاق****-1**

توصي هذه الخطوط التوجيهية باعتماد إجراءات لأغراض التوسيم التغذوي للأغذية. تنطبق هذه الخطوط التوجيهية على التوسيم التغذوي لجميع الأغذية. ويمكن وضع أحكام أكثر تفصيلاً بالنسبة إلى الأغذية الموجهة لاستخدامات غذائية خاصة.

**التعاريف****-2**

لأغراض هذه الخطوط التوجيهية:

يشكل **التوسيم التغذوي** وصفاً يهدف إلى إحاطة المستهلك علماً بالخصائص التغذوية لغذاء ما.

يتألف التوسيم التغذوي من عنصرين هما:

(أ) بيان المغذيات؛

(ب) المعلومات التغذوية التكميلية

**بيان المغذيات** هو بيان موحد أو قائمة محددة بمحتوى غذاء ما من المغذيات.

**البيان التغذوي** هو أي عرض يشير أو يوحي أو يعني أن غذاء ما ينطوي على خصائص تغذوية معينة، بما في ذلك على سبيل الذكر لا الحصر قيمة الطاقة والمحتوى من البروتين والدهون والكربوهيدرات، بالإضافة إلى المحتوى من الفيتامينات والمعادن. ولا تشكل الأمور التالية بيانات غذائية:

(أ) ذكر المواد في قائمة المكونات؛

(ب) ذكر المغذيات باعتبارها جزءاً إلزامياً من التوسيم التغذوي؛

(ج) بيان كمي أو نوعي لمغذيات أو مكونات معينة على بطاقة التوسيم إذا كانت التشريعات الوطنية تنص على ذلك.

**المغذيات** هي أي مادة تستهلك عادة كمكون للأغذية وهي:

(أ) توفر الطاقة؛

(ب) أو تكون ضرورية لنمو الأفراد ولتطورهم وللحفاظ على حياتهم؛

(ج) أو يتسبب نقصها في حدوث تغييرات بيولوجية وكيميائية أو فيزيولوجية محددة.

**القيم المرجعية التغذوية**<sup>1</sup> هي مجموعة من القيم العددية التي تستند إلى بيانات علمية لأغراض التوسيم التغذوي والبيانات ذات الصلة. وتشتمل على نوعين من القيم وهي:

**القيم المرجعية التغذوية المتعلقة بالاحتياجات** وهي القيم المرجعية التغذوية القائمة على مستويات المغذيات المرتبطة بالاحتياجات التغذوية،  
**القيم المرجعية التغذوية المتعلقة بالأمراض غير المعدية** وهي القيم المرجعية التغذوية القائمة على مستويات المغذيات المرتبطة بانخفاض خطر الإصابة بأمراض غير معدية مرتبطة بالنظام الغذائي بما لا يشمل الأمراض أو الاضطرابات الناجمة عن نقص في المغذيات.

**السكريات** هي جميع العناصر الأحادية السكر والثنائية السكر الموجودة في غذاء ما.

**الألياف الغذائية** هي بوليمرات الكربوهيدرات<sup>2</sup> التي لها عشر وحدات موحدة<sup>3</sup> أو أكثر، والتي لا تحللها الإنزيمات الذاتية في الأمعاء الدقيقة للإنسان وتنتمي إلى الفئات التالية:

- بوليمرات الكربوهيدرات القابلة للأكل التي تحدث بشكل طبيعي في الأغذية مع استهلاكها،
- بوليمرات الكربوهيدرات التي تم الحصول عليها من المواد الغذائية الخام بوسائل فيزيائية أو أنزيمية أو كيميائية والتي ثبت أن لها أثراً فيزيولوجياً ذا فائدة بالنسبة إلى الصحة كما يتضح من الأدلة العلمية المقبولة عموماً لدى السلطات المختصة،
- بوليمرات الكربوهيدرات الاصطناعية التي ثبت أن لها أثراً فيزيولوجياً ذا فائدة بالنسبة إلى الصحة كما يتضح من الأدلة العلمية المقبولة عموماً لدى السلطات المختصة،

**الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة** هي الأحماض الدهنية ذات الروابط المزدوجة المتقطعة لذرات الميثيلين في الشكل cis-cis.

**الأحماض الدهنية التقابلية**<sup>4</sup>: لغرض الخطوط التوجيهية بشأن التوسيم التغذوي وغيرها من المواصفات والخطوط التوجيهية ذات الصلة الصادرة عن الدستور الغذائي، تعرف الأحماض الدهنية التقابلية على أنها جميع الأيزومرات الهندسية من الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة والمتعددة غير المشبعة التي لها روابط مزدوجة غير مترافقة لمادة الكربون-كربون، وتقطعها مجموعة واحدة على الأقل من الميثيلين، في الشكل التقابلي.

<sup>1</sup> انظر أيضاً الملحق 1 للاطلاع على المبادئ العامة لتحديد القيمة المرجعية التغذوية.

<sup>2</sup> قد تتضمن الألياف الغذائية، عندما تكون مشتقة من أصل نباتي، مركبات اللجنين و/ أو مركبات أخرى مرتبطة بالسكريات المتعددة في جدران الخلايا النباتية. ويمكن أيضاً قياس هذه المركبات بواسطة أساليب تحليل معينة للألياف الغذائية. ولكن هذه المركبات لا تدرج في تعريف الألياف الغذائية في حال استخراجها وإعادة إدخالها في غذاء ما.

<sup>3</sup> ينبغي أن يترك قرار إدراج الكربوهيدرات من 3 إلى 9 وحدات موحدة للسلطات الوطنية.

<sup>4</sup> يجوز لأعضاء هيئة الدستور الغذائي، لأغراض التوسيم التغذوي، استعراض إدراج أحماض دهنية تقابلية محددة (TFAs) في تعريف الأحماض الدهنية التقابلية إذا توفرت بيانات علمية جديدة.

- 3- بيان المغذيات**
- 1-3 تطبيق بيان المغذيات**
- 1-1-3** ينبغي أن يكون بيان المغذيات إلزامياً لجميع الأغذية سابقة التغليف والتي توضع من أجلها بيانات غذائية أو صحية، على نحو ما تحدده الخطوط التوجيهية المتعلقة بالتنويه الصحي والتنويه بالعناصر المغذية (CAC / GL 23-1997).
- 2-1-3** ينبغي أن يكون بيان المغذيات إلزامياً لجميع الأغذية الأخرى سابقة التغليف باستثناء الحالات التي لا تدعم الظروف الوطنية فيها هذه البيانات. ويجوز إعفاء بعض الأغذية على سبيل المثال، على أساس انعدام أهميتها التغذوية أو الغذائية أو صغر حجم عبوتها.
- 2-3 قائمة المغذيات**
- 1-2-3** حيثما يطبق بيان المغذيات، ينبغي أن يكون بيان الأمور التالية إلزامياً:
- قيمة الطاقة؛
- وكميات البروتين، والكربوهيدرات المتاحة (أي الكربوهيدرات الغذائية باستثناء الألياف الغذائية)، والدهون، والدهون المشبعة، والصوديوم<sup>5</sup>، والسكريات الكلية؛
- وكمية أي عنصر مغذ آخر يوضع بشأنه بيان يتعلق بالتغذية أو الصحة؛
- كمية أي عنصر مغذ آخر يعتبر مهماً للحفاظ على حالة تغذوية جيدة، على نحو ما تنص عليه التشريعات الوطنية أو الخطوط التوجيهية الغذائية الوطنية<sup>6</sup>.
- 2-2-3** عندما يتم بشكل طوعي تبيان عنصر مغذ محدد، بالإضافة إلى العناصر الواردة في القسم 1-2-3، قد تتطلب التشريعات الوطنية بياناً إلزامياً بكمية أي مغذيات أخرى تعتبر مهمة للحفاظ على حالة تغذوية جيدة.
- 3-2-3** حيثما يطبق بيان محدد يتعلق بالتغذية أو الصحة، ينبغي حينها أن يكون بيان كمية أي عنصر مغذ آخر، يعتبر مهماً للحفاظ على حالة تغذوية جيدة، على نحو ما تنص عليه التشريعات الوطنية أو الخطوط التوجيهية الوطنية الغذائية، أمراً إلزامياً.
- 4-2-3** عندما يتم القيام ببيان بشأن كمية و/ أو نوع الكربوهيدرات، ينبغي الإشارة إلى كمية السكريات الكلية بالإضافة إلى المتطلبات الواردة في القسم 1-2-3. كما يجوز ذكر كميات النشا و/ أو غيره من مكونات الكربوهيدرات. وحيثما يوضع بيان بشأن المحتوى من الألياف الغذائية، ينبغي بيان كمية الألياف الغذائية.

<sup>5</sup> قد تقرر السلطات الوطنية التعبير عن الكمية الإجمالية للصوديوم في معادلات الملح بتعبير "الملح".

<sup>6</sup> ينبغي للبلدان، التي يشكل فيها مستوى المتناول من الأحماض الدهنية التقلابية أحد شواغل الصحة العامة، النظر في ذكر الأحماض الدهنية التقلابية في بطاقة التوسيم.

- 5-2-3 حيثما يوضع بيان بشأن كمية و/ أو نوع الأحماض الدهنية أو كمية الكوليسترول، ينبغي ذكر كميات الأحماض الدهنية المشبعة والأحماض الدهنية غير المشبعة الأحادية والأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة والكوليسترول، وقد يتعين ذكر كمية الأحماض الدهنية التقابلية وفقا للتشريعات الوطنية، بالإضافة إلى متطلبات القسم 1-2-3 وطبقا للقسم 3-4-7.
- 6-2-3 بالإضافة إلى البيان الإلزامي بموجب الأقسام 1-2-3 و 3-2-3 و 4-2-3، يجوز ذكر الفيتامينات والمعادن وفقا للمعايير التالية:

ينبغي أيضا بيان الفيتامينات والمعادن التي حددت بشأنها الكميات الموصى بها و/ أو التي تكتسي بأهمية تغذوي في البلد المعني فقط.

عندما يطبق بيان المغذيات، ينبغي عدم ذكر الفيتامينات والمعادن التي توجد بكميات أقل من 5 في المائة من القيمة المرجعية التغذوية أو من التوجيهيات المعترف بها رسميا الصادرة عن السلطة المختصة بالنسبة إلى 100 غرام أو 100 مليلتر أو حصة واحدة كما هو وارد في بطاقة التوسيم.

- 7-2-3 في الحالة التي يخضع فيها منتج لمتطلبات التوسيم الواردة في مواصفة للدستور الغذائي، ينبغي أن تكون لأحكام بيان المغذيات الواردة في هذه المواصفة الأسبقية على ألا تتعارض مع أحكام الأقسام من 1-2-3 إلى 6-2-3 من هذه الخطوط التوجيهية.

### 3-3 حساب المغذيات

#### 1-3-3 حساب الطاقة

ينبغي حساب كمية الطاقة المشار إليها باستخدام عوامل التحويل التالية:

الكربوهيدرات	4 كيلو كالوري/ غرام - 17 كيلو جول
البروتين	4 كيلو كالوري/ غرام - 17 كيلو جول
الدهون	9 كيلو كالوري/ غرام - 37 كيلو جول
الكحول (الإيثانول)	7 كيلو كالوري/ غرام - 29 كيلو جول
الحمض العضوي	3 كيلو كالوري/ غرام - 13 كيلو جول

### 2-3-3 حساب البروتين

ينبغي حساب كمية البروتين المشار إليها باستخدام الصيغة التالية:

$$\text{البروتين} = \text{إجمالي كيلدال النيتروجين} \times 6.25$$

ما لم يقدم عامل مختلف في مواصفة من مواصفات الدستور الغذائي أو في أسلوب تحليل الدستور الغذائي لذلك الغذاء.

### 4-3 عرض المحتوى من المغذيات

1-4-3 ينبغي أن يكون بيان المحتوى من المغذيات عددياً. ولكن ينبغي عدم استبعاد استخدام وسائل إضافية للعرض.

2-4-3 ينبغي التعبير عن المعلومات بشأن قيمة الطاقة بالكيلدال والسعر الحراري لكل 100 غرام أو لكل 100 مليلتر أو لكل مجموعة إذا كانت المجموعة تحتوي على قطعة واحدة فحسب. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن إعطاء هذه المعلومات لكل حصة كما هو وارد في بطاقة التوسيم أو لكل قطعة شريطة ذكر عدد القطع التي تتضمنها المجموعة.

3-4-3 ينبغي التعبير عن المعلومات بشأن كميات البروتين والكربوهيدرات والدهون في الأغذية بالغرام لكل 100 غرام أو لكل 100 مليلتر أو لكل مجموعة إذا كانت المجموعة تحتوي على قطعة واحدة فحسب. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن إعطاء هذه المعلومات لكل حصة كما هو وارد في بطاقة التوسيم أو لكل قطعة شريطة ذكر عدد القطع التي تتضمنها المجموعة.

4-4-3 ينبغي التعبير عن المعلومات العددية بشأن الفيتامينات والمعادن بالوحدات المترية و/ أو كنسبة مئوية من القيمة المرجعية التغذوية لكل 100 غرام أو لكل 100 مليلتر أو لكل مجموعة إذا كانت المجموعة تحتوي على قطعة واحدة فحسب. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن إعطاء هذه المعلومات لكل حصة كما هو وارد في بطاقة التوسيم أو لكل قطعة شريطة ذكر عدد القطع التي تتضمنها المجموعة.

وعلاوة على ذلك، يمكن أيضاً التعبير عن المعلومات بشأن البروتين والمغذيات الإضافية كنسبة مئوية من القيمة المرجعية التغذوية في الحالات التي تم فيها تحديد مثل هذه القيمة.

وتنطبق القيم المرجعية التغذوية الواردة في ما يلي على عامة السكان بصفتهم أفراد يزيد سنهم عن 36 شهراً. وينبغي أن تُستخدم لأغراض التوسيم من أجل مساعدة المستهلكين على اختيار ما يتناولونه من أغذية صحية بصورة شاملة:

وهي تضم نوعين من القيم المرجعية التغذوية أي القيم المرجعية التغذوية المتعلقة بالاحتياجات والقيم المرجعية التغذوية المتعلقة بالأمراض غير المعدية<sup>7</sup>.

<sup>7</sup> يرد توضيح للمبادئ العامة والتعريفات ذات الصلة المستخدمة لوضع هذه القيم المرجعية التغذوية في الملحق 1.

## 1-4-4-3 القيم المرجعية التغذوية المتعلقة بالاحتياجات

فيتامينات	
*800	فيتامين ألف (مكافئ نشاط الريتينول أو مكافئ الريتينول - ميكروغرام)
**5	فيتامين دال (ميكروغرام)
100	فيتامين جيم (ميكروغرام)
60	فيتامين كاف (ميكروغرام)
9	فيتامين هاء (ميكروغرام)
1.2	ثيامين (ملغ)
1.2	ريبوفلافين (ملغ)
**15	نياسين (ملغ، مكافئات النياسين)
1.3	فيتامين ب6 (ملغ)
400	فوليت (ميكروغرام، مكافئات الفوليت الغذائية)
2.4	فيتامين ب12 (ميكروغرام)
5	باتوثينات (ملغ)
30	بيوتين (ميكروغرام)
المعادن	
1 000	كلسيوم (ملغ)
310	مغنيسيوم (ملغ)
14 (15 في المائة من الامتصاص الغذائي؛ نظم غذائية متنوعة وغنية باللحوم والأسماك والدواجن و/أو الغنية بالفواكه والخضار)	حديد (ملغ)
22 (10 في المائة من الامتصاص الغذائي؛ نظم غذائية غنية بالحبوب أو الجذور أو الدرناات، مع بعض اللحوم والأسماك والدواجن و/أو تحتوي على بعض الفواكه والخضار)	
11 (30 في المائة من الامتصاص الغذائي؛ نظم غذائية مختلطة، ونظم غذائية نباتية تُستهلك فيها منتجات الألبان والبيض وغير القائمة على الحبوب الكاملة أو نسبة استخلاص عالية للقمح (أكثر من 90 في المائة) والدقيق.	زنك (ملغ)**
14 (22 في المائة من الامتصاص الغذائي، نظم غذائية قائمة على الحبوب مع تناول أكثر من 50 في المائة من الطاقة من الحبوب أو البقول، وتناول كميات ضئيلة من البروتينات الحيوانية.	
**150	يود (ميكروغرام)
900	نحاس (ميكروغرام)



60	سيلينيوم (ميكروغرام)
3	منغنيز (ميكروغرام)
45	موليبدينوم (ميكروغرام)
700	فوسفور (مليغرام)
غير ذلك	
50	بروتين (غرام)

\* تستند قيمة 15 ميكروغرام إلى الحد الأدنى من التعرض لأشعة الشمس طوال السنة. يتعين على السلطات الوطنية و/أو الإقليمية المختصة أن تحدّد قيمة مرجعية تغذوية مناسبة تتعلق بالاحتياجات وتمثل أفضل تمثيل تعرض السكان لأشعة الشمس وعوامل أخرى ذات صلة.

\*\* يتعين على السلطات الوطنية و/أو الإقليمية المختصة أن تحدّد قيمة مرجعية تغذوية مناسبة تتعلق بالاحتياجات وتمثل أفضل تمثيل الامتصاص الغذائي من نظم غذائية ذات صلة.

#### معاملات التحويل لمكافئات الفيتامين

فيتامين	المكافئات الغذائية
نياسين	مكافئات 1 ملغ نياسين = 1 ملغ نياسين 60 ملغ تريتوفان
ال فوليت	مكافئات 1 ميكروغرام حمض الفوليك الغذائي = 1 ميكروغرام من الفوليت الغذائي 0.6 ميكروغرام حمض الفوليك يضاف إلى الأغذية أو كمكمل يستهلك مع الأغذية 0.5 ميكروغرام حمض الفوليك كمكمل يتم تناوله قبل الفطور.
الفيتامين ألف	مكافئات 1 ميكروغرام نشاط الريتينول = أو 1 ميكروغرام ريتينول 12 ميكروغرام بيتا كاروتين 24 ميكروغرام كاروتينات طليعة فيتامين ألف الأخرى
	مكافئات 1 ميكروغرام ريتينول = 1 ميكروغرام ريتينول 6 ميكروغرام بيتا كاروتين 24 ميكروغرام كاروتينات طليعة فيتامين ألف الأخرى
فيتامين هاء	1 ملغ ألفا - توكوفيرول 1 ملغ ألفا - توكوفيرول (دلتا-ألفا-توكوفيرول)

توفّر عوامل التحويل لمكافئات الفيتامينات في الجدول معلومات داعمة لتمكين السلطات الوطنية و/أو الإقليمية المختصة من تحديد تطبيق مناسب للقيم المرجعية الغذائية التي تتعلق بالاحتياجات.



5-3

## مستوى التحمل والامتثال

ينبغي تحديد مستوى التحمل فيما يتعلق بشواغل الصحة العامة، وفترة الحفظ، ودقة التحليل، وتقلب التجهيز، والعطوبية المتأصلة وتقلب العنصر المغذي في المنتج، ووفقاً لما إذا كان العنصر المغذي قد أضيف إلى المنتج أو يوجد بشكل طبيعي فيه. ينبغي أن تكون القيم المستخدمة في بيان المغذيات قيماً متوسطّة مرجحة مستمدة من البيانات التي تم الحصول عليها على وجه التحديد من تحليلات المنتجات التي تمثل المنتج الذي هو محط الوسم.

في الحالات التي يخضع فيها منتج ما لمواصفة من مواصفات الدستور الغذائي، ينبغي أن تكون لمتطلبات مستوى التحمل الواردة في بيان المغذيات التي وضعتها المواصفة الأسبقية على هذه الخطوط التوجيهية.

-4

## المبادئ والمعايير المتعلقة بأهلية التوسيم التغذوي

1-4

## مبادئ عامة

في حالة التوسيم التغذوي، سواء أكان يطبق بشكل إلزامي أم طوعي، ينبغي تطبيق مبادئ الأقسام 1-1-8 و 2-1-8 و 3-1-8 و 2-8 من المواصفة العامة المتعلقة بتوسيم الأغذية المعبأة مسبقاً (1-1-8 CODEX STAN 1985). وينبغي تطبيق الأقسام 1-1-8 و 2-1-8 و 3-1-8 على أي بطاقات توسيم تغذوية تكميلية.

2-4

## السمات المحددة للعرض

تهدف هذه التوصيات المتعلقة بالسمات المحددة للعرض إلى تحسين وضوح التوسيم التغذوي. ولكن يجوز للسلطات المختصة تحديد أي وسيلة إضافية لعرض المعلومات الخاصة بالتغذية مع مراعاة التهج والقضايا العملية على المستوى الوطني وبالاتناد إلى احتياجات المستهلكين.

الشكل - ينبغي ذكر المحتوى من المغذيات في شكل أرقام وجداول. وحيثما لا يكون هناك حيز كاف لتقديم البيانات في شكل جدول، يجوز عرض بيان المغذيات في شكل خطي.

ينبغي ذكر المغذيات في ترتيب معين تضعه السلطات المختصة، وأن يكون ذلك متناسقاً عبر مختلف المنتجات الغذائية.

الخط - ينبغي للسلطات المختصة النظر في نوع الخط والأسلوب والحجم الأدنى للخط لضمان وضوح التوسيم التغذوي.

التباين - ينبغي الحفاظ على تباين مهم بين النص والخلفية بحيث تكون المعلومات المتعلقة بالتغذية مقروءة بشكل واضح.

العرض العددي - ينبغي أن يتماشى العرض العددي للمحتوى من المغذيات مع أحكام القسم 3-4.

## المعلومات التكميلية عن التغذية

-5

تهدف المعلومات التغذوية التكميلية إلى زيادة فهم المستهلكين للقيمة التغذوية للغذاء الذي يتناولونه وإلى المساعدة على تفسير بيان المغذيات.<sup>11</sup> ويوجد عدد من السبل لعرض هذه المعلومات التي قد تكون مناسبة للاستخدام على بطاقات توسيم الأغذية.

ينبغي أن يكون استخدام المعلومات التغذوية التكميلية على بطاقات توسيم الأغذية اختياريًا، وأن تقدم هذه المعلومات فحسب إضافة إلى بيان المغذيات وليس عوضًا عنه، باستثناء فيما يتعلق بالفئات السكانية المستهدفة التي تتسم بارتفاع نسبة الأمية و/أو بمعرفة قليلة نسبيًا عن التغذية. وبالنسبة إلى هذه الفئات، يمكن استخدام رموز غذائية أو غيرها من العروض المصورة أو الملونة بغياب بيان المغذيات.

ينبغي للمعلومات التغذوية التكميلية على بطاقات توسيم الأغذية أن تقترن ببرامج تثقيف المستهلكين لزيادة فهمهم للمعلومات واستخدامهم لها.

<sup>11</sup> ترد الخطوط التوجيهية بشأن التوسيم التغذوي على واجهة العبوات ضمن الملحق 2 بهذه الخطوط التوجيهية.

## الملحق 1: المبادئ العامة لتحديد القيم المرجعية للمغذيات لعامة السكان

### مقدمة

-1

تطبق هذه المبادئ على تحديد القيم المرجعية للمغذيات الصادرة عن هيئة الدستور الغذائي بالنسبة إلى عامة السكان بصفتهم أفراد يزيد سنهم عن 36 شهرا. ويمكن استخدام هذه القيم لمساعدة المستهلكين على (1) تقدير المساهمة النسبية لفرادى المنتجات في إجمالي المتناول الغذائي الصحي و(2) ومقارنة محتوى المنتجات من المغذيات.

وتُشجَع الحكومات على استخدام القيم المرجعية للمغذيات، أو النظر عوضا عن ذلك في مدى ملاءمة المبادئ العامة أدناه بما في ذلك مستوى الأدلة المطلوبة، وعوامل إضافية محددة خاصة ببلد أو إقليم ما في تحديد القيم المرجعية للمغذيات الخاصة به لأغراض التوسيم. فعلى سبيل المثال، قد تتحدد، على المستوى الوطني، القيم المرجحة على مستوى السكان بالنسبة لعامة السكان من خلال ترجيح قيم مرجعية قائمة على أسس علمية للمتناول اليومي بالنسبة إلى فئات عمرية وجنسية باستخدام بيانات التعدادات لبلد ونسب كل فئة عمرية وجنسية. وبالإضافة إلى ذلك، قد تتحدد الحكومات قيما مرجعية لأغراض توسيم الأغذية تأخذ بعين الاعتبار عوامل محددة خاصة بالبلد أو الإقليم تؤثر في تناول المغذيات أو استخدامها أو في المتطلبات الخاصة بها. وقد تنظر الحكومات أيضا فيما إذا كان يتعين أم لا تحديد قيم مرجعية منفصلة لتوسيم الأغذية لفئات معينة من عموم السكان.

### التعاريف

-2

تشير **القيم المرجعية للمتناول اليومي**، كما هي مستخدمة في هذه المبادئ إلى القيم المرجعية لتناول المغذيات التي توفرها الفاو ومنظمة الصحة العالمية أو الأجهزة العلمية المخوّلة والتي يمكن أخذها بعين الاعتبار لدى تحديد قيمة مرجعية تغذوية بناءً على المبادئ والمعايير المنصوص عليها في القسم 3. ويمكن التعبير عن هذه القيم بطرق مختلفة (كقيمة منفردة أو كنطاق مثلاً)، وهي تنطبق على عامة السكان أو على فئة منهم (التوصيات الخاصة بفئة عمرية محددة مثلاً).

**مستوى المغذيات الفردي 98 (INL98)**<sup>12</sup> هو القيمة المرجعية للمتناول اليومي المقدرة لتلبية 98 في المائة من الاحتياجات من المغذيات لأشخاص يبدوون مفعمين بالصحة في مرحلة حياة ومجموعة جنسية محددة.

**المستوى الأعلى من المتناول**<sup>13</sup> (UL) هو المستوى الأقصى من المتناول المعتاد من جميع مصادر عنصر مغذٍ أو مواد ذات صلة يعتبر من غير المرجح أن يؤدي إلى آثار صحية ضارة بالنسبة إلى البشر.

<sup>12</sup> يمكن لبلدان مختلفة استخدام مصطلحات أخرى مختلفة لهذا المفهوم، على سبيل المثال، الكمية الغذائية الموصى بها (RDA)، أو الكمية اليومية الموصى بها (RDA)، أو متناول المغذيات المرجعي (RNI)، أو متناول السكان المرجعي (PRI).

<sup>13</sup> يمكن لبلدان مختلفة استخدام مصطلحات أخرى مختلفة لهذا المفهوم، على سبيل المثال، مستوى متناول المغذيات الأعلى المسموح به (UL)، أو الحد الأعلى من نطاق المتناول الآمن.

يشكّل النطاق المقبول لتوزيع المغذيات الكبيرة نطاقاً مما يتم تناوله من مصدر معيّن من الطاقة مرتبط بخطر منخفض للإصابة بمرض غير معدّ ناجم عن النظام الغذائي المتبع مع توفير متناول مناسب من المغذيات الأساسية. وغالباً ما يتم التعبير عن المغذيات الكبيرة بصفقتها نسبة مئوية من المتناول من الطاقة.

جهاز علمي محوّل معترف به غير الفاو و/أو منظمة الصحة العالمية (الفاو/منظمة الصحة العالمية)، كما هو مستخدم في هذه المبادئ، يشير إلى منظمة مدعومة ببيئة (هيئات) وطنية و/أو إقليمية مختصة تقدم بناء على الطلب مشورة علمية موثوقة مستقلة وشفافة\* بشأن القيم المرجعية للمتناول اليومي من خلال تقييم أولي\*\* للأدلة العلمية، والتي بالنسبة إليها يعترف بهذه المشورة من خلال استخدامها في وضع السياسات في بلد أو أكثر.

\* عند تقديم مشورة علمية شفافة، تتمتع اللجنة بإمكانية الوصول إلى ما نظر فيه جهاز علمي محوّل معترف إليه لتحديد قيمة مرجعية للمتناول اليومي من أجل فهم اشتقاق القيمة.

\*\* ينطوي التقييم الأولي على استعراض الأدلة العلمية وتفسيرها لوضع قيم مرجعية للمتناول اليومي، بدلا من اعتماد مشورة صادرة عن جهاز علمي محوّل معترف به آخر.

### 3- المبادئ العامة لتحديد القيم المرجعية للمغذيات

#### 1-3 اختيار مصادر بيانات مناسبة لتحديد القيم المرجعية للمغذيات

ينبغي مراعاة القيم المرجعية للمتناول اليومي التي تقدمها منظمة الأغذية والزراعة/منظمة الصحة العالمية والتي تستند إلى استعراض حديث للعلوم بصفقتها مصادر أولية لتحديد القيم المرجعية للمغذيات.

كما يمكن مراعاة القيم المرجعية للمتناول اليومي ذات الصلة التي تعكس استعراضا مستقلا وحديثا للعلوم، من أجهزة علمية محوّلة معترف بها. وينبغي إيلاء أولوية أعلى للقيم التي تم فيها تقييم الأدلة من خلال استعراض منهجي.

وينبغي أن تعكس القيم المرجعية للمتناول اليومي التوصيات الخاصة بالمتناول لعامة السكان.

#### 2-3 اختيار المغذيات والأساس الملّئم للقيم المرجعية للمغذيات

#### 1-2-3 اختيار المغذيات والأساس الملّئم للقيم المرجعية للمغذيات المتعلقة بالاحتياجات

ينبغي للقيم المرجعية للمغذيات المتعلقة بالاحتياجات أن تستند إلى مستوى المغذيات الفردي 98 (INL98). وفي بعض الحالات التي لا يوجد فيها مستوى محدد أو قديم من مستوى المغذيات الفردي 98 لعنصر من العناصر الغذائية بالنسبة إلى مجموعة/مجموعات فرعية محددة، قد يكون من الأنسب النظر في استخدام القيم أو النطاقات المرجعية الأخرى للمتناول اليومي التي وضعتها مؤخراً الأجهزة العلمية المحوّلة المعترف بها. وينبغي استعراض الاستنتاج من هذه القيم على أساس كل حالة على حدة.

ينبغي تحديد القيم المرجعية للمغذيات المتعلقة بالاحتياجات لعامة السكان من خلال احتساب متوسط القيم لفئة سكانية مرجعية مختارة يزيد سنها عن 36 شهراً. وتستند القيم المرجعية للمغذيات المتعلقة بالاحتياجات التي تضعها هيئة الدستور الغذائي إلى أوسع نطاق عمري ينطبق على كل من الذكور البالغين والإناث البالغات.

ولغرض تحديد هذه القيم المرجعية للمغذيات المتعلقة بالاحتياجات، ينبغي استبعاد القيم الخاصة بالنساء الحوامل والمرضعات.

اختيار المغذيات والأساس الملائم للقيم المرجعية للمغذيات المتعلقة بالأمراض غير المعدية

2-2-3

يجب النظر في المعايير الواردة أدناه عند اختيار المغذيات لتحديد القيم المرجعية للمغذيات المتعلقة بالأمراض غير المعدية:

- الأدلة العلمية ذات الصلة المقننة<sup>14</sup>/ المقبولة عموماً<sup>15</sup> أو مستوى مشابه لها من الأدلة بحسب تصنيف GRADE<sup>16</sup> على العلاقة القائمة بين عنصر مغذٍ، وخطر الإصابة بمرض غير معد بما في ذلك المؤشرات البيولوجية المصادق عليها لخطر الإصابة بمرض لفئة أساسية واحدة على الأقل من السكان (كالبالغين مثلاً).
- أهمية العلاقة/العلاقات القائمة بين المغذيات وخطر الإصابة بمرض غير معدٍ للصحة العامة بالنسبة إلى البلدان الأعضاء في الدستور الغذائي.

يجب أن تكون الأدلة العلمية ذات الصلة والخاضعة لاستعراض الأقران للقيم المرجعية الكمية للمتناول اليومي متاحة بهدف تحديد القيم المرجعية للمغذيات المتعلقة بالأمراض غير المعدية التي تنطبق على عامة السكان.

تتضمن القيم المرجعية للمتناول اليومي الصادرة عن الفاو/ منظمة الصحة العالمية أو الأجهزة العلمية المخولة المعترف بها التي يمكن اللجوء إليها لتحديد القيم المرجعية للمغذيات المتعلقة بالأمراض غير المعدية، قيماً تُحدد بكميات مطلقة أو كنسبة مئوية من المتناول من الطاقة.

ولأغراض التطبيق العملي في مجال التوسيم التغذوي، ينبغي تحديد قيمة مرجعية واحدة للمغذيات تكون متعلقة بالأمراض غير المعدية بالنسبة إلى عامة السكان، وذلك لكل عنصر مغذٍ يمثل للمبادئ والمعايير الواردة في هذا الملحق.

<sup>14</sup> عندما تمت صياغة هذه المبادئ، استُخدم تعريف ومعايير "الدليل المقنع" من التقرير الوارد في ما يلي والصادر عن الفاو/ منظمة الصحة العالمية "النظام الغذائي والتغذية والوقاية من الأمراض المزمنة". العدد 96 من سلسلة التقارير الفنية لمنظمة الصحة العالمية، 2003.

<sup>15</sup> يعتبر المصطلحان "الأدلة المقننة" / "الأدلة المقبولة عموماً" مرادفين.

<sup>16</sup> لجنة استعراض الخطوط التوجيهية التابعة لمنظمة الصحة العالمية. دليل منظمة الصحة العالمية لوضع الخطوط التوجيهية. جنيف. منظمة الصحة العالمية،

([http://www.who.int/kms/handbook\\_2nd\\_ed.pdf](http://www.who.int/kms/handbook_2nd_ed.pdf)) 2014.

ويجب تحديد القيمة المرجعية للمغذيات المتعلقة بالأمراض غير المعدية بالنسبة إلى عامة السكان استناداً إلى القيمة المرجعية للمتناول اليومي لعامة السكان أو البالغين، أو إلى المتوسط بالنسبة إلى الرجال البالغين والنساء البالغات إذا ما تم تحديد القيمة بحسب الجنس.

وحيث تتركز القيمة المرجعية للمتناول اليومي على نسبة مئوية للمتناول من الطاقة، ينبغي التعبير عن القيمة المرجعية الفردية للمغذيات المتعلقة بالأمراض غير المعدية باستخدام وحدتي الغرام أو الملغرام بناء على تناول مرجعي لعامة السكان بمقدار 8370 كيلوجول/ 2000 كيلو سعرة حرارية.

وقد تستخدم الحكومات قيمة مرجعية للمغذيات متعلقة بالأمراض غير المعدية يكون قد حددها الدستور الغذائي بناء على المتناول المرجعي من الطاقة بمقدار 8370 كيلوجول/ 2000 كيلو سعرة حرارية، أو قد تستخلص قيمها المرجعية الخاصة للتوسيم التغذوي بناء على تناول مرجعي آخر للطاقة يأخذ في الحسبان العوامل الخاصة بالبلد أو الإقليم المعني.

### النظر في القيم المرجعية للمتناول اليومي بالنسبة إلى المستويات العليا

3-3

ينبغي الأخذ أيضاً بعين الاعتبار، عند تحديد القيم المرجعية للمغذيات لعامة السكان، القيم المرجعية للمتناول اليومي بالنسبة إلى المستويات العليا التي حددها الفاو/منظمة الصحة العالمية أو الأجهزة العلمية المخولة المعترف بها، حيثما ينطبق ذلك (مثل المستوى الأعلى من المتناول، والنطاق المقبول لتوزيع المغذيات الكبيرة).



## الملحق 2: الخطوط التوجيهية للتوسيم التغذوي على واجهة العبوات

- 1- الغرض**
- تقديم إرشادات عامة للمساعدة في تطوير التوسيم التغذوي على واجهة العبوات، الذي يعتبر شكلاً من أشكال المعلومات التغذوية الإضافية، بوصفه أداة لتيسير فهم المستهلك للقيمة التغذوية للغذاء وخياراته الغذائية، بالاتساق مع التوجيهات الغذائية الوطنية أو السياسة الصحية والتغذوية للبلد أو الإقليم المنفذ.
- 2- النطاق**
- 1-2** تسري هذه الخطوط التوجيهية على التوسيم التغذوي على واجهة عبوات الأغذية المعبأة مسبقاً.<sup>17</sup> وينبغي ممارسة التوسيم التغذوي على واجهة العبوات بالاقتران مع بيان المغذيات وليس عوضاً عنه<sup>18</sup>، بموجب القسم 5 من الخطوط التوجيهية بشأن التوسيم التغذوي (CXG 2-1985).
- 2-2** وتُستثنى من ذلك الأغذية التي تغطيها مواصفات الدستور الغذائي التالية:
- مواصفة المستحضرات الخاصة بالرضع والمستحضرات المستخدمة لأغراض طبية خاصة للرضع (CXS 72-1981)
- المواصفة الخاصة بمستحضر المتابعة (CXS 156-1987)
- مواصفات الدستور الغذائي لوضع بطاقات التعريف (التوسيم) على الأغذية المستخدمة للأغراض الطبية الخاصة والادعاءات المتصلة بها (CXS 180-1991)
- وبالإضافة إلى ذلك، يمكن النظر في استثناء أغذية أخرى على المستوى الوطني وفقاً لنوع التوسيم التغذوي على واجهة العبوات الذي يجري تطويره، مثل المشروبات الكحولية وغيرها من الأغذية ذات الاستخدامات الغذائية الخاصة. ولا ينبغي استخدام التوسيم التغذوي على واجهة العبوات بأي شكل كفيل بالتشجيع على استهلاك الكحول.
- 1-2** وقد يتم إعفاء بعض الأغذية المعبأة مسبقاً من الخضوع للتوسيم التغذوي على واجهتها. وينبغي للإعفاء من التوسيم التغذوي على واجهة العبوات أن يتسق مع الإعفاء من بيان المغذيات على النحو الموصوف في القسم 3-1-2 من الخطوط التوجيهية بشأن التوسيم التغذوي (CXG 2-1985).
- 3-2** ويمكن أيضاً استخدام هذه الخطوط التوجيهية للاسترشاد بها في حال عرض معلومات غذائية مبسطة بالقرب من الغذاء (مثل علامات الرفوف في المتاجر أو المطاعم)، أو للأغذية غير المعبأة أو للأغذية التي تباع عبر الإنترنت (مثل المعلومات المتاحة عند نقطة الشراء على المواقع الإلكترونية).
- 3- تعريف التوسيم التغذوي على واجهة العبوات**
- لأغراض هذه الخطوط التوجيهية:

<sup>17</sup> بحسب التعريف الوارد في المواصفة العامة الخاصة بتوسيم الأغذية المعبأة مسبقاً (CXS 1-1985).

<sup>18</sup> بحسب التعريف الوارد في الخطوط التوجيهية بشأن التوسيم التغذوي (CXG 2-1985).

1-3 التوسيم التغذوي على واجهة العبوات هو شكل من أشكال المعلومات التغذوية التكميلية التي تقدم معلومات غذائية مبسطة على واجهة عبوة<sup>19</sup> الأغذية المعبأة مسبقًا.<sup>20</sup> ويمكن أن يشمل رموزًا/رسومات، أو نصًا أو مزيجًا من كل هذه العناصر التي توفر معلومات عن القيمة التغذوية الإجمالية للأغذية و/أو على المغذيات المدرجة في التوسيم التغذوي على واجهة العبوات.

2-3 ويجوز للتوسيم التغذوي على واجهة العبوات أن يكون طوعيًا أو إلزاميًا بحسب ما تنص عليه التشريعات الوطنية.

#### 4- مبادئ إنشاء نظم التوسيم التغذوي على واجهة العبوات

بالإضافة إلى المبادئ العامة المنصوص عليها في المواصفة العامة الخاصة بتوسيم الأغذية المعبأة مسبقًا (CXG 1-1985)، ينبغي للتوسيم التغذوي على واجهة العبوات أن يستند إلى المبادئ التالية:

ينبغي أن توصي الحكومة في كل بلد بنظام واحد فقط للتوسيم التغذوي على واجهة العبوات. ولكن إذا وجدت نظم متعددة للتوسيم التغذوي على واجهة العبوات في الوقت عينه، فينبغي أن تكمل تلك النظم الواحدة الأخرى لا أن تناقض الواحدة الأخرى.

ويجب تطبيق التوسيم التغذوي على واجهة العبوات على الغذاء بطريقة تتفق مع بيان المغذيات الموافق له لذلك الغذاء.

ويجب أن يتوافق التوسيم التغذوي على واجهة العبوات مع الإرشادات الغذائية الوطنية أو الإقليمية القائمة على الأدلة أو، في حال غيابها، مع السياسات الصحية والتغذية. وينبغي النظر في المغذيات و/أو المجموعات الغذائية التي تنهي عنها هذه الوثائق/أو تشجعها.

وينبغي للتوسيم التغذوي على واجهة العبوات أن يعرض المعلومات بطريقة سهلة الفهم والاستخدام من قبل المستهلكين في بلد أو إقليم التنفيذ. وينبغي أن يكون نسق التوسيم التغذوي على واجهة العبوات مدعومًا بأبحاث صحيحة علميًا تتناول المستهلكين.

ويجب أن يكون التوسيم التغذوي على واجهة العبوات واضحًا للعيان على العبوة عند نقطة الشراء في ظل الظروف العادية.

وينبغي أن يساعد التوسيم التغذوي على واجهة العبوات المستهلكين على إجراء مقارنات مناسبة بين الأغذية. وينبغي أن يكون التوسيم التغذوي على واجهة العبوات خاضعًا لقيادة الحكومة على أن يتم تطويره بالتشاور مع جميع الأطراف المعنية بما فيها القطاع الخاص والمستهلكين والأوساط الأكاديمية ورابطات الصحة العامة وغيرها.

وينبغي أن ينفذ التوسيم التغذوي على واجهة العبوات بطريقة تيسر توافره على نطاق واسع لاستخدامه من قبل المستهلك.

<sup>19</sup> تعني "واجهة العبوة" المساحة الإجمالية للجزء الخارجي من العبوة المعروض أو الظاهر للمستهلكين في ظل ظروف البيع المعتادة.

<sup>20</sup> بحسب التعريف الوارد في المواصفة العامة الخاصة بتوسيم الأغذية المعبأة مسبقًا (CXG 1-1985).

وينبغي أن يكون التوسيم التغذوي مصحوبًا ببرنامج تثقيفي/إعلامي يتوجه للمستهلكين لزيادة فهمهم واستخدام التوسيم بما يتماشى مع التوصيات الحكومية.

وينبغي رصد التوسيم التغذوي وتقييمه لتحديد فعاليته وأثره.