

# مبادرة

## وجبتي رشاقتي



# مقدمة



تماشياً مع رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ والتي تضمنت في أحد أهم محاورها "بناء مجتمع ينعم أفرادُه بنمط حياة صحي"، ومن منطلق تحسين "جودة الحياة" للمجتمع، وتحقيقاً لرسالة استراتيجية مشاركة الهيئة في تنظيم الغذاء الصحي بـ "رفع مستوى الوعي بالغذاء الصحي لتعزيز أنماط التغذية الصحية"، واستناداً على توصيات منظمة الصحة العالمية للحد من الاستهلاك المفرط من السكر والملح والدهون وارتباطها بارتفاع معدل الإصابة بالسمنة والأمراض المزمنة، ونظراً للتغير في النمط التغذوي لأفراد المجتمع في السنوات الأخيرة وبالتحديد عادات تناول الوجبات الغذائية عالية السعرات الحرارية فقيرة العناصر الغذائية.

يسر الهيئة العامة للغذاء والدواء بالتعاون مع وزارة الشؤون البلدية والقروية إطلاق مبادرتها "وجبتي رشاقتي" والتي تهدف إلى تعزيز الصحة العامة لأفراد المجتمع، وتحسين القيمة التغذوية في الوجبات الغذائية المقدمة في المنشآت الغذائية (المطاعم) التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل من خلال حث المنشآت الغذائية على توفير وجبات غذائية أكثر صحية ضمن معايير منظمة الصحة العالمية لتنظيم الغذائية الصحية.

## أهداف المبادرة

- ◀ المساهمة في تحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠ والارتقاء بجودة الحياة.
- ◀ تشجيع المنشآت الغذائية على استحداث قوائم طعام أكثر صحية ( Healthy Menus ) للأطفال والبالغين على حد سواء.
- ◀ توضيح الأسس التغذوية العلمية الواجب توفرها في الوجبات الغذائية الأكثر صحة المقدمة في المنشآت الغذائية، تكون مبنية على معايير منظمة الصحة العالمية للنظم الغذائية الصحية.
- ◀ توفير وجبات غذائية يكون توزيع العناصر الغذائية الأساسية فيها ( كربوهيدرات، بروتين، دهون ) متوافق مع معايير منظمة الصحة العالمية للنظم الغذائية الصحية، بحيث تضمن للمستهلك سرعات حرارية أقل مبنية على نظام غذائي صحي متوازن وتكون على النحو التالي:
  ١. كمية سرعات حرارية محددة في الوجبة المقدمة سواءً كانت مقدمة على الإفطار، أو الغداء أو العشاء.
  ٢. كمية ملح محددة في الوجبة المقدمة.
  ٣. كمية سكر مضاف محددة في الوجبة المقدمة.
  ٤. كمية دهون محددة ( بأنواعها ) في الوجبة المقدمة.
- ◀ تقليل حجم الوجبات الغذائية المقدمة ( Portion Size ).
- ◀ المساهمة في التزام المنشآت الغذائية بما يصدر من الهيئة من تشريعات غذائية وتغذوية بهذا الخصوص.
- ◀ تعزيز المنافسة بين القطاع الخاص لتقديم وجبات غذائية أكثر صحية.
- ◀ تفعيل دور الرقابة المجتمعية على المنشآت الغذائية من خلال إصدار بطاقة إرشادية توعوية للمستهلك ( بطاقة " دليل وجبتي رشاقتي " ) تتضمن آلية التحقق من أن الوجبات الغذائية المقدمة في المنشآت الغذائية ضمن معايير النظم الغذائية الصحية.
- ◀ الحد من التسويق الخاطيء للوجبات الغذائية التي تسوق للمستهلك بأنها صحية، دون الاستناد في ذلك على أي أسس علمية وتغذوية.

## ثانياً

### الشريحة المستهدفة

- ◀ المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل مثل: ( المطاعم ).
- ◀ منصات طلب الوجبات الغذائية الإلكترونية.
- ◀ المستهلك.

## ثالثاً

### معايير النظم الغذائية الصحية الموصى بها من منظمة الصحة العالمية (WHO)

لا يعني تقديم المنشآت الغذائية للوجبات الغذائية ذات المحتوى القليل من السعرات الحرارية أنها أكثر صحية، ولكن يجب أن يكون توزيع العناصر الغذائية ( الكربوهيدرات، البروتين، الدهون ) في هذه الوجبات الغذائية مبني على نظام غذائي صحي متوازن يضمن توزيع العناصر الغذائية بشكل متوازن وصحي. وهنا ينبغي توضيح المعايير الواجب توفرها في الوجبات الغذائية والتي يتم تقديمها في المنشآت الغذائية تحت مسمى (وجبات صحية) أو ( وجبات مثالية ) أو مسميات أخرى مشابهة بحيث يكون محتواها من العناصر الغذائية على النحو التالي:

- ◀ الكربوهيدرات 50٪ من إجمالي الطاقة (٢٠٠٠ سعرة حرارية)، و
- ◀ السكر المضاف أقل من ١٠٪ من إجمالي الطاقة (٢٠٠٠ سعرة حرارية)، و
- ◀ مجموع الدهون أقل من ٣٠٪ من إجمالي الطاقة (٢٠٠٠ سعرة حرارية)، و
- ◀ الدهون المشبعة أقل من ١٠٪ من إجمالي الطاقة (٢٠٠٠ سعرة حرارية)، و
- ◀ الدهون المتحولة أقل من ١٪ من إجمالي الطاقة (٢٠٠٠ سعرة حرارية)، و
- ◀ الصوديوم أقل من ٤٠٠ ملغ لكل وجبة غذائية

## اشتراطات تحقيق مبادرة " وجبتي رشاقتي " للمنشآت الغذائية

يتم إطلاق مسمى ( وجبتي رشاقتي ) على قائمة الطعام الخاصة بالوجبات الغذائية المقدمة من المنشآت الغذائية في حال توفرت الاشتراطات التالية:

١. توفير قائمة طعام خاصة بالوجبات الغذائية المقدمة ضمن معايير النظم الغذائية الصحية الموصى بها من منظمة الصحة العالمية.
٢. يجب الإفصاح عن محتوى الوجبات الغذائية من السعرات الحرارية.
٣. توفير قائمة بالبيانات التغذوية الإضافية لكل وجبة غذائية متواجدة على قائمة الطعام بالإضافة إلى قائمة طعام ( وجبتي رشاقتي ) كما هو موضح في الجدول رقم (١).
٤. يجب الإفصاح عن محتوى جميع الوجبات الغذائية المقدمة في المنشأة الغذائية من المكونات الغذائية المسببة للحساسية.
٥. عدم استخدام السكر المضاف في العصائر الطازجة.
٦. يجب ألا تزيد كمية السعرات الحرارية (للأطفال والبالغين) في الوجبات الغذائية المقدمة في المنشآت الغذائية عما هو موضح في الجدول رقم (٢) ورقم (٣).
٧. يجب ألا يزيد محتوى الوجبة الغذائية الرئيسية من الملح و/أو السكر و/أو الدهون عما هو موضح في الجدول رقم (٤) ورقم (٥).
٨. يجب ألا يزيد محتوى الوجبة الخفيفة من الملح و/أو السكر و/أو الدهون عما هو موضح في الجدول رقم (٦) ورقم (٧).

## اشتراطات تحقيق مبادرة " وجبتي رشاقتي " لمنصات الطلب الإلكترونية

يتم إطلاق مسمى ( وجبتي رشاقتي ) على قائمة الطعام الخاصة بالوجبات الغذائية المقدمة من منصات طلب الوجبات الغذائية الإلكترونية في حال توفرت الاشتراطات التالية:

١. توفير قائمة طعام إلكترونية خاصة بالوجبات الغذائية المعروضة على المنصة ضمن معايير النظم الغذائية الصحية الموصى بها من منظمة الصحة العالمية.
٢. يجب الإفصاح عن محتوى الوجبات الغذائية من السعرات الحرارية.
٣. توفير قائمة بالبيانات التغذوية الإضافية لكل وجبة غذائية متواجدة متواجدة على قائمة طعام ( وجبتي رشاقتي ) كما هو موضح في الجدول رقم (١).
٤. يجب الإفصاح عن محتوى جميع الوجبات الغذائية المعروضة على المنصة من المكونات الغذائية المسببة للحساسية.
٥. يجب ألا تزيد كمية السعرات الحرارية (للأطفال والبالغين) في الوجبات الغذائية المعروضة على المنصة عما هو موضح في الجدول رقم (٢) ورقم (٣).
٦. يجب ألا يزيد محتوى الوجبة الغذائية الرئيسية من الملح و/أو السكر و/أو الدهون عما هو موضح في الجدول رقم (٤) ورقم (٥).
٧. يجب ألا يزيد محتوى الوجبة الخفيفة من الملح و/أو السكر و/أو الدهون عما هو موضح في الجدول رقم (٦) ورقم (٧).

## " بطاقة " وجبتي رشاقتي

هي بطاقة إرشادية تقوم الهيئة بإصدارها للمستهلك للتأكد من أن الوجبات الغذائية المقدمة من المنشآت الغذائية تقع ضمن معايير النظم الغذائية الصحية.

توضح البطاقة آلية التحقق على النحو التالي:

١. التأكد من عرض المنشأة الغذائية لمحتوى السعرات الحرارية للوجبات الغذائية المقدمة ضمن قائمة الطعام.
٢. التأكد من عرض المنشأة الغذائية للمكونات الغذائية المسببة لحساسية الطعام ضمن قائمة طعام المنشآت الغذائية.
٣. التأكد من وجود قائمة بالبيانات التغذوية الإضافية متوفرة عند الطلب ( يقوم المستهلك بطلبها ) كما هو موضح في الجدول رقم (١).

٤. يقوم المستهلك بمطابقة محتوى الوجبات الغذائية من السرعات الحرارية كما هو موضح في الجدول رقم (٢) والجدول رقم (٣) .
٥. يقوم المستهلك بمطابقة محتوى الوجبات الغذائية الرئيسية ( الإفطار، أو الغداء أو العشاء ) من العناصر الغذائية كما هو موضح في الجدول رقم (٤) والجدول رقم (٥).
٦. يقوم المستهلك بمطابقة محتوى الوجبات الغذائية الخفيفة من العناصر الغذائية كما هو موضح في الجدول رقم (٦) والجدول رقم (٧).

## سابعاً

### شروط انضمام المنشآت الغذائية للمبادرة

يتم إرسال طلبات المنشآت الغذائية ( المطاعم، المقاهي، وغيرها ) للانضمام للمبادرة للبريد الإلكتروني: [Healthy.Food@sFDA.gov.sa](mailto:Healthy.Food@sFDA.gov.sa)، ويجب أن يتضمن الطلب الآتي:

١. اسم المنشأة الغذائية.
٢. الاسم التجاري للمنشأة الغذائية.
٣. قائمة طعام الوجبات الغذائية التي سوف تنضم للمبادرة تحت مسمى "وجبتي رشاقتي".
٤. محتوى السرعات الحرارية لكل وجبة غذائية معروضة على القائمة.
٥. قائمة بالبيانات التغذوية لكل وجبة غذائية معروضة على القائمة.
٦. الإفصاح عن مكونات مسببات الحساسية لكل وجبة غذائية معروضة على القائمة.
٧. يتم نشر قائمة بشكل ربع سنوي على موقع الهيئة الرسمي ومنصات التواصل الاجتماعي تتضمن أسماء المنشآت الغذائية المنضمة للمبادرة.
٨. يحق للهيئة إلغاء انضمام أي منشأة غذائية للمبادرة في أي وقت وذلك في حال إخلالها بأي من اشتراطات تحقيق المبادرة الواردة في البند ( رابعاً ) .
٩. يحق للهيئة إلغاء انضمام أي منصة طلب إلكتروني للمبادرة في أي وقت وذلك في حال إخلالها بأي من اشتراطات تحقيق المبادرة الواردة في البند ( خامساً ) .

## آلية التحقق من دقة حساب الأسعار الحرارية للمنشآت الغذائية

◀ في حال تحليل الوجبات الغذائية لدى مختبر خاص مرخص من الهيئة فإن صاحب المنشأة ملزم بتوفير التالي:

١. نسخة من التقرير المخبري يبين محتوى الأسعار الحرارية لكل صنف من أصناف قائمة الطعام.
٢. نسخة من التقرير المخبري يوضح البيانات التغذوية لكل صنف من أصناف قائمة الطعام.
٣. نسخة من قائمة الطعام تكون مطابقة لأصناف الطعام التي تم تحليلها في المختبر.
٤. اسم وعنوان المختبر الذي قام بتحليل أصناف الطعام.

◀ في حال تحليل الوجبات الغذائية عن طريق البرامج الخاصة بتحليل الأسعار الحرارية فإن صاحب المنشأة ملزم بتوفير التالي:

١. نسخة من تقرير تحليل الوجبات الصادر عن طريق البرنامج الإلكتروني المستخدم، حيث يوضح التقرير كمية الأسعار الحرارية والبيانات التغذوية لكل صنف من أصناف قائمة الطعام.
٢. اسم ونسخة البرنامج (التطبيق الإلكتروني) المستخدم لحساب مقدار الأسعار الحرارية والبيانات التغذوية.

◀ في حال تحليل الوجبات الغذائية عن طريق مكاتب الخدمات الاستشارية الغذائية أو الاستشاري المستقل فإن صاحب المنشأة ملزم بتوفير التالي:

١. الاستشارة الصادرة من مكتب الخدمات الاستشارية الغذائية أو الاستشاري المستقل.
٢. اسم مكتب الخدمات الاستشارية الغذائية أو الاستشاري المستقل.
٣. رقم ترخيص الهيئة العامة للغذاء والدواء لمكتب الخدمات الاستشارية أو الاستشاري المستقل.

◀ في حال تحليل الوجبات الغذائية عن طريق استخدام قواعد البيانات المعتمدة فإن صاحب المنشأة ملزم بتوفير التالي:

١. نسخة من التقرير الصادر من قواعد البيانات المعتمدة يبين محتوى السعرات الحرارية والبيانات التغذوية لكل صنف من أصناف قائمة الطعام.
٢. اسم قاعدة/قواعد البيانات المستخدمة لحساب مقدار السعرات الحرارية.
٣. عنوان الموقع الإلكتروني لقاعدة البيانات.

# الملاحظات

## جدول رقم (١)

### البيانات التغذوية الإضافية الواجب توفرها في المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل

البيانات التغذوية الإضافية	الوحدة
السعرات الحرارية	سعره حرارية
الكربوهيدرات الكلية	جرام
السكريات كلية	جرام
السكر مضاف	جرام
الألياف غذائية	جرام
البروتين	جرام
الدهون الكلية	جرام
الدهون المشبعة	جرام
الدهون المتحولة	جرام
كوليسترول	جرام
الصوديوم/الملح	مليجرام / جرام

## جدول رقم (٢)

كمية السعرات الحرارية الواجب توفرها في الوجبة الغذائية المقدمة للبالغين مبنية على نظام غذائي لا يتجاوز ٢٠٠٠ سعرة حرارية

٦٠٠ سعرة حرارية	الإفطار
٦٠٠ سعرة حرارية	الغداء
٦٠٠ سعرة حرارية	العشاء
١٠٠ سعرة حرارية	الوجبات الخفيفة

## جدول رقم (٣)

كمية السعرات الحرارية الواجب توفرها في الوجبة الغذائية المقدمة للأطفال (٤- ١٣ سنة) مبنية على نظام غذائي لا يتجاوز ١٥٠٠ سعرة حرارية

٤٥٠ سعرة حرارية	الإفطار
٤٥٠ سعرة حرارية	الغداء
٤٥٠ سعرة حرارية	العشاء
٧٥ سعرة حرارية	الوجبات الخفيفة

## جدول رقم (٤)

### كمية العناصر الغذائية الواجب توفرها في الوجبة الغذائية المقدمة للبالغين مبنية على نظام غذائي لا يتجاوز ٢٠٠٠ سعرة حرارية

العنصر الغذائي	الحد الأقصى الموصى به للوجبة
مجموع الكربوهيدرات	٥٥٪ من إجمالي الطاقة أي ما يعادل ٨٢,٥ جرام
السكر المضاف	أقل من ١٠٪ من إجمالي الطاقة أي ما يعادل أقل من ١٥ جرام (يدخل ضمن مجموع الكربوهيدرات)
مجموع الدهون	أقل من ٣٠٪ من إجمالي الطاقة أي ما يعادل أقل من ٢٠ جرام
الدهون المشبعة	أقل من ١٠٪ من إجمالي الطاقة أي ما يعادل أقل من ٧ جرام
الدهون المتحولة	أقل من ١٪ من إجمالي الطاقة أي ما يعادل أقل من ٠,٧ جرام
البروتين	١٥٪ من إجمالي الطاقة أي ما يعادل ٢٢,٥ جرام
الصوديوم/الملح	أقل من ٤٠٠ ميليغرام/١ جرام

## جدول رقم (0)

كمية العناصر الغذائية الواجب توفرها في الوجبة الغذائية المقدمة للأطفال (من ٤-١٣ سنة) مبنية على نظام غذائي لا يتجاوز ١٥٠٠ سعرة حرارية

العنصر الغذائي	الحد الأقصى الموصى به للوجبة
مجموع الكربوهيدرات	٥٥٪ من إجمالي الطاقة أي ما يعادل ٦٢ جرام
السكر المضاف	أقل من ١٠٪ من إجمالي الطاقة أي ما يعادل أقل من ١١,٢٥ جرام (يدخل ضمن مجموع الكربوهيدرات)
مجموع الدهون	أقل من ٣٠٪ من إجمالي الطاقة أي ما يعادل أقل من ١٥ جرام
الدهون المشبعة	أقل من ١٠٪ من إجمالي الطاقة أي ما يعادل أقل من ٥ جرام
الدهون المتحولة	أقل من ١٪ من إجمالي الطاقة أي ما يعادل أقل من ٠,٥ جرام
البروتين	١٥٪ من إجمالي الطاقة أي ما يعادل ١٧ جرام
الصوديوم/الملح	أقل من ٤٠٠ مليجرام/١ جرام

### جدول رقم (٦)

كمية العناصر الغذائية الواجب توفرها في الوجبات الخفيفة المقدمة للبالغين مبنية على نظام غذائي لا يتجاوز ٢٠٠٠ سعرة حرارية

#### عدد (٢) وجبة خفيفة في اليوم

١٠٠ سعرة حرارية	السرعات الحرارية
١٣,٧٥ جرام	مجموع الكربوهيدرات
أقل من ٢,٥ جرام	السكر المضاف
أقل من ٣,٥ جرام	مجموع الدهون الكلية
أقل من ١,١ جرام	الدهون المشبعة
أقل من ٠,١١ جرام	الدهون المتحولة
٣,٧٥ جرام	البروتين
٢٠٠ مليجرام/٠,٥ جرام	الصوديوم/الملح

### جدول رقم (٧)

كمية العناصر الغذائية الواجب توفرها في الوجبات الخفيفة المقدمة للأطفال (من ٤-١٣ سنة) مبنية على نظام غذائي لا يتجاوز ١٥٠٠ سعرة حرارية

#### الحد الأقصى الموصى به للوجبة

٧٥ سعرة حرارية	السرعات الحرارية
١٠ جرام	مجموع الكربوهيدرات
أقل من ١,٥ جرام	السكر المضاف
أقل من ٢,٥ جرام	مجموع الدهون الكلية
أقل من ٠,٩ جرام	الدهون المشبعة
أقل من ٠,٠٩ جرام	الدهون المتحولة
٣ جرام	البروتين
٢٠٠ مليجرام/٠,٥ جرام	الصوديوم/الملح

## المراجع

◀ منظمة الصحة العالمية - النظم الغذائية الصحية:

◀ <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

◀ اللائحة الفنية السعودية رقم SFDA.FD ٢٠:٢٠١٨ " وضع السعرات الحرارية في قائمة وجبات المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل ."

◀ اللائحة الفنية السعودية رقم SFDA.FD ٥٦:٢٠١٨ " الإفصاح عن مسببات الحساسية في قائمة وجبات المنشآت الغذائية التي تقدم الطعام للمستهلك خارج المنزل ."

◀ اللائحة الفنية السعودية رقم SFDA.FD ٥٠٠١:٢٠١٩ " العصائر الطازجة والخلطات والمشروبات التي يتم بيعها في محلات العصائر والمطاعم والمقاهي ."

بِالْإِسْمِ نَهْتَمِ