



قراءة البطاقة الغذائية للفئة العمرية (١٤ وحتى) عاماً

- صممت هذه البطاقة لتمكنا من اختيار الأغذية الصحية والمناسبة لنا خلال تناول الوجبات اليومية
- يمكننا إيجادها في كافة العلب وعلى مغلفات الأطعمة والمشروبات المختلفة .
- نستخدمها لمقارنة الأغذية واختيار المناسب الغني بالمغذيات المفيدة مثل الفيتامينات والمعادن.



نبدأ قراءة البطاقة الغذائية دائماً من الأعلى



السرعات الحرارية:

٤... سرعة حرارية للحصة الواحدة عالية، أما ١... سرعة للحصة الواحدة فهي معتدلة

تناول سرعات حرارية أكثر مما نحتاج خلال اليوم يتسبب بزيادة الوزن.



القيمة الغذائية اليومية:

وتوضح بالنسبة المئوية حيث ٥% هي أقل نسبة موجودة في الحصة الواحدة ، و ٢٠% وأكثر.

قد تحتوي بعض البطاقات الغذائية على معلومات حول مسببات الحساسية فلو كنت تعاني من حساسية من غذاء معين يجب عليك البحث على المحتويات وكميتها فيها.



البطاقة الغذائية	
حجم الحصة عدد الحصص في العبوة	١ كوب (٢٢٨ جم) ٢
الكمية في الحصة الواحدة	السرعات الحرارية ٢٥٠ السرعات الحرارية من الدهون ١١٠
* القيمة اليومية %	
الدهون الكلية ١٢ جم	٪١٨
الدهون المشبعة ٣ جم	٪١٥
الدهون غير المشبعة العديدة ١٠ جم	
الكوليسترول ٣٠ ملجم	٪١٠
الصوديوم ٤٥٠ ملجم	٪٢٠
الكربوهيدرات الكلية ٣١ جم	٪١٠
الألياف الغذائية ٣ جم	٪٠
السكر ٥ جم	
البروتين ٥ جم	
فيتامين أ	٪٤
فيتامين ج	٪٢
الكالسيوم	٪٢٠
الحديد	٪٤

* نسبة القيمة اليومية مبنية على نظام غذائي (٢٠٠٠ سعر حراري) والتي من الممكن أن تكون أكثر أو أقل حسب الإحتياج اليومي .

الحصة الغذائية		
٢٥٠٠	٢٠٠٠	
دهون مشبعة	٦٥ جم	٨٠ جم
كوليسترول	٢٠ جم	٢٥ جم
صوديوم	٣٠٠ جم	٣٥٠ جم
كربوهيدرات	٢٤٠ جم	٣٧٥ جم
ألياف غذائية	٢٥ جم	٣٠ جم

حجم الحصة:

نتأكد من حجم الحصة عبر مغلف المنتج

من خلال المعلومات المذكورة في البطاقة، تعتبر بناء على حصة واحدة فقط، والحصة الواحدة مُقاسه عبر القياسات الشائعة مثل: الكوب والجرامات والقطع.

قد يكون في المغلف الواحد أكثر من حصة واحدة.



المغذيات: وهي العناصر الغذائية التي تحتوي المنتج وتفصيلها من حيث المعادن والفيتامينات والألياف، والدهون، والبروتينات، والكربوهيدرات.

المغذيات التي عليك الإكثار تناولها:

الكالسيوم و الألياف و الحديد و فيتامينات (ج و أ).



المغذيات التي عليك الحرص على التقليل من تناولها:

(للحفاظ على صحة القلب والشرابين والكللى)
-الكوليسترول (الدهون المشبعة) يجب تناول أقل من ٥% في الحصة الواحدة
-الصوديوم والسكريات
-الدهون المتحولة يجب أن تكون ٠%



قد تحتوي بعض القوائم على تصنيف مخصص لكمية الماء الموجودة في الغذاء.

