



## چه کاری از دست من در میاید؟

برای کسب مدرک، کسب و کار شما سنجیده خواهد شد بر مبنای ویژگیهای خاصی که بر اساس یک رژیم غذایی سالم است مثل حداقل نگه داشتن چربی، قند و نمک و در دسترس قرار دادن بیشتر میوه ها و سبزیجات و قرار دادن کربوهیدرات نشاسته ای به عنوان ترکیب اصلی غذا. شما همچنین بر اساس داشتن بازاریابی مناسب و ارتقا ی گزینہ های سالم ارزیابی خواهید شد .

# Healthy Options Award

Want to make a difference?

گواهینامه برای تندرستی پسندی

آیا میخواهید که عامل تغییر باشید؟



## چگونه من می توانم درگیر شوم؟

اگر شما مایل به کسب مدرک گزینه های سالم هستید و به طور کل با قوانین بهداشت غذا همگرا هستید به طور مثال امتیاز 3, 4 یا 5 تحت برنامه رتبه بندی بهداشت غذایی.



## تماس:

الیسون جونز  
تیم ترقی بهبودی  
حمایت عموم

تلفن: 0292020871842

پست الکترونیک: [Alljones@cardiff.gov.uk](mailto:Alljones@cardiff.gov.uk)



## چه چیزی است؟

بیرون غذا خوردن به طور فزون نقش مهمی در زندگی ما ایفا می کند. بیش از یک سوم در آمد ما در ولز صرف خوردن غذا و نوشیدنی بیرون از خانه می شود و مردم به طور افزاینده ایی به دنبال گزینه های سالم هستند.

مدرک گزینه های سالم برای قدر دانی کردن از آشپز های سراسر ولز که سعی در آسان کردن انتخاب برای مشتری هایشان که به دنبال یافتن گزینه های سالم اند زمانیکه بیرون غذا میخورند، بوجود آمده است. سه سطح دارد- برنز، نقره و طلا و به صورت نمادین با لوگوی سیب و قطعات بریده شده به صورت قلب است.

## هدفها چه هستند؟

هدف این مدرک این است که افرادی را که در کسب و کار غذایی هستند را تشویق به فراهم کردن گزینه های سالمتر غذایی بکند: از طریق استفاده از شیوه های آشپزی سالمتر، افزایش مقدار میوه و سبزیجات و کربوهیدراتهای نشاسته ای و همچنین کم کردن مقدار چربی به ویژه چربی های اشباع شده، قند و نمک. این برنامه همچنین ارائه گزینه های سالم برای کودکان، ارتقا آموزش کودکان، ارتقا و بازار یابی گزینه های سالم را به رسمیت می شناسد.

## چرا مهم است؟

شما فقط کافی است تلویزیون یا مطبوعات را ببینید تا متوجه نگرانی رو به افزایش در رابطه با بیماری های مرتبط با رژیم غذایی شوید. بیش از نیمی از ما در ولز اضافه وزن یا چاقی بیش از حد داریم. رژیم غذایی نقش مهمی در بیماری های قلبی و برخی سرطانها دارد و بیش از یک در چهار مرگ در ولز در ارتباط به آنچه می خوریم است. آشپزها بنابر این می توانند تغییر مهمی در سلامت ملت بوجود آورند.

## چه کسی می تواند در خواست کند؟

این مدرک به تمامی مکانهای آشپزی که برای عموم مردم آشپزی می کنند تعلق می گیرد. محل باید به طور گسترده از قانون بهداشت مواد غذایی پیروی کند به طور مثال امتیاز 3, 4 یا 5 تحت برنامه رتبه بندی بهداشت غذایی.

## چه کسی اعطاء این مدرک را اداره میکند؟

این مدرک توسط انجمن شهر کاردیف، تیم بهبود سلامت ارزیابی و ارائه می شود

## برای من چه سودی دارد؟

مدرک گزینه ای سالم مفید است برای:

شما  
کسب و کار شما  
مشتریان شما

شما می توانید سهم فوق العاده ایی در بهبود رژیم غذایی و سلامت مشتریان داشته باشید از طریق ارائه گزینه های غذایی سالم تر. شما در زمان دریافت این مدرک مورد توجه و شناخت عمومی قرار می گیرید و این می تواند جلوه شما را به عنوان کاسب مسئول که مشتریان خود را در الویت می دهد بهتر کند. این می تواند به شما مزیت رقابتی بدهد و رضایت مشتریان را افزایش دهد. همانطور که تقاضا برای انتخاب سالمتر رو به رشد است- بسیاری از تولید کنندگان مواد غذایی و فروشندگانی که گزینه های سالم را معرفی کرده اند شاهد رشد در فروش خود بوده اند.

