

دليل

البطاقة التغذوية

ماتق التغذوية

عدد الحصص في العبوة 8

حجم الحصة 3/2 كوب (55 غراماً)

الكمية لكل حصة غذائية أو 100مل أو 100 غرام

السعرات الحرارية 230

*نسبة الاحتياج اليوم

8 غرامات

الحقائق التغذوية

عدد الحصص في العبوة 8

حجم الحصة 3/2 كوب (55 غراماً)

الكمية لكل حصة غذائية أو 100 مل أو 100 غرام

السعرات الحرارية 230

*نسبة الاحتياج اليومي %

الدهون الكلية 8 غرامات 10%

دهون مشبعة 1 غرام 5%

دهون متحولة 0 غرام

كوليسترول 0 ملغرام 0%

صوديوم 160 ملغراماً 7%

الكربوهيدرات الكلية 37 غراماً 14%

الألياف الغذائية 4 غرامات 14%

سكريات كلية 13 غراماً 14%

يتضمن 10 غرامات سكر مضاف 20%

بروتين 10 غرامات 20%

تدل على نسبة الاحتياج اليومي للمغذيات في

الحصة الواحدة مبنية على نظام غذائي

محتوي على 2000 سعرة حرارية

حجم الحصة الغذائية :



الحقائق التغذوية تمثل حجم حصة غذائية واحدة فقط .

يحدد حجم الحصة ب (كوب / جرام / مل / قطعة / ملعقة) حسب مادة المنتج .

المنتج الواحد قد يحتوي على أكثر من حصة .

تأكد من حجم الحصة وعدد الحصص في كل منتج واختر الأنسب .



السعرات الحرارية:



تأكد من كمية السعرات الحرارية في الحصة الواحدة للمنتج حيث تعتبر :

400 سعرة حرارية أو أكثر : مرتفعة

100 سعرة حرارية : معتدلة

40 سعرة حرارية : منخفضة

مجموع السعرات التي تتناولها يحدده عدد الحصص التي استهلكتها في المنتج
مثال منتج يحتوي على 3 حصص = السعرات الحرارية x 3



الحقائق التغذوية

عدد الحصص في العبوة	8
حجم الحصة	3/2 كوب (55 غراماً)
الكمية لكل حصة غذائية أو 100 مل أو 100 غرام	
السعرات الحرارية	230
*نسبة الاحتياج اليومي %	
الدهون الكلية	8 غرامات 10%
دهون مشبعة	1 غرام 5%
دهون متحولة	0 غرام
كوليسترول	0 ملغرام 0%
صوديوم	160 ملغراماً 7%
الكربوهيدرات الكلية	37 غراماً 14%
الألياف الغذائية	4 غرامات 14%
سكريات كلية	13 غراماً 14%
يتضمن	10 غرامات سكر مضاف 20%
بروتين	10 غرامات 20%
تدل على نسبة الاحتياج اليومي للمغذيات في الحصة الواحدة مبنية على نظام غذائي يحتوي على 2000 سعرة حرارية	

الكربوهيدرات :



هي أحد العناصر الغذائية الأساسية للنمو وهي المصدر الأساسي الذي يزود خلايا الدماغ بالطاقة.

1 غرام من الكربوهيدرات يمد الجسم بـ 4 سعرات حرارية.



يجب أن تشكل الكربوهيدرات 55%-60% من نسبة الاحتياج اليومي من السعرات الحرارية.

○ مصادر الكربوهيدرات:



المعكرونة



الأرز



الفواكه والخضار



المخبوزات

توضح قيمة الكربوهيدرات المحتوى الكلي من الكربوهيدرات في المنتج، وتقسّم كالتالي

الألياف: علماً بأنها لا تزود جسم

الإنسان بالسعرات الحرارية.

السكر المضاف

مجموع السكريات

260 غرام

28 غرام

90 غرام

50 غرام

الكربوهيدرات الكلية

الألياف الغذائية

السكريات الكلية

السكر المضاف

ما تحتاجه
في
اليوم من :



الحقائق التغذوية

الدهون :



هي أحد العناصر الغذائية الأساسية للنمو وتصنيع الهرمونات بالجسم وتعتبر مصدر غني بالسعرات الحرارية .

1 غرام من الدهون يمد الجسم بـ 9 سعرات حرارية.



يجب أن تشكل الدهون 25% - 30% من نسبة الاحتياج اليومي من السعرات الحرارية .

○ مصادر الدهون:



نباتية

(زيت الزيتون، زيت النخيل)



حيوانية

(الشحم و السمن)

عدد الحصص في العبوة 8	
حجم الحصة 3/2 كوب (55 غراماً)	
الكمية لكل حصة غذائية أو 100 مل أو 100 غرام	
السعرات الحرارية 230	
*نسبة الاحتياج اليومي %	
الدهون الكلية 8 غرامات	10%
دهون مشبعة 1 غرام	5%
دهون متحولة 0 غرام	
كوليسترول 0 ملغرام	0%
صوديوم 160 ملغراماً	7%
الكربوهيدرات الكلية 37 غراماً	14%
الألياف الغذائية 4 غرامات	14%
سكريات كلية 13 غراماً	14%
يتضمن 10 غرامات سكر مضاف	20%
بروتين 10 غرامات	20%
تدل على نسبة الاحتياج اليومي للمغذيات في الحصة الواحدة مبنية على نظام غذائي يحتوي على 2000 سعره حرارية	

توضح قيمة الدهون المحتوى الكلي من الدهون في المنتج، وتقسم كالتالي

كوليسترول

دهون متحولة

دهون مشبعة

70 غرام
20 غرام
300 ملغرام

دهون كلية
دهون مشبعة
كوليسترول

**ما تحتاجه
في
اليوم من :**



• احرص أن يكون غذاؤك خالٍ من الدهون المتحولة.

الحقائق التغذوية

البروتين :



هو أحد العناصر الغذائية الأساسية للنمو والتطور وبناء الأنسجة .

1 غرام من البروتينات يمد الجسم بـ 4 سعرات حرارية.



يجب أن تشكل البروتينات 15% - 20% من نسبة الاحتياج اليومي من السعرات الحرارية .

○ مصادر البروتينات:



الحليب ومنتجاته



اللحوم والدواجن ومنتجاتهما

عدد الحصص في العبوة 8	
حجم الحصة	3/2 كوب (55 غراماً)
الكمية لكل حصة غذائية أو 100 مل أو 100 غرام	
السعرات الحرارية	230
*نسبة الاحتياج اليومي %	
الدهون الكلية	8 غرامات 10%
دهون مشبعة	1 غرام 5%
دهون متحولة	0 غرام
كوليسترول	0 ملغرام 0%
صوديوم	160 ملغراماً 7%
الكربوهيدرات الكلية	37 غراماً 14%
الألياف الغذائية	4 غرامات 14%
سكريات كلية	13 غراماً 14%
يتضمن 10 غرامات سكر مضاف 20%	
بروتين 10 غرامات 20%	
تدل على نسبة الاحتياج اليومي للمغذيات في الحصة الواحدة مبنية على نظام غذائي محتوي على 2000 سعره حرارية	

50 غرام

البروتين

ما تحتاجه
في
اليوم من :



الفيتامينات و المعادن :



تعد الفيتامينات و المعادن أحد العناصر الغذائية المهمة في تحسين العمليات الأيضية والنمو .



من الأمثلة على الفيتامينات فيتامين أ، ج، د.



من الأمثلة على المعادن: الزنك ، السيلينيوم، الملح.



تتواجد الفيتامينات والمعادن في الفواكه والخضار بصورة طبيعية.



من الممكن معرفة محتوى المنتج من الفيتامينات و المعادن عن طريق قراءة البيانات التغذوية حيث يتم توضيح كمية الفيتامينات و المعادن في حال احتوى المنتج عليها.





نسبة الاحتياج اليومي :

من خلالها يمكنك معرفة ما إذا كان المنتج الغذائي غني أو فقير في عنصر ما.

إذا كانت النسبة 5% أو أقل فهي منخفضة .



إذا كانت النسبة 20% أو أعلى فهي مرتفعة.



على سبيل المثال :

نسبة الاحتياج اليومي من الدهون الكلية

في الصورة المجاورة هي **10% في**

الحصة الواحدة أو 100 غم أو 100 مل .

الحقائق التغذوية

عدد الحصص في العبوة 8

حجم الحصة 3/2 كوب (55 غراماً)

الكمية لكل حصة غذائية أو 100مل أو 100 غرام

السعرات الحرارية 230

*نسبة الاحتياج اليومي %

دهون الكلية 8 غرامات 10%

دهون مشبعة 1 غرام 5%

دهون متحولة 0 غرام

كوليسترول 0 ملغرام 0%

صوديوم 160 ملغراماً 7%

الكربوهيدرات الكلية 37 غراماً 14%

الألياف الغذائية 4 غرامات 14%

سكريات كلية 13 غراماً 14%

يتضمن 10 غرامات سكر مضاف 20%

بروتين 10 غرامات 20%

تدل على نسبة الاحتياج اليومي للمغذيات في

الحصة الواحدة مبنية على نظام غذائي

محتوي على 2000 سعرة حرارية

وتعني أنه عندما يتناول الفرد

حصة واحدة أو 100 غم أو 100

مل من المنتج فإنه يغطي 10%

من احتياجه اليومي من الدهون ،

ويبقى 90% من احتياجه من

الدهون التي بإمكانه تناولها من

منتجات أخرى.



إرشادات :



**اخر منتجاً غذائياً تكون نسبة
الاحتياج اليومي له عالية من
الألياف، الفيتامينات ، المعادن مثل
الحديد ، الكالسيوم ، بحيث تكون 20%
أو أعلى .**

**اخر منتجاً غذائياً تكون نسبة
الاحتياج اليومي له منخفضة من
الدهون، الدهون المشبعة، الدهون
المتحولة، الكوليسترول ، الصوديوم
(الملح) ، السكريات.**



توصيات منظمة الصحة العالمية :



توصي منظمة الصحة العالمية بالحد من تناول الملح إلى أقل من 5 غرام باليوم (وتعادل 2000 ملغرام من الصوديوم)

1

توصي منظمة الصحة العالمية بالحد من استهلاك:

- الدهون الكلية إلى أقل من **30 %** من إجمالي الطاقة.
- الدهون المشبعة إلى أقل من **10 %** من إجمالي الطاقة.
- الدهون المتحولة إلى أقل من **1 %** من إجمالي الطاقة.

2

توصي منظمة الصحة العالمية بالحد من استهلاك السكر المضاف إلى أقل من **10 %** من إجمالي الطاقة والتي تعادل 50 غرام / اليوم.

3

لنظام غذائي يحتوي على 2000 سعرة حرارية/اليوم.

بالأهم نهتم

 Saudi_FDA | www.sfda.gov.sa