

ما هي المعلومات الموجودة عليه؟

حجم الحصص هو كمية الطعام المستخدمة لحساب قيم جدول التغذية



السرعات الحرارية هي كمية الطاقة في كل حصة طعام



العناصر الغذائية هي الدهون والكربوهيدرات والبروتينات والصوديوم والفيتامينات والمعادن الموجودة في الطعام



النسبة المئوية للقيمة اليومية تساعد في معرفة ما إذا كانت كمية معينة من الطعام تحتوي على القليل أو الكثير من العناصر الغذائية (انظر للخلف لمزيد من المعلومات)



ضع في اعتبارك مراجعة قائمة المكونات لأنها تعرض العناصر الموجودة في الطعام بالوزن من الأكثر إلى الأقل

كيف يمكنني استخدامه؟

انظر إلى حجم الحصة وقارن بالمقدار الذي سيتم تناوله أو شربه

1

2

اختر العناصر الغذائية التي تحتوي على أكثر (مثل الألياف) أو أقل (مثل الدهون المشبعة)

3

اقرأ النسبة المئوية للقيمة اليومية

القليل

معتدل

كثير

5% or less
5% أو أقل

6-14%

15% or more
15% أو أكثر

Nutrition Facts

Per 1 cup (32 g)

Calories 120

% Daily Value*

Fats 0.5 g

1%

Saturated 0 g + Trans 0 g

0%

Carbohydrate 24 g

Fibre 24 g

0%

Sugars 4 g

4%

Protein 6 g

Cholesterol 0 mg

Sodium 200 mg

9%

Potassium 10 mg

0%

Calcium 10 mg

1%

Iron 4.5 mg

25%

Vitamin D 1 mcg

5%

Vitamin E 1.5 mg

10%

*5% or less is a little, 15% or more is a lot

تعلم المزيد! استكشف الموارد والأدوات المفيدة على:

www.dementiawellnesscanada.com