

ਪੈਕ ਭੋਜਨ ਲਈ ਫੂਡ ਲੇਬਲਿੰਗ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਕਿਹੜੀਆਂ ਪੈਕ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਲੇਬਲ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

- ਸਾਰੇ ਪੈਕ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਲੇਬਲ ਲਗਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਲੇਬਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਪੈਕ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
 - ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਬੋਤਲਾਂ, ਕੈਨ, ਕਾਰਟਨ, ਰੈਪਰ ਜਾਂ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪੈਕ ਕਰਕੇ ਬਾਹਰ ਵੇਚਣ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਹੀ ਖਪਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸਾਨ ਮਾਰਕੀਟਾਂ ਵਿੱਚ।
 - ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਪੈਕ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਸੈਂਡਵਿਚ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਕਿੱਟਾਂ, ਮਸਾਲੇ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਦੇ ਪੈਕੇਟ, ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸੀਲਬੰਦ ਰੋਟੀ, ਕੁਕੀਜ਼, ਕੇਕ, ਡੋਨਟ, ਸਾਲਸਾ ਜਾਂ ਟੱਬ ਜਾਂ ਜਾਰ ਵਿੱਚ ਮਸਾਲੇ।
- ਅਪਵਾਦ: ਬੈਰਿੰਗ ਜਾਂ ਪੈਕਿੰਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚੁਣੇ ਗਏ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੇਲੀ ਮੀਟ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਸਲਾਦ, ਆਰਡਰ 'ਤੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸੈਂਡਵਿਚ, ਪੂਰੀ ਬ੍ਰੈਡ, ਕੁਕੀਜ਼, ਕੇਕ, ਡੋਨਟ, ਨੂੰ ਲੇਬਲਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਪੈਕ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਲੇਬਲਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

- ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਪੈਕੇਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੀ ਹੈ।
- ਗੁੰਮਰਾਹਕੁੰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਗਲਤ ਬ੍ਰਾਂਡਿੰਗ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ।
- ਉਤਪਾਦਨ ਦੇ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ।

ਸਾਰੇ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਉਹ 5 ਵੱਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ:

1. ਉਤਪਾਦ ਦਾ ਨਾਮ/ ਪਛਾਣ।
2. ਸੁੱਧ ਮਾਤਰਾ।
3. ਸਮੱਗਰੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
4. ਕਾਰੋਬਾਰ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਪਤਾ।
5. ਪੋਸ਼ਣ ਤੱਥ - ਸਰਵਿੰਗ ਆਕਾਰ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਪੈਕ ਫੂਡਜ਼ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੇਬਲਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

(ਭੋਜਨ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਭੋਜਨ, ਗ੍ਰੈਬ-ਐਂਡ-ਗੋ ਚੀਜ਼ਾਂ)



ਉਹ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੇਬਲਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ

(ਬੈਰਿੰਗ ਜਾਂ ਪੈਕਿੰਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚੁਣਿਆ ਭੋਜਨ)



ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਿਸਪਲੇ ਪੈਨਲ (PDP)

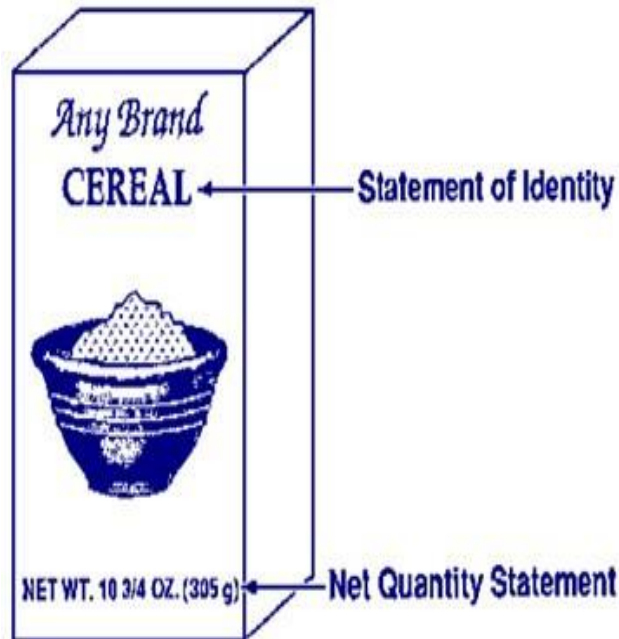
- ❖ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਿਸਪਲੇ ਪੈਨਲ (PDP) ਪੈਕੇਟ ਦਾ ਅਗਲਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਰੀਦਦੇ ਸਮੇਂ ਉਪਭੋਗਤਾ ਦੁਆਰਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ❖ PDP ਵਿੱਚ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧ ਮਾਤਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

1. ਪਛਾਣ

- ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਉਤਪਾਦ ਦਾ ਆਮ ਜਾਂ ਸਧਾਰਨ ਨਾਮ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਪ, ਅਨਾਜ।
- ਜੇ ਕੋਈ ਆਮ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਰਣਨਾਤਮਕ ਨਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਵੈਨੀਲਾ ਵੈਫਰਸ"।
- PDP ਦੇ ਫਰੰਟ ਲੇਬਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- **ਬੋਲਡ** ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਿੰਟ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਦਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧ ਮਾਤਰਾ

- ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੰਟੇਨਰ ਜਾਂ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਭੇਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ।
- U.S. ਅਤੇ ਮੈਟ੍ਰਿਕ ਪੈਮਾਨੇ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹੈ।
- ਜਾਂ ਤਾਂ ਸ਼ੁੱਧ ਭਾਰ (ਔਂਸ, ਪੌਂਡ, ਗ੍ਰਾਮ, ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ...), ਜਾਂ ਸ਼ੁੱਧ ਮਾਤਰਾ (ਤਰਲ ਔਂਸ, ਪਿੰਟ, ਮਿਲੀਲੀਟਰ, ਲੀਟਰ ...), ਜਾਂ ਸ਼ੁੱਧ ਮਾਤਰਾ (ਟੁਕੜਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ) ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹੈ।
- PDP ਦੇ ਹੇਠਲੇ 30 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਉਚਾਈ 1/16 ਇੰਚ (inch) ਦੇ ਨਾਲ।



ਇੰਫੋਰਮੇਸ਼ਨ ਪੈਨਲ (IP)

- ❖ ਇੰਫੋਰਮੇਸ਼ਨ ਪੈਨਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ PDP ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ❖ IP ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ਣ ਤੱਥ, ਸਮੱਗਰੀ ਸੂਚੀ, ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਪਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3. ਸਮੱਗਰੀ ਸੂਚੀ

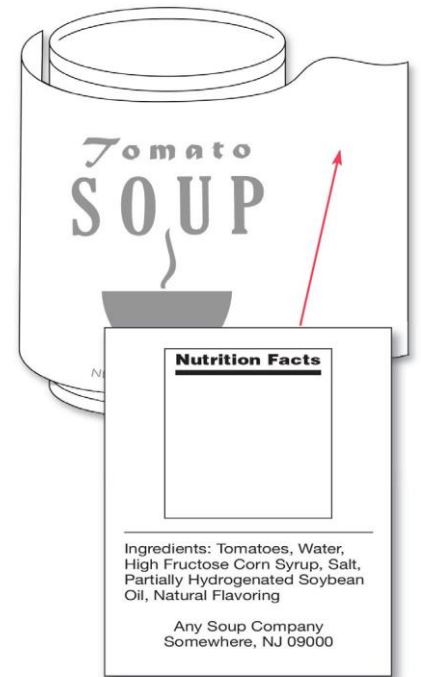
- ਭਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਦੇ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ (ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ) ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰੋ।
- ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਮ ਜਾਂ ਸਧਾਰਨ ਨਾਮ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੰਡ (ਸੁਕਰੋਜ਼ ਨਹੀਂ)।
- ਜੇ ਭਾਰ ਦੁਆਰਾ 2% ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੂਚੀ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ "ਇਸ ਵਿੱਚ ___ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 2% ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ।"
- ਜੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ 8 ਭੋਜਨ ਐਲਰਜਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ:
 - ਦੁੱਧ
 - ਅੰਡੇ
 - ਮੱਛੀ
 - ਕ੍ਰੈਸਟੋਸੀਅਨ ਸੈਲਫਿਸ਼ (ਮੱਛੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੇਕੜਾ, ਝੀਂਗਾ, ਲੱਬਸਟਰ ...)
 - ਮੂੰਗਫਲੀ
 - ਰੁੱਖ ਦੇ ਨਟ (ਬਦਾਮ, ਨਾਰੀਅਲ, ਆਦਿ ਦੀ ਕਿਸਮ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ)
 - ਕਣਕ
 - ਸੋਯਾ

4. ਪੇਸ਼ਣ ਤੱਥ

- ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਰਵਿੰਗ ਆਕਾਰ, ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੇਸ਼ਣ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਪੈਨਲ ਨੂੰ IP ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਪੇਸ਼ਣ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਪੈਨਲ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ (**ਛੋਟੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ**)।
- **WCHD ਪੇਸ਼ਣ ਲੇਬਲ ਦੀ ਸੁੱਧਤਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਕਾਰੋਬਾਰ ਸਹੀ ਅਤੇ ਸਟੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ।**

5. ਕਾਰੋਬਾਰ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਪਤਾ

- ਨਿਰਮਾਤਾ, ਪੈਕਰ, ਜਾਂ ਡਿਸਟ੍ਰੀਬਿਊਟਰ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦਾ ਨਾਮ, ਸ਼ਹਿਰ, ਰਾਜ ਅਤੇ ZIP ਕੋਡ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰੋ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ IP ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਪੇਸ਼ਣ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਛੋਟੇ

ਪੈਕ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ਣ ਤੱਥਾਂ ਦਾ ਪੈਨਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ:

- ❖ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਿਟੇਲਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਤਪਾਦਤ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਕੁੱਲ ਵਿਕਰੀ \$500,000 ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ \$50,000 ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖਾਦ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਕੁੱਲ ਵਿਕਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ❖ ਉਨ੍ਹਾਂ ਛੋਟੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਤਪਾਦਤ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ 100 ਤੋਂ ਘੱਟ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ 100,000 ਤੋਂ ਘੱਟ ਯੂਨਿਟ ਵੇਚਦੇ ਹਨ।
- ❖ ਥੋਕ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਥੋਕ ਵਿੱਚ ਵੇਚਣ ਲਈ ਨਹੀਂ।
- ❖ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੀ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦਾ ਰੰਗ, ਮਸਾਲੇ, ਚਾਹ, ਕੌਫੀ।
- ❖ ਪੇਸ਼ਣ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦਾਅਵਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਘੱਟ ਚਰਬੀ", "ਗਲੂਟਨ ਮੁਕਤ", "ਸੁਗਰ ਮੁਕਤ", "100 ਕੈਲੋਰੀ", "ਦਿਲ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ", ਆਦਿ।
- ❖ ਕੱਚੇ ਫਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਵਾਧੂ ਲੇਬਲਿੰਗ

ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਲੇਬਲਿੰਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ❖ ਇਸ ਮਿਤੀ ਤੱਕ "ਵਰਤੋਂ"।
- ❖ ਰੈਫ੍ਰਿਜਰੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਾਂਭਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਭਾਲ ਹਿਦਾਇਤਾਂ।
- ❖ ਫਲਾਂ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਜੂਸ ਉਤਪਾਦਾਂ 'ਚ ਜੂਸ ਦਾ ਕੁੱਲ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ।
- ❖ ਕੱਚੇ ਅਤੇ ਅਣ-ਪੇਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਉਤਪਾਦਾਂ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਚੇਤਾਵਨੀ/ਡਿਸਕਲੇਮਰ।
- ❖ ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਵਾਸਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼।

ਸਰੋਤ

- ❖ FDA ਫੂਡ ਲੇਬਲਿੰਗ ਗਾਈਡ: <https://www.fda.gov/regulatory-information/search-fda-guidance-documents/guidance-industry-food-labeling-guid>
- ❖ Washoe County Health District Food ਨਿਯਮ: https://www.washoecounty.gov/health/files/ehs/regulations/Food_Regs_12-08-2021.pdf

ਸਵਾਲ? ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ❖ Washoe County Health District Environmental Health Services foodsafety@washoecounty.gov; ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ,
- ❖ ਕਿਸੇ ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਨਾਲ ਕਨੈਕਟ ਹੋਣ ਲਈ Washoe County Health District Environmental Health Services ਫਰੰਟ ਡੈਸਕ ਨੂੰ 775-328-2434, ਵਿਕਲਪ 8 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।