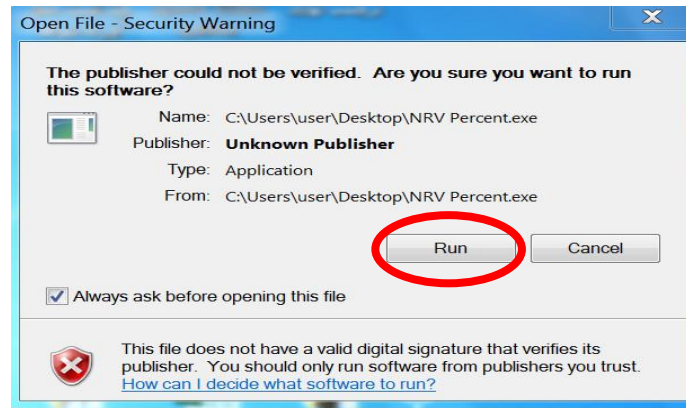


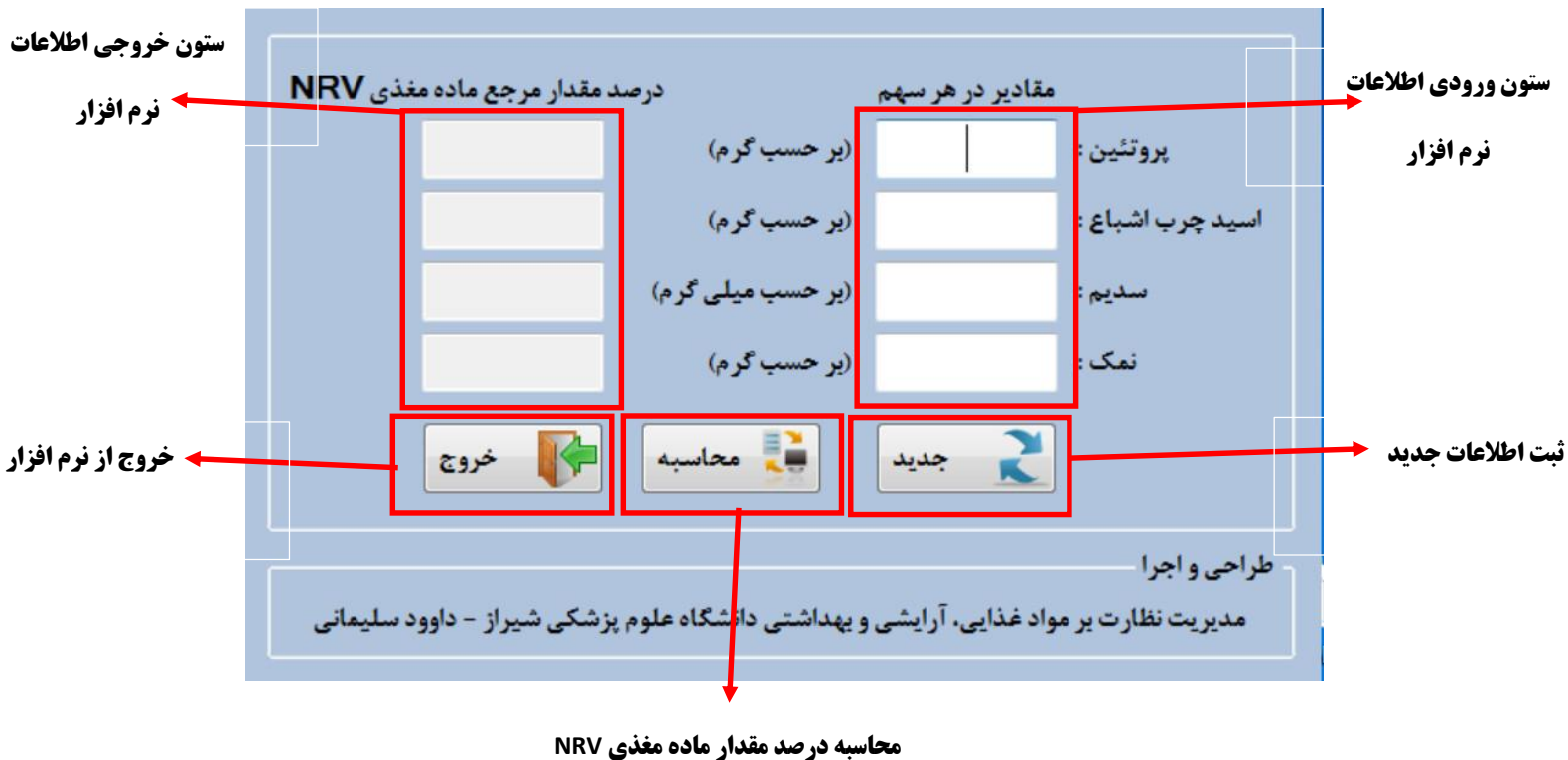
## راهنمای نرم افزار تعیین مقادیر مرجع ماده مغذی بر حسب درصد ( درصد NRV )

راهنمای نصب برنامه :

بعد از دانلود برنامه ، فایل دانلود شده را اجرا نموده و با کلیک بر روی گزینه Run ، وارد محیط نرم افزار گردید:



محیط برنامه :



## راهنمای استفاده از افزار:

### مرحله اول: تعیین اندازه سهم ماده غذایی

ابتدا با توجه به جدول اطلاعاتی اندازه های سهم مواد غذایی ضمیمه دستورالعمل اجرایی حداقل ضوابط برچسب گذاری فرآورده های غذایی و آشامیدنی اندازه سهم ماده غذایی مورد نظر را تعیین می نمایم. مثلاً برای ماست برابر ۲۲۵ گرم

تذکر ۱: در صورتی که برای ماده غذایی مورد نظر در جدول اطلاعاتی اندازه سهم های مواد غذایی ضمیمه، سهمی تعیین نشده بود اندازه سهم را برابر با ۱۰۰ گرم برای مواد غذایی جامد و ۱۰۰ میلی لیتر برای مواد غذایی مایع در نظر می گیریم.

### مرحله دوم: تعیین مقادیر پروتئین، اسید چرب اشباع، نمک یا سدیم در هر سهم از ماده غذایی

با توجه به لزوم درج مقادیر در هر سهم ماده غذایی در بخش اطلاعات تغذیه ای جدول حقایق تغذیه ای، مقادیر پروتئین (بر حسب گرم)، اسید چرب اشباع (بر حسب گرم) و نمک (بر حسب گرم) یا سدیم (بر حسب میلی گرم) را در هر سهم ماده غذایی مورد نظر تعیین می کنیم.

تذکر ۱: محتوای سدیم موجود در مواد غذایی می تواند در دو قالب مقادیر نمک به گرم و یا مقادیر سدیم به میلی گرم در جدول حقایق تغذیه ای گزارش گردد.

### مرحله سوم: وارد نمودن مقادیر در هر سهم مواد غذایی در ستون ورودی اطلاعات نرم افزار و تعیین درصد NRV

مقادیر در هر سهم ماده غذایی را برای پروتئین، اسید چرب اشباع، نمک یا سدیم را در ستون ورودی اطلاعات نرم افزار وارد نموده و سپس بر روی گزینه محاسبه کلیک می نمایم:

مقادیر در هر سهم	درصد مقدار مرجع ماده مغذی NRV
پروتئین: ۱۵ (بر حسب گرم)	
اسید چرب اشباع: ۴ (بر حسب گرم)	
سدیم: ۳۰۰ (بر حسب میلی گرم)	
نمک: (بر حسب گرم)	

ستون ورودی اطلاعات نرم افزار

محاسبه

طراحی و اجرا  
مدیریت نظارت بر مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز - داوود سلیمانی

بعد از وارد نمودن اطلاعات و کلیک بر روی گزینه محاسبه نرم افزار مقادیر مرجع مواد مغذی را بر حسب درصد (درصد NRV) را برای هر یک از آیتم ها ، در ستون خروجی اطلاعات بدست می آورد.

ستون خروجی اطلاعات نرم افزار

مقادیر در هر سهم	درصد مقدار مرجع ماده مغذی NRV
پروتئین : ۱۵ (بر حسب گرم)	۳۰
اسید چرب اشباع : ۴ (بر حسب گرم)	۲۰
سدیم : ۳۰۰ (بر حسب میلی گرم)	۱۵
نمک : (بر حسب گرم)	۰

خروج محاسبه جدید

طراحی و اجرا  
مدیریت نظارت بر مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز - داوود سلیمانی

### مرحله چهارم : وارد نمودن مقادیر درصد ماده مغذی (درصد NRV) در جدول حقایق تغذیه ای

جدول حقایق تغذیه ای	
تعداد سهم در هر بسته.....	
اندازه سهم.....	
مقدار در هر سهم	
انرژی .....	
اطلاعات تغذیه ای	% مقدار مرجع ماده مغذی (NRV*)
چربی کل (گرم)	%% %
کربوهیدرات کل (گرم)	%% %
قند (گرم)	%% %
پروتئین (گرم) ۱۵	۳۰ %
نباید زیاد مصرف شود:	
اسیدهای چرب اشباع (گرم) ۴	۴ %
اسیدهای چرب ترانس (گرم)	%% %
سدیم (میلی گرم) ۳۰۰	۱۵ %

**تذکره :** برای سایر مواد مغذی ( چربی کل، کربوهیدرات کل، قند و اسید چرب ترانس تاکنون مقادیر مرجع مواد مغذی تعیین نشده است، بنابراین تنها درج مقادیر این مواد بر حسب گرم در ستون اطلاعات تغذیه ای کافی بوده و در ستون درصد مقدار مرجع ماده مغذی یا درصد NRV باید علامت \*\* گذاشته شود .