

# كيف تقرأ الملصق الغذائي؟

## هو الملصق الخارجي للعبوات الغذائية

**عن ماذا تبحث...** عند قراءة ملصقات الطعام، لا تعتمد على الادعاءات الصحية الموجودة على الملصقات كدليل لك. تعلم بعض النصائح البسيطة لقراءة الملصقات الغذائية لاختيار الأطعمة والمشروبات الصحية. تساعدك قراءة الملصقات الغذائية أيضاً على الوصول إلى هدفك في فقدان الوزن أو الحفاظ على وزن صحي من خلال الحد من الأطعمة عالية السعرات الحرارية في نظامك الغذائي.

### 04 الدهون الكلية:

اختر الأطعمة التي هي أقل عن 10 جرام لكل 100 جرام من الدهون.  
بالنسبة للحليب، الزبادي والآيس كريم، اختر التي هي أقل من 2 جرام لكل 100 جرام.  
الجبن، اختر الذي يحتوي على أقل من 15 جرام لكل 100 جرام.

### 05

#### الدهون المشبعة:

اهدف إلى الأقل دائماً، لكل 100 جرام.  
المنتجات التي تحتوي على 3 جرام لكل 100 جرام أو أقل.

### 06

#### الألياف:

اختر الخبز وحبوب الإفطار التي تحتوي على الأقل 3 جرام من الألياف أو أكثر لكل حصة.

## الحقائق الغذائية

Serving per package -16

Serving size -30g (3/2 cup)

	Per Serving	Per 100g
Energy	432KJ	1441KJ
Protein	2.8g	9.3g
Fat		
Total	0.4g	1.2g
Saturated	0.1g	9.3g
Carbohydrate		
Total	18.9g	62.9g
Sugars	3.5g	11.8g
Fiber	6.4g	21.2g
Sodium	65mg	215mg

### 01 عمود الـ 100 جرام وخانة حجم الحصة:

• عند مقارنة العناصر الغذائية في منتجات مماثلة، استخدم العمود لكل 100 جم (per 100g)  
• عند مقارنة كمية المواد الغذائية، أو السعرات الحرارية استخدم خانة حجم الحصة (per serving).

### 02

#### السكريات:

• تجنب كميات السكر المضاف الكبيرة.  
اختر الأطعمة والمشروبات بأقل من 15g لكل 100g.  
• أسماء أخرى للسكر المضاف: فركتوز، جلوكوز، العسل، شراب القيقب، السكر، اللاكتوز.

### 03 الصوديوم:

اختر خيارات منخفضة الصوديوم من بين الأطعمة المماثلة. الأطعمة التي تعتبر خيار جيد هي التي تحتوي على أقل من 400 ملجم لكل 100 جرام، والأفضل اختيار منتجات تحتوي على 120 ملجم لكل 100 جرام.  
• أسماء أخرى لمكونات الملح: صودا الخبز، ملح بحري، مكعبات المرق، بيكربونات الصوديوم، صوديوم.

### المكونات:

تكتب من الأكبر للأصغر حسب وزنها.

استخدمه للتحقق من المكونات الثلاث الأولى للعناصر التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة، الصوديوم، السكر المضاف.

### 07