

## نشانه‌های راهنمای تغذیه ای یک راهنمای سریع برای نشان دادن اطلاعات تغذیه ای محصولات غذایی



### مفاهیم رنگها :

**رنگ قرمز :** به معنای وجود مقادیر زیاد (قند، چربی، نمک یا اسید چرب ترانس) در ماده غذایی

هر فرد می بایست متناسب با شرایط جسمانی و میزان تحرک و فعالیت بدنی مصرف محصولات غذایی با نشانه‌های قرمز رنگ را محدود به مواقع خاص و مقادیر کم نماید.

### رنگ نارنجی : به معنای متوسط ( نه کم و نه زیاد)

محصولات غذایی با نشانه‌های نارنجی رنگ در اکثر مواقع انتخاب های نسبتا مناسبی محسوب می گردند، هر چند که محصولات غذایی با نشانه‌های نارنجی رنگ در اکثر مواقع انتخاب های نسبتا مناسبی محسوب می گردند.

### رنگ سبز :

رنگ سبز به معنای وجود مقادیر اندک از شاخص مورد نظر (مثلا چربی) در ماده غذایی است.

محصولات غذایی با ای با نشانه‌های سبز رنگ بهترین و مناسب ترین انتخاب از حیث تغذیه ای می باشند

با همیاری نشانه‌ها رنگی تغذیه ای، در جاده سلامت، هوشمندانه تر حرکت کنیم ...

