

# How to read food labels?

It is the nutrition information of the product

**What to look for ...** When reading food labels don't rely on health claims on labels as your guide. Learn few simple label reading tips to choose healthy foods and drinks. Reading food labels also helps you to reach your goal of losing weight or maintaining healthy weight by limiting foods that are high in calories in your diet.

**04 Total fat:**

- Choose foods with less than **10g per 100g.**
- For milk, yogurt & ice cream choose less than **2g per 100g.**
- For cheese, choose less than **15g per 100g.**

**05 Saturated Fat:**

- Aim for the lowest, per 100g.
- Less than **3g per 100g** is best.

**06 Fiber:**

- Choose bread and cereals with **3g or more per serving.**

### Nutrition Information

**Serving per package -16**  
**Serving size -30g (3/2 cup)**

	Per Serving	Per 100g
<b>Energy</b>	<b>432KJ</b>	<b>1441KJ</b>
<b>Protein</b>	<b>2.8g</b>	<b>9.3g</b>
<b>Fat</b>		
Total	0.4g	1.2g
Saturated	0.1g	9.3g
<b>Carbohydrate</b>		
Total	18.9g	62.9g
Sugars	3.5g	11.8g
<b>Fiber</b>	<b>6.4g</b>	<b>21.2g</b>
<b>Sodium</b>	<b>65mg</b>	<b>215mg</b>
<b>Ingredients:</b> Cereals (76%) (wheat, oatbran, barley), psyllium husk (11%), sugar, rice, malt, extract, honey, salt, vitamins		

**01 100g column & serving size:**

- If comparing nutrients in similar products use the per 100g column.
- If comparing how much nutrients or calories use per serve.

**02 Sugars:**

- Avoid large amount of added sugar. Choose food & drinks with less than **15g per 100g.**
- **Other names for added sugar:** Dextrose, fructose, glucose, golden syrup, honey, maple syrup, sucrose, malt, lactose.

**03 Sodium:**

- Choose lower sodium options among similar foods. Food with less than **400mg per 100g** are good, and less than 120mg per 100g is best.
- **Other names for high salt ingredients:** Baking soda, rock salt, stock cubes, sodium bicarbonate, seas alt, sodium.

**07 Ingredients:**

Listed from greatest to smallest by weight. Use it to check the first three ingredients for items high in saturated fat, sodium or added sugar.

# 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

**Ingredients:** Cereals (76%) (wheat, oatbran, barley), psyllium husk (11%), sugar, rice, malt, extract, honey, salt, vitamins

### 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

### 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.