

پیامهای آموزشی زیرنویس

برچسب اصالت و سلامت کالا:

- برچسب اصالت و سلامت کالا راهی مطمئن برای تشخیص کالاهای آرایشی و بهداشتی وارداتی مجاز از غیر مجاز می باشد.
- برچسب ردیابی، رهگیری و کنترل اصالت فرآورده ها برخلاف هولوگرام ها و برچسب های امنیتی به خودی خود بیانگر اصالت فرآورده نبوده و جهت کسب اطمینان حتما میبایستی مورد راستی آزمایی قرار گرفته و داده های مربوطه حتما باید از سامانه سازمان استعلام گردند.
- محصولات آرایشی و بهداشتی را از دست فروشها، رهگذران، مسافران و مراکز غیر مجاز نخرید
- داروخانه ها و فروشگاههایی که مجوز یا پروانه معتبر فروش لوازم و فرآورده های آرایشی و بهداشتی را دارند، محل های مطمئنی برای تهیه اقلام آرایشی و بهداشتی هستند.
- کلیه اقلام آرایشی و بهداشتی که از مبادی غیر قانونی و بدون اخذ پروانه و مجوزهای بهداشتی واردات، وارد کشور می شوند، غیر قانونی بوده و به عنوان کالای قاچاق شناخته می شوند.
- شناسه اصالت شناسه ای اختصاصی و منحصر به فرد است که بر اساس استاندارد اعلامی کمیته جهت ایجاد امکان کنترل اصالت توسط مصرف کننده نهایی بر روی هر فرآورده الصاق می شود.

نشانه های رنگی تغذیه ای:

- نشانه های رنگی تغذیه ای به منظور افزایش آگاهی مصرف کنندگان و اصلاح الگوی مصرف در جامعه طراحی گردیده است.
- هدف از نشانه های رنگی تغذیه ای کمک به مصرف کننده به منظور شناسایی ویژگی های تغذیه ای محصول است تا با توجه به شرایط جسمی و نیازهای شخصی انتخاب آگاهانه داشته باشد.

نکات مهم هنگام مصرف روغن ها :

- استفاده از روغن سرخ کردنی هنگام سرخ کردن غذا
- استفاده نکردن از روغن جامد
- استفاده از روغن مایع معمولی برای پخت و پز
- برنگرداندن روغن اضافی غذا به ظرف روغن
- از مصرف روغن هایی که آثار زنگ زدگی بر روی قوطی مشاهده می شود خودداری کنید.
- استفاده از حرارت بالا هنگام طبخ روغن باعث ایجاد ترکیبات نامطلوب در روغن می شود، پس روغن را با شعله کم حرارت دهید و از مصرف مجدد روغن حرارت دیده جلوگیری کنید.
- دقت به برچسب روی روغن هنگام خرید از جمله: تاریخ تولید و انقضاء و وجود پروانه ساخت، نام کارخانه و علامت استاندارد
- استفاده از روش های جایگزین در پخت غذا مثل: بخار پز کردن، آب پز کردن و کباب کردن مواد غذایی
- توصیه هایی برای کاهش مصرف نمک:
- میزان نمکی را که هنگام پخت به غذا اضافه می کنید را کاهش دهید.
- نمکدان را از سر سفره خود حذف کنید.
- غذاهای کنسروی، بسته بندی شده، انواع سس ها و انواع فرآورده های غلات حجیم شده را محدود کنید.
- برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک، از سبزیجات معطر و تازه، لیمو ترش و آویشن استفاده نمایید.

- مصرف مواد حاوی جوش شیرین را کاهش دهید.
- برچسب های غذایی را بخوانید تا غذاهای کم نمک ، به خصوص غذاهای آماده کم نمک را پیدا کنید.
- برای کم کردن مقدار نمک پنیرها ، آن ها را قبل از مصرف در آب بخیسانید.
- ار انواع مغز دانه و آجیل های بدون نمک و بو نداده مصرف کنید.
-
- **نکاتی برای تهیه و نگه داری نمک :**
- نمک ید دار باید در ظروف در بسته و دور از نور و رطوبت نگهداری گردد.
- نمک به اندازه ای خریداری شود تا حداکثر تا ۶ ماه پس از خرید مصرف شود.
- جهت حفظ ید ، نمک باید در انتهای طبخ به غذا اضافه شود.
- **چند نکته برای کاهش قند مصرفی :**
- **مقدار قند و شکر مصرفی خود را کاهش دهید :** همراه چای از توت خشک ، کشمش و یا خرما خشک استفاده کنید.
- مصرف نوشیدنی های شیرین را کاهش دهید : چای و قهوه ی شیرین و نوشابه های میوه ای را محدود کنید .
- **طعم های شیرین طبیعی را جایگزین شکر کنید :** به جای انواع دسرهای شیرین از میوه جات استفاده کنید .
- **هنگام خرید ، برچسب های تغذیه ای را بخوانید :** کلمات ساکارز ، گلوکز ، لاکتوز ، مالتوز ، شربت ذرت ، مالتو دکسترین نشان دهنده وجود قند در محصول است.
- **کاهش مصرف کمپوت ها و محصولات بسته بندی شده آماده :** به جای مصرف کمپوت ها از میوه جات طبیعی استفاده کنید.
- **برای صبحانه فرزندانان :** به جای استفاده از غلات آماده صبحانه و انواع کیک ها از نان و پنیر ساده استفاده کنید.
- **کاهش مصرف آب میوه ها و نوشیدنی های صنعتی :** به جای استفاده از آب میوه های صنعتی ، از آب میوه های طبیعی و یا خود میوه جات استفاده کنید.

پیام های تغذیه ای :

- روغن مایع به دلیل داشتن چربی غیر اشباع برای مصرف ، بهتر از روغن جامد است.
- مقدار قند و شکر مصرفی خود را کاهش دهید و به همراه چای از توت خشک ، کشمش و یا خرما خشک استفاده کنید.
- مصرف غذاهای دریایی و سبزیجات و میوه جات در کاهش ابتلا به بیماری های قلبی ، عروقی موثرند.
- به جای سرخ کردن مواد غذایی از روش هایی نظیر : بخار پز کردن ، آب پز کردن و کباب کردن مواد غذایی استفاده کنید.
- از استفاده مجدد روغن سرخ کردنی بپرهیزید.
- در صورتی که تنها ۳ گرم از مصرف روزانه نمک خود را کاهش دهید، حدود ۵۰ درصد از بیماری های قلبی و عروقی کاهش خواهند یافت.
- ورزش و تغییر سبک زندگی احتمال بروز دیابت را تا ۵۸ درصد کاهش می دهد.
- برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک از سبزیجات معطر ، لیمو ترش و آویشن استفاده نمایید.
- برای تهیه غذاهای آماده کم نمک ، به برچسب های تغذیه ای توجه کنید.
- بوی نا مطبوع ، طعم تند ، کف آلود شدن روغن و تیره شدن و غلیظ شدن روغن از نشانه های فساد در روغن می باشد .
- مصرف روغن فاسد باعث تصلب شرایین و پیری زودرس می شود و اغلب سرطان زاست.
- برای حفظ ید در نمک، نمک یددار تصفیه شده را در ظرف تیره و در بسته نگهداری کنید.
- با مصرف کمتر نمک، چربی و افزایش مصرف فیبر غذایی، احتمال ابتلا به بیمار های مرتبط با چاقی (فشارخون، دیابت، بیماری های قلبی و عروقی) را کاهش دهید.

- تغذیه صحیح در کودکی ، ضامن سلامتی آینده فرد است .
- مصرف فست فودها : چاقی، افزایش فشارخون، پوکی استخوان، و دیابت و بیماری های قلبی و عروقی را به دنبال دارد.
- روغن را دور از نور، رطوبت، هوا و در محیط خنک، ظروف دربسته و در داخل کابینت نگهداری کنید.
- در پخت و پز مواد غذایی روش آب پز را به سایر روش ها ترجیح دهید.
- رعایت دو اصل تعادل و تنوع در مصرف مواد غذایی در هر شرایط ضروری است.
- مصرف ماهی، نقش مهمی در حفظ و ارتقای سلامت قلب و عروق دارد.
- در برنامه غذایی خود مصرف روغن ها، چربی ها، قند و شیرینی را محدود کنید.
- در برنامه غذایی خود از مواد غذایی پر فیبر مانند: میو ها و سبزی ها و حبوبات استفاده کنید.
- ذائقه افراد از کودکی شکل می گیرد، علاقه به غذاهای سالم را از این دوران در ذائقه کودک پرورش دهید.
- در برنامه غذایی خود مصرف شیر و لبنیات کم چرب را فراموش نکنید
- در حین سفر از حمل گوشت خام و تخم مرغ خام و فرآورده های لبنی با ماندگاری کوتاه خودداری نمایید .
- کنسروها را قبل از مصرف ۲۰ دقیقه در آب در حال جوشیدن حرارت دهید و سپس مصرف نمایید.
- از مصرف مواد غذایی که به صورت فله و بدون بسته بندی و مشخصات بهداشتی لازم است ، خودداری فرمایید.
- مصرف کنندگان محترم موقع خرید محصولات غذایی و آشامیدنی ، به آرم سازمان غذا و دارو و شماره پروانه ساخت درج شده در زیر آن توجه نمایند
- از روغن مخصوص سرخ کردنی فقط برای سرخ کردن غذاها و از روغن مایع برای پخت و پز استفاده شود
- از خرید مواد غذایی فله و بدون بسته بندی مناسب و مشخصات کامل برچسب گذاری خودداری کنید
- از خرید و مصرف کنسرو بادکرده و زنگ زده خودداری کنید
- از خرید فراورده های دامی که خارج از یخچال عرضه میگردد خودداری کنید
- از فریز کردن آب در ظروف پلاستیکی و یا ریختن چای یا غذای گرم و داغ در این ظروف شدیداً پرهیز نمایید