



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



البطاقة الغذائية

Food Label

ما هو الملصق الغذائي؟

هو الملصق الخارجي للمنتج الغذائي الذي يمكنك من معرفة الحقائق الغذائية للمنتج، وتكون على شكل جدول في خلف المنتج الغذائي.

الحقائق التغذوية	
حجم الحصة الغذائية عدد الحصص في المنتج	كوب (228 جم) 2
القيمة لكل حصة غذائية	
السعرات الحرارية: 260 السعرات من الدهون: 110	
القيم اليومية %	
الدهون الكلية 12 جم	18%
دهون مشبعة 3 جم	15%
دهون ملحية 0	0%
كوليسترول 30 ملجم	10%
صوديوم 470 ملجم	20%
كربوهيدرات	10%
سكر 5 جم	
الأيام الغذائية	
بروتين 5 جم	
فيتامين أ	4%
فيتامين ج	2%
حديد	4%
كالسيوم	20%
النسبة المئوية للاحتياجات اليومية محسوبة على أساس نظام غذائي 2000 سعرة حرارية قد تكون القيمة اليومية الخاصة بك أعلى أو أقل حسب السعرات الحرارية التي تحتاجها	

كيف أقرأ الملصق الغذائي؟

حجم الحصة الغذائية	كوب (228 جم)
عدد الحصص في المنتج	2

١- ابدأ هنا، وتأكد من عدد الحصص الموجودة في المنتج وحجم كل حصة غذائية، هنا في هذا المثال حجم الحصة الغذائية هو **كوب واحد**.

الكمية لكل حصة غذائية

السعرات الحرارية	250
السعرات من الدهون	110

٢- تأكد من عدد السعرات الحرارية في كل حصة غذائية وأنها تلأئم احتياجاتك اليومية.

أيضا تأكد من عدد السعرات من الدهون، علما أن الدهون يجب أن لا تتعدى أكثر من ٣٠% من احتياجاتك اليومي للسعرات.

٣- أحرص أن يكون المنتج الغذائي

قليل من هذه العناصر الغذائية

المشار إليها باللون الأحمر مثل:

- السكريات

- الدهون المتحولة

- الصوديوم

الدهون الكلية 12 جم

دهون مشبعة 3 جم

دهون متحولة 0

كوليسترول 30 ملجم

صوديوم 470 ملجم

كربوهيدرات

سكر 5 جم

٤- أحرص أن يكون المنتج الغذائي

غني من هذه العناصر الغذائية

المشار إليها باللون الأخضر مثل:

- الألياف

- الفيتامينات

الألياف الغذائية

بروتين 5 جم

فيتامين أ

فيتامين ج

حديد

كالسيوم

الثيم اليومية %

%18

%15

%0

%10

%20

%10

هـ - تأكد من قراءة النسبة المئوية للأغذية وأتبع

قاعدة هـ- ٢٠% وهي أن كل ما **زادت** كمية العنصر

الغذائي عن ٢٠% فيعتبر **المنتج عالي** بهذا العنصر

الغذائي

وكلما **نقصت** كمية العنصر الغذائي عن ٥%

فيعتبر هذا العنصر **يحتوي القليل** من هذا العنصر

الغذائي.

%4

مثال: هذا المنتج يحتوي على ٢٠% من احتياجنا

%2

اليومي من الصوديوم فيعتبر عالي بالصوديوم.

%4

%20

ويحتوي على ٤% (أقل من ٥%) من احتياجنا

اليومي من فيتامين أ.

الدهون الكلية 12 جم	٦ - هنا يمكنك معرفة حجم
دهون مشبعة 3 جم	العناصر الغذائية في المنتج (جم
دهون مشبعة 0	أو ملجم) في الحصة الواحدة،
كوليسترول 30 ملجم	مثال:
صوديوم 470 ملجم	حجم الحصة هو كوب واحد وفي
كربوهيدرات	كل كوب من هذا المنتج يحتوي
سكر 5 جم	٣. ملجم من الكوليسترول.

الألياف الغذائية	٧ - احرص على تناول الكميات
بروتين 5 جم	الكافية من البروتينات التي
فيتامين أ	تناسب احتياجاتك اليومي.
فيتامين ج	
حديد	
كالسيوم	

النسبة المئوية للاحتياجات اليومية محسوبة على
أساس نظام غذائي 2000 سعره حرارية قد تكون
القيمة اليومية الخاصة بك أعلى أو أقل حسب
السعرات الحرارية التي تحتاجها

٨- تجد هنا دائما بعض الملاحظات الخاصة بالمنتج
كالتحذيرات من بعض الحساسيات المحتملة.

بشكل عام: السعرات الحرارية ليست المؤشر
الوحيد على جودة المنتج الغذائي بل تنوع الأغذية
فيه، لذلك احرص دائما أن يكون مصدر غذائك غني
بالعناصر الغذائية كالألياف والفيتامينات وابتعد
عن الأغذية القليلة بالعناصر الغذائية.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التغذية العلاجية للكبار



HEM3.20.0001049

