

شامل کردہ شکر کے انتباہ کا نیا ضابطہ: ریسٹورنٹس چینز کے لیے ضروری معلومات

NYC کونسل اب ریسٹورنٹس چینز سے درکار کرتی ہے کہ وہ ان مینو آئٹمز کے سامنے ایک انتباہی آئیکن پوسٹ کریں جن میں شامل کردہ شکر کی زیادہ مقدار ہوتی ہے اور اس کے ساتھ ایک انتباہی بیان ہونا چاہیے جس میں شامل کردہ شکر کی زیادہ مقدار استعمال کرنے سے صحت کے خطرات کی وضاحت کی گئی ہو۔ NYC محکمہ صحت ریسٹورنٹس چینز کو تعمیل کے طریقہ کار پر تعلیم دے رہا ہے اور وہ 4 اکتوبر 2025 سے خلاف ورزیوں کے لیے سمن جاری کر سکتا ہے جن کے مطابق \$200 جرمانہ عائد کیا جا سکتا ہے۔

نئے تقاضے کیا ہیں؟

- اس نئے ضابطے کے تحت ریسٹورنٹس چینز سے تقاضا کیا جاتا ہے کہ:
- مینوز (بشمول پرنٹ، الیکٹرانک اور آن لائن مینو)، مینو بورڈز اور آئٹم ٹیگز میں ان فوڈ آئٹمز کے سامنے ایک انتباہی آئیکن پوسٹ کریں: پہلے سے پیک شدہ فوڈ آئٹمز — جن پر نیوٹریشن فیکٹس لیبل ہے — جن میں 50 گرام (g) یا اس سے زیادہ شامل کردہ شکر اور پہلے سے پیک شدہ فوڈ آئٹمز سے ملتے جلتے فوڈ آئٹمز جن میں 50g یا اس سے زیادہ شامل کردہ شکر ہے۔ مینو آئٹمز میں کامبی نیشن کھانے شامل ہیں۔
 - خریداری کے مقام پر اور مینو، مینو بورڈز اور سیلف سروس فوڈ لوکیشنز پر شامل کردہ شکر کا انتباہی بیان پوسٹ کریں۔ بیان میں یہ وضاحت کی جانی چاہیے کہ آئیکن والے آئٹمز میں روزانہ کی تجویز کردہ حد تک یا اس سے زیادہ شکر شامل ہے اور یہ کہ بہت زیادہ شامل کردہ شکر کا استعمال صحت کے لیے خطرہ ہے۔

نیو یارک کے باشندوں کو شامل کردہ شکر والے آئٹمز کے بارے میں خبردار کرنے کی ضرورت کیوں ہے؟

امریکہ میں اوسط بالغ اپنی کل یومیہ کیلوریز کا 13% سے زیادہ شامل کردہ شکر (تقریباً 68g یا 270 کیلوریز) سے لیتا ہے۔ [2025-2020 امریکیوں کے لیے غذائی رہنما خطوط¹](https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf) (Dietary Guidelines for 2020-2025) روزانہ 50g سے کم شامل کردہ شکر استعمال کرنے کی سفارش کرتے ہیں (یا 2,000 کیلوری والی خوراک کے لحاظ سے کل روزانہ کیلوریز کا 10 فیصد)۔ بہت زیادہ شامل کردہ شکر کا استعمال ٹائپ 2 ذیابیطس، وزن میں اضافے اور دانتوں کی خرابی کے بڑھتے ہوئے خطرے سے منسلک ہوتا ہے۔

کیا یہ ضابطہ میرے کاروبار پر لاگو ہوتا ہے؟

یہ ضابطہ فوڈ سروس کے اداروں پر لاگو ہوتا ہے جو ریسٹورنٹس کی درجہ بندی کے پروگرام کا حصہ ہیں، جن کو NYC محکمہ صحت کے اجازت نامے کی ضرورت ہوتی ہے اور ایک چین کا حصہ ہیں۔ "چین" سے مراد کوئی بھی اسٹیبلشمنٹ ہے جس میں امریکہ میں 15 یا اس سے زیادہ مقامات پر ایک ہی نام سے کاروبار کیا جا رہا ہو اور ایک جیسے، یا تقریباً ایک جیسے، مینو آئٹمز پیش کیے جا رہے ہوں۔ اس کا اطلاق موبائل فوڈ ویڈنگ یونٹس پر نہیں ہوتا ہے۔

¹ https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf

کھانے کا وہ کون سا آئٹم ہے جو پہلے سے بیک شدہ فوڈ آئٹمز سے ملتا جلتا ہے؟

کچھ کھانے کے آئٹمز جو کسی چین ریستورنٹ کی جانب سے پیش کیے جاتے ہیں اور پہلے سے بیک شدہ صورت میں نیوٹریشن فیکٹس لیبل کے ساتھ دستیاب ہیں، جیسے کہ ڈبہ بند سوڈا، اور غیر پیکج شدہ صورت میں، جیسے سیلف سروس فاؤنٹین سوڈا، دونوں صورتوں میں دستیاب ہیں۔ پہلے سے بیک شدہ ورژن صرف ریٹیل سیٹنگ میں یا ریٹیل سیٹنگ اور فوڈ سروس اسٹیبلشمنٹ دونوں میں دستیاب ہو سکتا ہے۔

اگر کسی کھانے کے آئٹم کو ایک ہی برانڈ کے نام کے تحت پہلے سے بیک شدہ اور غیر پیکج شدہ شکل میں پیش کیا جاتا ہے اور اس کی تشریح، پرموشن یا پیشکش کسی بھی شکل میں کافی حد تک یکساں طور پر پیش کی جاتی ہے تو دونوں شکلیں ایک جیسی سمجھی جاتی ہیں۔

اگر کوئی چین ریستورنٹ کسی اور جگہ پر پیش کردہ پہلے سے بیک شدہ ورژن سے مختلف سائز میں ایک جیسی غیر پیکج شدہ فوڈ آئٹم پیش کرتا ہے تو اس صورت میں کیا ہوگا؟ میں کیسے جان سکتا ہوں کہ ریستورنٹ میں پیش کیے جانے والے آئٹم میں 50g یا اس سے زیادہ شامل کردہ شکر شامل ہے؟

چین ریستورنٹ میں فروخت کی جانے والی غیر پیکج شدہ فوڈ آئٹم میں شامل شکر کا تعین کرنے کے لیے نیوٹریشن فیکٹس لیبل استعمال کریں۔

مثال: سوڈا کی 20 اونس کی بوتل میں 65g شامل کردہ شکر ہے اور آپ اس سوڈا کا 16 اونس کا گلاس پیش کر رہے ہیں۔

مراحل:

Nutrition Facts	
1 servings per container	
Serving size	1 bottle
Amount Per Serving	
Calories	240
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 65g	24%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 65g	
Includes 65g Added Sugars	130%
Protein 0g	0%
Not a significant source of vitamin D, calcium, iron, and potassium	
*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

1. آئٹم میں شامل شکر کے گرامز کو اونس کی مقدار سے تقسیم کر کے پیکج شدہ فوڈ آئٹم میں شامل کردہ شکر فی اونس کا حساب لگائیں تاکہ فی اونس گرام شامل کردہ شکر کے گرامز کی تعداد معلوم کی جا سکے۔

مثال: 65g شامل کردہ شکر کو 20 اونس سے تقسیم کرنے سے جواب 3.25g شامل کردہ شکر فی اونس آتا ہے۔

2. غیر پیکج شدہ ایک جیسے آئٹمز میں اونس کی تعداد کو فی اونس شامل کردہ شکر کے گرامز سے ضرب دیں۔

مثال: 3.25g شامل کردہ شکر فی اونس کو 16 اونس سے ضرب دینے سے جواب 52g شامل کردہ شکر فی اونس آتا ہے۔

نتیجہ: اس آئٹم کو انتباہی آئیکن کی ضرورت ہوگی۔

اگر آپ کسی ایسے فوڈ آئٹم میں اضافی شکر کا حساب نہیں لگا سکتے جو ممکنہ طور پر پہلے سے بیک شدہ فوڈ آئٹم سے ملتا جلتا ہے تو مدد کے لیے sugar@health.nyc.gov پر ای میل کریں۔

میں شامل کردہ شکر کا انتباہی آئیکن کہاں سے حاصل کر سکتا ہوں؟



بائیں طرف آئیکن وہ ہے جسے مینو، مینو بورڈز اور آنٹم ٹیگز پر پوسٹ کیا جانا چاہیے۔ آئیکن ڈاؤن لوڈ کرنے کے لیے، nyc.gov/health/added-sugar پر جائیں۔

کیا میں اپنے شامل کردہ شکر کے انتباہی آئیکن کو خود ڈیزائن کر سکتا ہوں؟

نہیں، آپ اپنا آئیکن خود ڈیزائن نہیں کر سکتے۔ آپ کو NYC محکمہ صحت کی طرف سے فراہم کردہ آئیکن کو استعمال کرنا چاہیے۔

انتباہی آئیکن کا سائز کیا ہونا چاہیے؟

انتباہی آئیکن ہمیشہ اتنا ہی چوڑا ہونا چاہیے جتنا یہ لمبا ہو۔ آئیکن کی شکل کو کھینچیں یا سکیڑیں مت۔ آئیکن کا اونچائی میں فوڈ آنٹم کے نام کے سب سے بڑے حرف کے برابر بھی ہونا چاہیے جیسا کہ مینو، مینو بورڈ یا آنٹم ٹیگ پر دکھایا گیا ہے۔

انتباہی آئیکن کہاں پوسٹ کیا جانا چاہیے؟

انتباہی آئیکن کو براہ راست کسی بھی فوڈ آنٹم کے سامنے پوسٹ کیا جانا چاہیے جو پہلے سے پیک شدہ ہے یا پہلے سے پیک شدہ فوڈ آنٹم سے ملتا جلتا ہو اور جس میں مینو، مینو بورڈ یا آنٹم ٹیگ پر 50g یا اس سے زیادہ شکر شامل ہو، بشمول کامبی نیشن کھانے، عارضی مینو آنٹمز اور متغیر مینو آنٹمز۔

"مینو" اور "مینو بورڈ":

- میں اسٹیلشمنٹ کے آن لائن مینو کے ذریعے سیلف آرڈر یا آرڈر دینے کے لیے استعمال ہونے والے آن لائن مینو شامل ہیں
- کی تعریف اسی طرح کی گئی ہے جیسا کہ سوڈیم انتباہ کے ضابطے میں ہے — on.nyc.gov/article-81-health-code پر NYC ہیلتھ کوڈ کے سیکشن 81.49 کا جائزہ لیں

اگر آپ کو اس تقاضے کو پورا کرنے میں دشواری پیش آتی ہے تو NYC محکمہ صحت ترمیم کے لیے انفرادی درخواستوں پر غور کر سکتا ہے۔ ترمیم کی درخواست کرنے کے لیے، sugar@health.nyc.gov پر ای میل کریں۔

انتباہی بیان کیا ہے؟

انتباہی بیان درج ذیل ہے:

انتباہ:  نشاندہی کرتا ہے کہ اس آنٹم میں شامل شکر کا مواد 2,000 کیلوری والی خوراک (50g) کے لیے شامل کردہ شکر کی کل تجویز کردہ روزانہ کی حد کے برابر یا اس سے زیادہ ہے۔ وقت کے ساتھ زیادہ مقدار میں شامل شوگر کھانے یا پینے سے ٹائپ 2 ذیابیطس، وزن میں اضافے اور دانتوں کی خرابی کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔

انتباہی بیان کہاں پوسٹ کیا جانا چاہیے؟

انتباہی بیان کو خریداری کے مقام پر اور مینو، مینو بورڈز اور سیلف سروس فوڈ لوکیشنز پر واضح طور پر نظر آنے والی جگہ پر پوسٹ کیا جانا چاہیے۔

کیا انتباہی بیان کو مینو کے ہر صفحہ پر شامل کرنے کی ضرورت ہے؟

نہیں، لیکن انتباہی بیان کو مینو کے واضح طور پر دکھائی دینے والے حصے میں پوسٹ کیا جانا چاہیے۔ انتباہی بیان کو مینو کے انہی مینو صفحات پر پوسٹ کرنا جہاں شکر کا انتباہی آئیکن شامل ہوتا ہے اس تقاضے کو پورا کرنے کا ایک طریقہ ہے۔

کیا مجھے ایک سے زیادہ فوڈ آئٹمز (جیسے کامی نیشن کھانز) والے کھانز کے ساتھ انتباہی آئیکن پوسٹ کرنا ہوگا؟

اگر کسی کامی نیشن کھانے میں پہلے سے پیک شدہ یا ایک جیسے فوڈ آئٹمز شامل ہیں جن میں مجموعی طور پر 50g یا اس سے زیادہ شکر شامل ہے تو آپ کو مینو، مینو بورڈز یا سیلف سروس کے مقام پر کامی نیشن کھانے کے ساتھ انتباہی آئیکن پوسٹ کرنا چاہیے۔ مثال کے طور پر، اگر کسی کامی نیشن کھانے میں فاؤنٹین سوڈا شامل ہے جس میں 20g گرام شامل کردہ شکر ہے اور پہلے سے پیک شدہ میٹھی ڈش جس میں 35g شامل کردہ شکر ہے تو کھانے میں مجموعی طور پر 55g شامل کردہ شکر ہے اور اس میں اس کے سامنے انتباہی آئیکن ہونا ضروری ہے۔

کیا مجھے انتباہی آئیکن کو ان فوڈ آئٹمز کے سامنے پوسٹ کرنا ہوگا جو حسب منشا بنائے جا سکتے ہیں یا ان پر مختلف ٹابنگز ہو سکتی ہیں؟

اگر کھانے کے کسی بھی ممکنہ ورژن میں 50g یا اس سے زیادہ شکر شامل ہے تو آپ کو مینو یا مینو بورڈز پر اس کے ساتھ انتباہی آئیکن پوسٹ کرنا چاہیے۔

میرا چین ریستورنٹ پہلے سے پیک شدہ فوڈ آئٹمز یا ایسے فوڈ آئٹمز پیش نہیں کرتا ہے جو پہلے سے پیک شدہ آئٹمز سے ملنے جلتے ہیں جن میں 50g یا اس سے زیادہ شکر شامل ہوتی ہے۔ کیا مجھے اب بھی انتباہی بیان پوسٹ کرنے کی ضرورت ہے؟

نہیں، آپ کو اس صورت میں انتباہی بیان پوسٹ کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

کیا مجھے ان پہلے سے پیک شدہ یا ایک جیسے فوڈ آئٹمز کے آگے انتباہی آئیکن پوسٹ کرنا ہوگا جن میں ایک سے زیادہ سرونگز ہوتی ہیں؟

کچھ پہلے سے پیک شدہ یا ایک جیسے فوڈ آئٹمز میں متعدد سرونگز ہوتی ہیں اور ان کا مقصد ایک سے زیادہ افراد کی جانب سے شیئر کیا جانا ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر، انس کریم کا ایک ٹب، یا ایک کیک یا پائی جو ٹکڑوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔ ان آئٹمز کے لیے:

- اگر سرونگ یونٹ میں 50g سے کم شامل شکر ہے تو آپ کو مینو یا مینو بورڈز پر فوڈ آئٹمز کے آگے انتباہی آئیکن پوسٹ کرنے کی ضرورت نہیں ہے، چاہے تمام سرونگز میں ملا کر 50g یا اس سے زیادہ شامل کی گئی شکر ہو۔
- اگر ہر سرونگ یونٹ میں 50g گرام یا اس سے زیادہ شکر شامل ہے تو آپ کو مینو یا مینو بورڈز پر فوڈ آئٹمز کے آگے انتباہی آئیکن پوسٹ کرنا چاہیے۔

اس بات پر منحصر کہ مینو یا مینو بورڈ پر آئٹم کیسے درج ہے آئیکن کو فوڈ آئٹمز کی پوری کی فہرست کے آگے یا انفرادی سرونگ (مثال کے طور پر، ایک سلائس) کے آگے پوسٹ کیا جا سکتا ہے۔ ایک شخص کی پلیٹ میں پیش کیے جانے والے فوڈ آئٹمز متعدد سرونگز نہیں ہیں۔

کیا یہ ضابطہ ان فوڈ آئٹمز پر لاگو ہوتا ہے جو بروموشنل ہیں یا صرف عارضی طور پر دستیاب ہیں؟

جی ہاں، یہ ضابطہ تمام پہلے سے پیک شدہ فوڈ آئٹمز اور ان فوڈ آئٹمز پر لاگو ہوتا ہے جو پہلے سے پیک شدہ فوڈ آئٹمز سے ملتے جلتے ہیں جن میں 50g یا اس سے زیادہ شکر شامل ہوتی ہے، چاہے وہ صرف تھوڑے وقت کے لیے پیش کی جائیں۔

اگر میں کسی فوڈ آئٹم کو شامل کرتا ہوں یا تبدیل کرتا ہوں اور یہ اضافی شکر کے انتباہ کے معیار پر پورا اترتا ہے تو مجھے کتنی جلدی انتباہی آئیکن اور انتباہی بیان پوسٹ کرنا ہوگا؟

جیسے ہی آپ پہلے سے پیک شدہ فوڈ آئٹم یا وہ فوڈ آئٹم پیش کرنا شروع کریں جو پہلے سے پیک شدہ فوڈ آئٹم سے ملتا جلتا ہو جس میں 50g یا اس سے زیادہ شکر شامل ہو، آپ کو انتباہی آئیکن اور انتباہی بیان پوسٹ کر دینا چاہیے۔

کیا NYC محکمہ صحت میں بے مینو یا مینو بورڈ کے موک اپ کا جائزہ لے سکتا ہے؟

جی ہاں، NYC محکمہ صحت آپ کو آپ کے مینو یا مینو بورڈ کے موک اپس یا دیگر تصاویر کا جائزہ لینے کے لیے اپنی درخواست کو sugar@health.nyc.gov پر ای میل کرنے کی دعوت دیتا ہے۔ NYC محکمہ صحت آپ کے مجوزہ مینو یا مینو بورڈ پر جلد از جلد تاثرات فراہم کرے گا۔

میں دیگر مزید کون سے وسائل پڑھ سکتا ہوں؟

2022 کا مقامی قانون 33 (bit.ly/nyc-ll33-2022) پر دستیاب ہے) درکار کرتا ہے کہ NYC کے چین ریستورنٹس میں پہلے سے پیک شدہ فوڈ آئٹمز کے لیے شامل کردہ شکر کے انتباہی آئیکن اور انتباہی بیان کو پوسٹ کیا جانا چاہیے۔

2022 کا مقامی قانون 150 (bit.ly/nyc-ll150-2023) پر دستیاب ہے) درکار کرتا ہے کہ NYC کے چین ریستورنٹس میں ان غیر پیکیج شدہ فوڈ آئٹمز کے لیے جو پہلے سے پیک شدہ فوڈ آئٹمز جیسے ہیں، شامل کردہ شکر کے انتباہی آئیکن اور انتباہی بیان کو پوسٹ کیا جانا چاہیے۔

باب 39 (nyc.gov/health/healthcode) پر دستیاب ہے) NYC محکمہ صحت کا ضابطہ ہے جو ان مقامی قوانین کو نافذ کرتا ہے۔

مزید معلومات کے لیے اور اس رہنمائی کو دوسری زبانوں میں پڑھنے کے لیے اور شامل کردہ شکر کے انتباہ پر NYC ہیلتھ کوڈ کے نئے ضابطے کے لیے، nyc.gov/health/added-sugar ملاحظہ کریں۔ شامل کردہ شکر کے انتباہ کے بارے میں پوچھنے کے لیے، sugar@health.nyc.gov پر ای میل کریں یا 311 پر کال کریں۔