

جمعة الحقائق الغذائية

استبدل الملح
بالأعشاب والتوابل
لتعزيز النكهة في
غذائك مع الحفاظ
على مستويات
الصوديوم

جمعة الحقائق الغذائية

خذ معك عبوة الماء وأعد تعبئتها خلال اليوم

جمعة الحقائق الغذائية

عند قراءة

الملصق الغذائي

الحقائق الغذائية	
عدد الحصص لكل عابطة: 8	حجم الحصة: 2/3 كوب (55) غرام
الكميات لكل حصة	
السعرات الحرارية 230	
% القيمة اليومية*	
10%	الدهون الكلية 8 غرام
5%	الدهون المشبعة 1 غرام
0%	الدهون المتحولة 0 غرام
0%	الكوليسترول 0 غرام
7%	الصوديوم 160 مليغرام
13%	مجموع الكربوهيدرات 37 غرام
14%	الالياف الغذائية 4 غرام
20%	مجموع السكريات 12 غرام
	نتضمن سكر مضاف 10 غرام
	البروتين 3 غرام
	فيتامين D 2 مايكروغرام
	كالسيوم 260 مليغرام
	حديد 8 مليغرام
	بوتاسيوم 235 مليغرام

يفضل اختيار المنتجات التي تحتوي على كميات أعلى من:

ركز على الخيارات المنخفضة في:

الألياف

الدهون المشبعة

الفيتامينات

الصوديوم

المعادن

السكر المضاف

جمعة الحقائق الغذائية

اعصر الليمون على
اللحوم الفنية
بالحديد لتعزيز
امتصاص الحديد
في الجسم



جمعة الحقائق الغذائية

لتحيد التفكير في ما نشربه

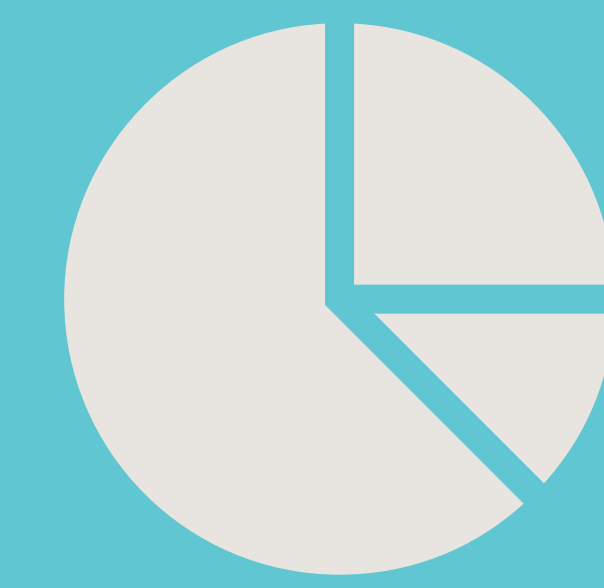
أعد قهوتك باستخدام المحليات الخالية من
السعرات أو الحليب قليل الدسم أو قم بإعداد
قهوة سوداء (قهوة عربية).

جمعة الحقائق الغذائية

الحقائق الغذائية	
عدد الحصص لكل عبة: 8	حجم الحصة: 2/3 كوب (55) غرام
الكميات لكل حصة	
السعرات الحرارية 230	
% القيمة اليومية*	
10%	الدهون الكلية 8 غرام
5%	الدهون المشبعة 1 غرام
0%	الدهون المتحولة 0 غرام
0%	الكوليسترول 0 غرام
7%	الصوديوم 160 مليغرام
13%	مجموع الكربوهيدرات 37 غرام
14%	الالياف الغذائية 4 غرام
20%	مجموع السكريات 12 غرام
	تتضمن سكر مضاف 10 غرام
	البروتين 3 غرام
10%	فيتامين D 2 مايكروغرام
20%	كالسيوم 260 مليغرام
45%	حديد 8 مليغرام
6%	بوتاسيوم 235 مليغرام

* الحصة اليومية 7% تنبئ عن نسبة المغذيات لحصة الطعام بالنسبة للحمية المعتمدة على 2000 سعرة يومية مستخدمة لنصائح التغذية العامة.

عند قرائه الملصق الغذائي استخدم النسبة المئوية للقيمة اليومية كمرجع لك:



يمكن أن تساعد النسبة اليومية في تحديد ما إذا كان المنتج غني أو يفتقر لعنصر غذائي محدد

تظهر النسبة اليومية كمية العناصر الغذائية الموجودة في الحصة واحدة مقارنة بمعدل الاستهلاك اليومي

إهدف إلى الاختيارات التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية والفيتامينات والمعادن والتي تزيد عن 20%

جمعة الحقائق الغذائية



قارن إجمالي السعرات الحرارية بأهدافك التغذوية.
على سبيل المثال: إذا كنت تهدف لخسارة الوزن، اختر
الخيارات ذات السعرات الحرارية المنخفضة.

جمعة الحقائق الغذائية

ابحث عن بدائل صحية لأنواع
الوجبات الخفيفة التي عادة ما
تشتهيها سواء كانت حلوة، حامضة،
مالحة، مالحة، مقرمشة أو غيرها

حلو ← فاكهة من اختيارك

مالح ← حفنة من
المكسرات النيئة

مقرمش ← فشار قليل الملح

جمعة الحقائق الغذائية

لتععيد التفكير في ما نشربه

جرب الشاي البارد أو
الساخن أو حتى شاي
الأعشاب

(خالي من السكر أو المحليات)

جمعة الحقائق الغذائية

للتحكم بالشبع
حاول إضافة مصدر
بروتين قليل الدسم
إلى سلطتك. التونة
، صدور الدجاج
منزوعة الجلد ، اللحم
قليل الدهن ، أو
السلمون جميعها
خيارات رائعة!

جمعة الحقائق الغذائية

حسن من مزاجك
وكافح إجهاد العمل
من خلال إضافة
أحماض أوميغا 3
الدهنية في وجباتك.
تعتبر الأسماك
الدهنية وبذور الشيا
وبذور الكتان مصادر
جيدة للأوميغا 3.

جمعية الحقائق الغذائية

تفحص قائمة المكونات:

حاول تجنب المنتجات التي
تحتوي على سكر مضاف وزيوت
مهدرجة.

جمعة الحقائق الغذائية

قد تعطي ملعقة
من السكر مذاقًا
أفضل ، لكن الإفراط
في تناولها يمكن
أن يؤدي إلى التوتر
و انخفاض مستوى
الطاقة.
اتخذ قرارات واعية
للحفاظ على
تركيزك وإنتاجيتك
طوال اليوم.