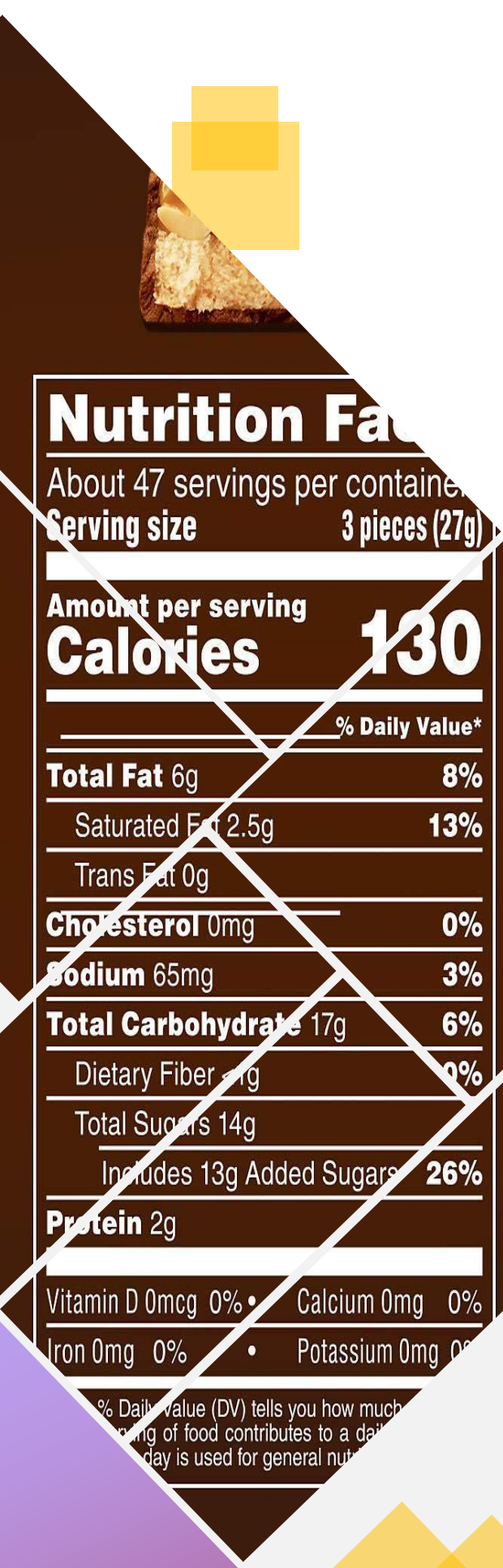
وزارة الصحة
Ministry of Health



دليل استخدام ملصق الحقائق الغذائية

Nutrition Facts Label User Guide

Preparation and Design
Hala Masoud Al-Fahdi
Dietitian

Review and Audit
Clinical Nutrition Department
Nizwa Hospital

اعداد وتصميم
هالة بنت مسعود الفهدية
أخصائي تغذية

مراجعة وتدقيق
قسم التغذية العلاجية
مستشفى نزوى

السكري والمنتجات الجاهزة Diabetes and ready-made products

يعتبر الملصق الغذائي من الطرق الحديثة المتبعة لتقييم المنتجات الغذائية وتحديد نوع وكمية الأغذية المتناولة. في هذا الكتيب سوف نتطرق بشكل عام للتعرف على الملصق الغذائي وما هي أهم العناصر المذكورة فيه. أيضاً سوف نتطرق للتفاصيل التي تعني مرضى السكري عند قراءة الملصق أو البطاقة الغذائية.

لا تنخدع بالترويج التجاري

نجد أن بعض المنتجات مكتوب بها خالي من السكر أو منتج قليل الدهون أو الملح. منتج عالي بالألياف الغذائية.

كل هذه العبارات تسويقية لشد انتباه الزبون. ولكن وجب دائماً قراءة الملصق الغذائي ومكونات المنتج لمعرفة المحتوى الغذائي.

نجد أن الفواكة والخضراوات الطازجة، والحبوب الكاملة، والأطعمة الطازجة غير المعالجة مهمة لنظام غذائي صحي. في المقابل يمكنك اتخاذ خيارات ذكية بشأن الأطعمة المعلبة أو المصنعة عند ذهابك للتسوق .في البداية يمكن أن يكون الأمر صعباً. ولكن عند معرفة كيفية قراءة الملصق الغذائي يصبح الأمر أسهل، وهذا قد يساعدك في انتقاء الأغذية التي تناسب متطلبات حالتك الصحية. مثلاً انتقي المنتجات العالية بالألياف الغذائية والكالسيوم والحديد والأقل من ناحية الكربوهيدرات والسعرات الحرارية والدهون المشبعة أو المتحولة.

المنتج الأول

شوربة خضار منخفضة الصوديوم

Nutrition Facts

2 servings per container

Serving size 1 cup (237mL)

Amount per serving

Calories 160

	% Daily Value*
Total Fat 4g	**6%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 340mg	**14%**
Total Carbohydrate 24g	**8%**
Dietary Fiber 8g	**32%**
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**
Protein 7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 29mg	3%
Iron 1mg	4%
Potassium 521mg	11%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

المنتج الثاني

شوربة خضار عادية

Nutrition Facts

2 servings per container

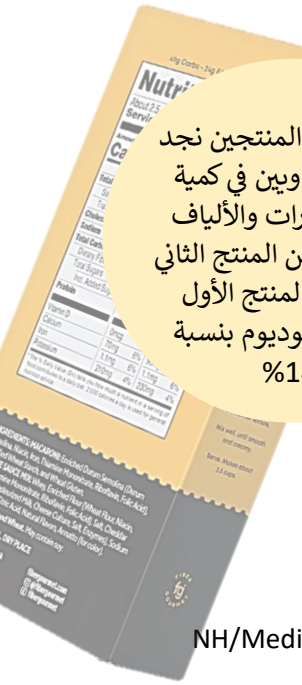
Serving size 1 cup (237mL)

Amount per serving

Calories 160

	% Daily Value*
Total Fat 4g	**6%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 680mg	**28%**
Total Carbohydrate 24g	**8%**
Dietary Fiber 8g	**32%**
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**
Protein 7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 29mg	3%
Iron 1mg	4%
Potassium 521mg	11%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



عند مقارنة المنتجين نجد أنهما متساويين في كمية الكربوهيدرات والألياف الغذائية ولكن المنتج الثاني أعلى من المنتج الأول بكمية الصوديوم بنسبة %14

1 آيس كريم الفانيلا مغطى بشوكولاتة الحليب (خالي من السكر قليل السعرات الحرارية والدهون)

2 آيس كريم الفانيلا مغطى بشوكولاتة الحليب (المنتج الأصلي)

Nutrition Facts

Serving Size 1 bar (78g)
Serving per Container 6

Amount per Serving

Calories 170	Calories from Fat 90
	% Daily Value*
Total Fat 9g	14 %
Saturated Fat 8g	40 %
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5 mg	2 %
Sodium 65mg	3 %
Total Carbohydrate 21 g	7%
Dietary Fiber 4g	16 %
Sugars 7g	
Sugar Alcohol 6g	
Protein 4g	

المنتج الأول مضاف له سكر الكحول لزيادة حلاوة الطعم

Nutrition Facts

Serving Size 1 bar (81g)
Serving per Container 6

Amount per Serving

Calories 250	Calories from Fat 150
	% Daily Value*
Total Fat 17g	26%
Saturated Fat 13g	65%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 55mg	2%
Total Carbohydrate 22g	7%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 18g	
Protein 3g	

يحتوي المنتجين على نفس كمية الكربوهيدرات تقريبا

البوليولات أو سكر الكحول

من الأسماء الشائعة السوربيتول والمانيتول والزيليتول. قد يكون للسكريات الكحولية تأثير أقل على مستويات الغلوكوز في الدم وتحتوي على سعرات حرارية أقل من السكر تستخدم لتوفير مذاق حلو للأطعمة.

- الأغذية التي تحمل عبارة "خالية من السكر" أو "بدون سكر مضاف" ليست بالضرورة أن تكون خالية من الكربوهيدرات.
- كمية غرامات الكربوهيدرات في الأغذية شاملة لمكونات الطعام بالنفس مع السكريات المضافة أو المحلاة.
- **"بدون سكر مضاف أو خالي من السكر"** يعني ببساطة عدم إضافة سكر إضافي أثناء المعالجة أو التعبئة.

ملصق الحقائق الغذائية Nutrition Facts Label

يشكل الملصق الغذائي الموجود على أغلفة المنتجات الغذائية المصدر الأكثر دقة حول محتويات الأطعمة من العناصر. تعلم طريقة سريعة لتقييم أي منتج تقوم بشرائه عن طريق اتباع الخطوات التالية عند قراءة البطاقة الغذائية.

Nutrition Facts	الحقائق الغذائية
Serving size 1cup (228 غم) حجم الحصة الغذائية كوب Serving per container 2 عدد الحصص في المنتج	
Amount per serving الكمية لكل حصة غذائية Calories (250) السعرات الحرارية	
Daily value %	القيمة الغذائية اليومية
%18	Total fat الدهون الكلية 12 غم
%15	Saturated fat دهون مشبعة 3 غم
	Trans- fat دهون متحولة 30 غم
%10	Cholesterol كوليسترول 30 ملغم
%20	Sodium صوديوم 470 ملغم
%10	Total carbohydrate الكربوهيدرات 31 غم
%0	Dietary fiber الألياف الغذائية 0 غم
	Sugar سكر 5 غم
%20	Add sugar السكر المضاف 10 غم
	Protein بروتين 5 غم
%4	Vitamin A فيتامين أ
%2	Vitamin C فيتامين ج
%20	Iron حديد
%4	Calcium كالسيوم
النسبة المئوية للقيمة الغذائية اليومية تحدد كمية العناصر الغذائية في الحصة الواحدة من مجموع احتياجك اليومي و200 سعرة حرارية في اليوم تستخدم عامة للنصائح الغذائية	

طابق الألوان مع الملصق الغذائي

1 حجم الحصة الغذائية

ابدأ بقراءة الحصة اليومية والتي تكون بالأكواب أو بالحبات أو بالقطعة. محسوبة بالغرامات أو بالملي فجميع بيانات البطاقة منطبقة على الحصة الواحدة وليس على كامل العبوة أو المنتج. فقد تتناول أكثر أو أقل.

2 السعرات الحرارية

تأكد من السعرات الحرارية في الحصة الواحدة.
قاعدة عامة لتقدير السعرات الحرارية في أي منتج:

- 40 سعرة حرارية منخفضة.
- 100 سعرة حرارية متوسطة.
- 400 سعرة حرارية أو أكثر مرتفعة.

3 القيمة الغذائية اليومية

انتبه لنسبة القيمة الغذائية اليومية التي تحدد نسبة احتواء هذا المنتج من العناصر الغذائية في الحصة الواحدة بحيث يعتبر 5% أو أقل منخفض و 20% أو أكثـر مرتفـع.

4 التقليل من هذه العناصر

قلل من هذه العناصر فهي من أخطر العناصر التي تؤدي إلى الإصابة بالأمراض المزمنة والتي يجب الحد منها.

5 أكثر من هذه العناصر

احـرص على تـناول كميات كافية من هذه العناصر الغذائية لتحسين الصحة، تعتبر المنتجات الغنية بهذه العناصر مرتفعة القيمة الغذائية.

كيف تقرأ الملصق الغذائي (لمريض السكري)

يصبح حساب الكربوهيدرات أسهل بمعرفة الملصق أو البطاقة الغذائية. يستطيع مريض السكري معرفة غرامات الكربوهيدرات في المنتج الذي يريد تناوله.

يجب على مريض السكري التركيز على ثلاث نقاط مهمة:

- **الوزن الصافي للمنتج أو عدد الحصص الكلية.**
- **حجم الحصة الغذائية.**
- **مجموع غرامات الكربوهيدرات.**

يتضح أن حجم الحصة الواحدة **1 كوب (228 غرام).**

تحتوي العبوة كاملة على 2حصة غذائية **(بمعنى 2 كوب 456 غرام)**

نلاحظ أن غرامات العناصر المذكورة تكون لكل حصة

تحتوي الحصة الواحدة على 31 غرام كربوهيدرات. فلو أخذت 1 كوب من المنتج تحصل على 31 غرام كربوهيدرات بينما اذا أخذت العبوة كاملة (2 كوب) فتحصل على 62 غرام كربوهيدرات (31 X 2).

تحديد غرامات الكربوهيدرات مقرونة بكمية الألياف الغذائية في المنتج إذا كانت كمية الألياف أكثر من **5** غرام فنطرح نصف كمية الألياف من مجموع الكربوهيدرات

أمـــثلة لبـــعض المنتجات الجاهزة وكـــيفية قـــراءة المـــلصق الغذائي

1

حجم الحصة الغذائية

1 حبة معمول (20 غرام)

مجموع غرامات الكربوهيدرات لكل حصة

11 غرام

مجموع غرامات الألياف الغذائية لكل حصة

0.8 غرام

2

Nutrition Facts حقائق تغذوية	Amount/serving الكمية لكل حصة	% Daily Value* نسبة الاحتياج اليومي	لكل 100 غ As per 100g	سعره 538 حرارية 538 Cal
1 Servings per pack	Total Fat الدهون الكلية	7.2 g / غ 10%	30 g	
Serving size 24g (1 biscuit)	Saturated Fat دهون مشبعة	3.0 g / غ 15%	12.5	12.5
	Trans Fat دهون متحولة	0 g / غ	0	0
Amount per serving	Cholesterol كوليسترول	0 mg / مغ 0%	0	0
Calories 129	Sodium صوديوم	94 mg / مغ 4%	392	392

Amount/serving الكمية لكل حصة	% Daily Value* نسبة الاحتياج اليومي	لكل 100 غ As per 100g	سعره 538 حرارية 538 Cal
Total Carbohydrate الكربوهيدرات الكلية	14.5 g / غ 6%	60.4 g	
Dietary Fiber الألياف الغذائية	0.4 g / غ 2%	1.6 g	
Total Sugars سكريات الكلية	5.4 g / غ	22.5 g	
Added Sugars السكر المضاف	4.9 g / غ 10%	20.4 g	
Protein بروتين	1.4 g / غ 3%	5.8 g	

*تدل نسبة الاحتياج اليومي على المغذيات في الحصة الواحدة مبنية على نظام غذائي محتوي على ٢٠٠٠ سعرة ح
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in utrient ing of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

حجم الحصة الغذائية

1مغلف بسكوت (24 غرام)

مجموع غرامات الكربوهيدرات لكل حصة

14.5 غرام

مجموع غرامات الألياف الغذائية لكل حصة

0.4 غرام

Nutrition Facts

Serving Size 2 Tbsp (32g)
Serving per Container About 10

Amount Per Serving	
Calories 200	Calories From Fat 144
	% Daily Value*
Total Fat 16g	25%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholestrol 0mg	0%
Sodium 140mg	6%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugar 3g	
Protein 8g	
Vitamin A<1%	Vitamin C <1%
Calcium <1%	Iron 3%

*Percentage Daily Values are based on a 2000 calorie diet

3

حجم الحصة الغذائية
2 ملعقة طعام (32 غرام)

مجموع غرامات الكربوهيدرات لكل حصة
6 غرام

مجموع غرامات الألياف الغذائية لكل حصة
2 غرام

NUTRITION INFORMATION : المعلومات الغذائية

Serving per package : 1 Serving size : 75 g	الحصة تكفي لكمية من الطعام : ١ حجم الحصة : ٧٥ (ج)	100 (g) Per serving	لكل ١٠٠ (ج) وجبة	75 (g) Per serving	لكل ٧٥ (ج) وجبة
Energy (Kcal/Cal)	طاقة (كيلو كلوري)	470	٤٧٠	353	٣٥٣
Total Fat (g)	مجموع الدسم (ج)	21	٢١	15	١٥
- Saturated Fat (g)	- الدهن المشبع (ج)	8	٨	6	٦
- Trans Fat (g)	- الدهن المتحول (ج)	0	٠	0	٠
Protein (g)	بروتين (ج)	10	١٠	8	٨
Cholesterol (mg)	كولستيرول (مج)	0	٠	0	٠
Total Carbohydrates (g)	مجموعة كربوهيدرات (ج)	61	٦١	46	٤٦
- Sugars (g)	- سكر (ج)	5	٥	4	٤
- Dietary Fiber (g)	- الالياف الغذائية (ج)	4	٤	3	٣
Sodium (g)	صوديوم (ج)	1.7	١,٧	1.3	١,٣

4

حجم الحصة الغذائية
مغلف كامل (75 غرام)

مجموع غرامات الكربوهيدرات لكل حصة
46 غرام

مجموع غرامات الألياف الغذائية لكل حصة
3 غرام

Servings per pack = 20
Serving size = 30g+125ml semi-skimmed milk

Calories	Per 100g	Per serving	*DV%
	372	172	
Total fat (g)	1.8	2.6	4%
Saturated fat (g)	0.6	1.3	7%
Trans fat (g)	0	0	-
Cholesterol (mg)	0.0	6.7	2%
Salt(g)	0.43	0.28	5%
Sodium (g)	0.17	0.11	5%
Total Carbohydrate (g)	76.3	29.0	11%
Dietary Fiber (g)	7.7	2.3	8%
Total sugar (g)	24.9	13.4	-
Added sugar (g)	24.6	7.4	15%
Protein (g)	8.7	6.9	14%
Vitamin D (ug)	2.5	0.8	5%
Thiamin (B1) (mg)	1.0	0.4	33%
Riboflavin (B2) (mg)	1.3	0.6	50%
Niacin (B3) (mg)	14.9	4.6	31%
Vitamin B6 (mg)	1.4	0.5	38%
Folic Acid (ug)	185	60.1	25%
Pantothenic Acid (B5) (mg)	6.4	2.4	48%
Calcium(mg)	474	294	29%
Iron(mg)	10.4	3.2	15%

*Percent of the daily values (DV) based on a 2000 kcal diet.

5

حجم الحصة الغذائية

30 غرام + 125 مل حليب قليل الدسم

مجموع غرامات الكربوهيدرات لكل حصة

29 غرام

مجموع غرامات الألياف الغذائية لكل حصة

2.3 غرام

حقائق تغذوية	
عدد الحصص في العبوة ١	
حجم الحصة (٢٥٠ مل)	
الكمية لكل ١٠٠ مل	
السعرات الحرارية ٥٨	
	% نسبة الاحتياج اليومي*
٠ غ	0% الدهون الكلية
٠ غ	0% دهون مشبعة
٠ غ	دهون متحولة
٠ غم	0% كوليسترول
٣٢ غم	0% صوديوم
١٤ غ	5% الكربوهيدرات الكلية
٠ غ	0% الألياف الغذائية
١٤ غ	سكريات كلية
١٣ غ	25% يتضمن سكر مضاف
٠ غ	0% بروتين
٢٤ غم	24% فيتامين سي

* نسبة الاستهلاك اليومي مبنية على النظام الغذائي المحتوي على ٢٠٠٠ سعرة حرارية.

المحتويات الصافية: ٢٢٥ ملل

6

حجم الحصة الغذائية

125مل (عبوة كاملة)

مجموع غرامات الكربوهيدرات لكل 100 مل

14غرام

مجموع غرامات الألياف الغذائية لكل 100 مل

0غرام

في حال رغبت في تناول عبوة العصير كاملة 125مل:

100مل ـــــ 14غرام كربوهيدرات
125مل ـــــ ؟

125مل يعطي 17.5غرام كربوهيدرات

7

حجم الحصة الغذائية

30 غرام (15حبة)

مجموع غرامات الكربوهيدرات لكل حصة

21 غرام

مجموع غرامات الألياف الغذائية لكل حصة

4 غرام

في حال رغبت في تناول 10 رقاقات القمح:

15رقاقة القمح ـــــ 21غرام كربوهيدرات

10رقاقة القمح ـــــ ؟

10رقاقة القمح فيها **14غرام** كربوهيدرات

8

حجم الحصة الغذائية

27 غرام (3 حبات)

مجموع غرامات الكربوهيدرات لكل حصة

17 غرام

مجموع غرامات الألياف الغذائية لكل حصة

<1 غرام

في حال رغبت في تناول حبة واحدة شوكولاتة:

3 حبات شوكولاتة ـــــ 17غرام كربوهيدرات

1 حبة شوكولاتة ـــــ ؟

1حبة شوكولاتة فيها **6 غرام** كربوهيدرات

9

حجم الحصة الغذائية

27 غرام (2حبات بسكويت)

مجموع غرامات الكربوهيدرات لكل حصة

19 غرام

مجموع غرامات الألياف الغذائية لكل حصة

صفر غرام

في حال رغبت في تناول 1حبة بسكويت:

2 حبات بسكويت ـــــ 19غرام كربوهيدرات
1 حبة بسكويت ـــــ ؟

1 حبة بسكويت فيها **10 غرام** كربوهيدرات

Ingredients: Potatoes, Vegetable Oil (Sunflower, Corn, and/or Canola Oil), Cheddar & Sour Cream Seasoning (Salt, Whey Protein Concentrate, Cheddar Cheese [Milk, Cheese Cultures, Salt, Enzymes], Maltodextrin [Made From Corn], Whey, Onion Powder, Corn Oil, Natural Flavor, Canola Oil, Buttermilk, Sour Cream [Cultured Cream, Skim Milk], Lactose, Butter [Cream, Salt], Yeast Extract, Citric Acid, Lactic Acid, Blue Cheese [Milk, Cheese Cultures, Salt, Enzymes], Skim Milk, Paprika Extracts, Garlic Powder, Sunflower Oil, Milk Protein Concentrate, and Annatto Extracts).
CONTAINS MILK INGREDIENTS.

Nutrition Facts

Serving Size 1 oz (28g/About 11 chips)

Amount Per Serving

Calories 160	Calories from Fat 90
	% Daily Value*
Total Fat 10g	**15%**
Saturated Fat 1.5g	**6%**
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 2.5g	
Monounsaturated Fat 5g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 180mg	**8%**
Potassium 330mg	**9%**
Total Carbohydrate 15g	**5%**
Dietary Fiber 1g	**5%**
Sugars 1g	
Protein 2g	

Vitamin A 2%	•	Vitamin C 10%
Calcium 0%	•	Iron 2%
Niacin 4%	•	Vitamin B_6 8%
Phosphorus 2%	•	Magnesium 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Potassium		3,500mg	3,500mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

حجم الحصة الغذائية

28 غرام (11رقائق البطاطس)

مجموع غرامات الكربوهيدرات لكل حصة

15 غرام

مجموع غرامات الألياف الغذائية لكل حصة

1 غرام

في حال رغبت في تناول 5رقائق بطاطس:

11رقائق بطاطس ـــــ 15غرام كربوهيدرات
5 رقائق بطاطس ـــــ ؟

5 رقائق بطاطس فيها 7غرام كربوهيدرات

11

حجم الحصة الغذائية

200 مل (1عبوة عصير)

مجموع غرامات الكربوهيدرات لكل حصة

20 غرام

مجموع غرامات الألياف الغذائية لكل حصة

1 غرام

12

القيمة الغذائية (المعدل لكل 100 جم)	القيمة اليوميه DV %
طاقة 55.4	2.80%
إجمالي الدهون 0.1g>	11.00%
منها الدهون المشبعة 0.1g>	-
كربوهيدرات 12.7g	4.80%
الألياف الغذائية 0.1g	25%
سكريات كلية 12.6g	25%
يتضمن 10gm سكر مضاف	20%
بروتين 0.1g	2.00%
صوديوم 0.005mg	0.11%
فيتامين ج 27mg	30.20%
حديد 0.26mg	1.18%
فيتامين ك 4.5Ug	50.00%
فيتامين أ 360Ug	54.00%

حجم الحصة الغذائية

100 مل

مجموع غرامات الكربوهيدرات لكل 100مل

12.7 غرام

مجموع غرامات الألياف الغذائية لكل100مل

0.1 غرام

في حال رغبت في تناول عبوة العصير كاملة 250مل:

100 مل ـــــ 12.7 غرام كربوهيدرات

250 مل ـــــ ؟

250مل يعطي 31.7غرام كربوهيدرات

Nutrition Facts

13 Serving per container

Serving size **2 Biscuits (30 g)**

Amount per serving

Calories **143**

	% Daily Value*
Total fat 7 g	**9 %**
Saturated fat 3.5 g	**18 %**
Trans Fat 0 g	
Cholesterol 0 mg	**0 %**
Sodium 165 mg	**7 %**
Total carbohydrate 18g	**7 %**
Dietary Fibre 1.5 g	**5 %**
Total Sugars 5g	
Includes 4.5g Added Sugars	**9 %**
Protein 2 g	
Iron 0.4mg	**2 %**

Not a significant source of Vitamin D, Calcium & Potassium

*The % Daily Values (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

13

حجم الحصة الغذائية

2 بسكويت (30 غرام)

مجموع غرامات الكربوهيدرات لكل حصة

18 غرام

مجموع غرامات الألياف الغذائية لكل حصة

1.5 غرام

Nutrition Facts

Serving Size: 40g
Serving per package : 5

	Per Serving	Per 100g
Energy	172kcal	429kcal
Protein	3.2g	8.0g
Total Fat	6.0g	15.0g
Saturated Fat	2.5g	6.2g
Trans Fatty Acid	0g	0g
Cholesterol	0mg	0mg
Total Carbohydrates	28.6g	71.5g
Dietary Fibre	2.4g	6.0g
Sugars	12.0g	30.0g
Sodium	80mg	200mg
Thiamine (Vitamin B1)	0.2mg	0.5mg
Riboflavin (Vitamin B2)	0.3mg	0.7mg
Niacin (Vitamin B3)	1.9mg	4.7mg
Vitamin B6	0.2mg	0.6mg
Folic Acid	75mcgDFE	187mcgDFE
Vitamin E	2.8mga-TE	7.0mga-TE
Iron	3.4mg	8.6mg

INGREDIENTS:

14

حجم الحصة الغذائية

40 غرام

مجموع غرامات الكربوهيدرات لكل حصة

28.6 غرام

مجموع غرامات الألياف الغذائية لكل حصة

2.4 غرام

15

NUTRITION INFORMATION	/100g لكل 100غ	%RI*	/35g لكل 35غ	%RI*	المعلومات الغذائية
Energy / Energie / Valore energetico / Valor energético	1621kj 382kcal		567kj 134kcal	7%	الطاقة (كيلو جول / كيلو كالوري)
Fat / Matières grasses / Vetten / Grassi / Grasas	1.9g		0.7g	1%	دهن (غ)
of which saturates / dont acides gras saturés / waarvan verzadigde vetzuren / di cui acidi grassi saturi / de las cuales saturadas	0.9g		0.3g	2%	منه مشبع (غ)
Carbohydrate / Glucides / Koolhydraten / Carboidrati / Hidratos de carbono	84g		29g		كربوهيدرات (غ)
of which sugars / dont sucres / waarvan suikers / di cui zuccheri / de los cuales azúcares	17g		6.0g	7%	منها سكر (غ)
Fibre / Fibres alimentaires / Vezels / Fibre / Fibra alimentaria	3g		1.1g		ألياف غذائية (غ)
Protein / Protéines / Eiwitten / Proteine / Proteínas	6.3g		2.2g		بروتين (غ)
Salt / Sel / Zout / Sale / Sal	0.65g		0.23g	4%	ملح (غ)
Vitamins / Vitamines / Vitaminen / Vitamine / Vitaminas:					**فيتامينات:**
Vitamin D / D / Vitamina D	8.4µg	167%	2.9µg	58%	فيتامين (د) (مكغ)
Thiamin (B1) / Thiamine (B1) / Tiamina (B1)	0.91mg	83%	0.32mg	29%	ثيامين (ب-1) (مغ)
Riboflavin (B2) / Riboflavine (B2) / Riboflavina (B2)	1.2mg	83%	0.41mg	29%	ريبوفلافين (ب-2) (مغ)
Niacin (B3) / Niacine (B3/PP) / Niacina (B3)	13.3mg	83%	4.6mg	29%	نياسين (ب-3) (مغ)
Vitamin B6 / B6 / Vitamina B6	1.2mg	83%	0.41mg	29%	فيتامين (ب-6) (مغ)
Folic Acid (B9) / Acide folique (B9) / Foliumzuur / Ácido folico / Ácido fólico (B9)	166µg	83%	58.0µg	29%	حمض الفوليك (ب-9) (مكغ)
Vitamin B12 / B12 / Vitamina B12	2.1µg	83%	0.73µg	29%	فيتامين (ب-12) (مكغ)
Minerals / Sels minéraux / Mineralen / Minerali / Minerales:					**معادن:**
Iron / Fer / Tjzer / Ferro / Hierro	8.0mg	57%	2.8mg	20%	حديد (مغ)

حجم الحصة الغذائية

35 غرام

مجموع غرامات الكربوهيدرات لكل حصة

29 غرام

مجموع غرامات الألياف الغذائية لكل حصة

1.1 غرام

16

حجم الحصة الغذائية

اصبع واحد

مجموع غرامات الكربوهيدرات لكل حصة

29 غرام

مجموع غرامات الألياف الغذائية لكل حصة

9 غرام

نلاحظ أن المنتج يحتوي على كمية جيدة من الألياف الغذائية. في حال كانت مجموع الألياف الغذائية أكبر من 5 غرام هنا نطرح نصف كمية الألياف من مجموع الكربوهيدرات.

اصبع الشوفان الواحد يعطي:

9 ÷ 2 = 4.5 غرام

29 – 4.5 = 24.5 غرام من الكربوهيدرات.

كيفية تقدير كمية غرامات الكربوهيدرات في الأغذية غير المألوفة

في حال كنت خارج المنزل وترغب في تجربة أصناف مختلفة من الطعام. أو وجبات لم تقم بحساب غرامات الكربوهيدرات فيها من قبل يجب اتباع الآتي:

- **اسأل عن كمية السعرات الحرارية أو غرامات الكربوهيدرات في الأغذية إذا كان المكان يوفر ذلك.**
- **في حال لم تتوفر قائمة بالحسابات، قم بتخمين كمية أو غرامات الكربوهيدرات ذهنياً.**

هنا نوضح بعض الأمثلة للأسئلة التي يجب أن تطرحها لتقييم كمية الكربوهيدرات في الأطعمة

هل تحتوي الوجبة على الحبوب أو البقوليات	يقدر بحسب النظر
هل تحتوي الصلصة على حليب	½ كوب يساوي 6 غرام كربوهيدرات
هل الصلصة كثيفة	يمكن أن تحتوي على الطحين أو النشاء
هل الصلصة حلوة أو حامضة	اضافة السكر للصلصات
هل يوجد فواكه مجففة في الطبق	خصوصا الزبيب في الأرز والفواكه المجففة الأخرى
هل تحتوي الوجبة على كمية كافية من الخضار	أي نوع من الخضار
هل تحتوي على صلصة الطماطم	½ كوب يحتوي على 5 غرام كربوهيدرات
شكل الوجبة جداً لامع	تحتوي على دسم بكمية كبيرة

تسوق بذكاء

هناك العديد من أسماء السكريات التي قد تجدها في محتويات الأغذية.

سكر بني	سكروز	شراب القيقب
عصير الفاكهة المركز	جلوكوز	جلسرول أو جليسرين
فركتوز	سكر الدكسترين	السوربيتول
دكستروز	سكر البنجر	إكسيليتول
إيثيل المالتوز	شراب الذرة عالي الفركتوز	كراميل

اختبر معلوماتك

نشاط: استخدم الملصق ادناه للإجابة على الأسئلة التي تلية:

Nutrition Facts

Serving Size 2 bars (42g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving	
Calories 160	Fat Cal. 50
	% Daily Value*
Total Fat 6g	9%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 400mg	6%
Total Carbohydrate 36g	9%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 11g	
Protein 3g	

1. **اختر الاجابة الصحيحة، حصة واحدة من المنتج تساوي:**
   - العبوة كاملة.
   - 6 أصابع شوكولاتة.
   - 2 إصبع شوكولاتة.

2. **بناءً على المعطيات حدد عدد غرامات الكربوهيدرات في الكمية المذكورة:**
   - حبتين تحتوي على _____ غرام كربوهيدرات.
   - 6 حبات تحتوي على _____ غرام كربوهيدرات.
   - حبة تحتوي على _____ غرام كربوهيدرات.

المصادر Reference:

- Al kindri, Al duwairi, & Alqanai. (2011). *my guide for the right choices*. (1st ed.). Retrieved September 21, 2023, from https://myhealthq8.files.wordpress.com/2012/01/final.pdf
- NovoCare [Education & Resources Diabetes]. (2022). *Meal planning and carb counting Your guide to eating healthy with diabetes* (1st ed.). Novo Nordisk A/S.
- *حساب الكربوهيدرات-الغمعية الأهلية للتوعية الصحية-حياتنا.* https://hayatona.org.sa/gallery/ حساب الكربوهيدرات.
- *CARB counting and diabetes*. Carb Counting and Diabetes | ADA. (n.d.). https://diabetes.org/food-nutrition/understanding-carbs/carb-counting-and-diabetes
- Daly, A. (2008). *Choose your foods: Exchange lists for weight management*. American Diabetes Association.
- المركز الوطني لعلاج أمراض السكري والغدد الصماء ***حساب الكربوهيدرات/***

Nutrition Fac

About 47 servings per containe

Serving size 3 pieces (27g)

Amount per serving

Calories 130

	% Daily Value*
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 65mg	3%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 1g	0%
Total Sugars 14g	
Includes 13g Added Sugars	26%
Protein 2g	

Vitamin D 0mcg 0% • Calcium 0mg 0%

Iron 0mg 0% • Potassium 0mg 0

% Daily Value (DV) tells you how much
ring of food contributes to a dai
day is used for general nut