

صحتك.. في غذائك

Eat Healthy.. Live Healthy

READING THE NUTRITION FACTS LABEL



CALORIES

- check "the" calorie content in the product:
- if the product has 40 calories or less: low
 - If the product has 100 calories: medium
 - If the product has 400 calories or more: high

HIGHER NUTRIENTS

Choose products that are higher in fibers, vitamins and minerals

REDUCE THE CONSUMPTION OF THESE NUTRIENTS

Choose products that are lower in trans-fat, saturated fat, sodium and sugars

2

4

5

1

3

6

SERVING SIZE

Check serving size

One package may contain more than one serving

PERCENT DAILY VALUE

Check the Daily Value percentage of nutrients

5% or Less is considered Low

20% or More is considered High

DAILY INTAKE

Daily intake is generally calculated as 2000 calories; however, your daily intake may be more or less based on your individual needs

صحتك..
في غذائك

Eat Healthy..
Live Healthy

READING THE NUTRITION FACTS LABEL



CALORIES

check "the" calorie content in the product:
 - if the product has 40 calories or less: low
 - If the product has 100 calories: medium
 - If the product has 400 calories or more: high

HIGHER NUTRIENTS

Choose products that are higher in fibers, vitamins and minerals

REDUCE THE CONSUMPTION OF THESE NUTRIENTS

Choose products that are lower in trans-fat, saturated fat, sodium and sugars

SERVING SIZE

Check serving size
One package may contain more than one serving

PERCENT DAILY VALUE

Check the Daily Value percentage of nutrients

5% or Less is considered Low
20% or More is considered High

DAILY INTAKE

Daily intake is generally calculated as 2000 calories; however, your daily intake may be more or less based on your individual needs

كيفية قراءة معلومات البطاقة الغذائية



صحتك..
في غذائك
Eat Healthy..
Live Healthy

حجم الحصة

تحقق من حجم الحصة
قد تحتوي عبوة واحدة من
الطعام على أكثر من حصة واحدة

نسبة القيمة اليومية

تحقق من النسبة المئوية
للقيمـةـ الـيـوـمـيـةـ لـلـمـعـذـيـاتـ

أو أقل
نسبة منخفضة
أو أعلى
نسبة عالية

5%
20%

التناول اليومي

يتم احتساب الاستهلاك اليومي
بشكل عام على أنه 2000
سعرة حرارية؛ مع مراعاة
اختلاف الاحتياجات الفردية

السعرات

تحقق من معلومات
السعرات الحرارية:
إذا احتوى المنتج على:
- 40 سعرة حرارية أو أقل:
يعتبر قليل السعرات
- 100 سعرة حرارية:
متوسط السعرات
- 400 سعرة حرارية أو أكثر:
عالي السعرات

قيمة غذائية عالية

اختر المنتجات التي تحتوي
على نسبة أعلى من الألياف
والفيتامينات والمعادن

دهون وسكر أقل

اختر المنتجات التي تحتوي
على نسبة أقل من الدهون
المشبعة، أو الدهون المتحولة،
أو الصوديوم والسكر

كيفية قراءة معلومات الطاقة الغذائية

صحتك..
في غذائك
Eat Healthy..
Live Healthy

حجم الحصة

تحقق من حجم الحصة
قد تحتوي عبوة واحدة من
الطعام على أكثر من حصة واحدة

نسبة القيمة اليومية

تحقق من النسبة المئوية
للقيمه اليومية للمغذيات

أو أقل
نسبة منخفضة
أو أعلى
نسبة عالية

5%
20%

التناول اليومي

يتم احتساب الاستهلاك اليومي
بشكل عام على أنه 2000
سعره حرارية؛ مع مراعاة
اختلاف الاحتياجات الفردية



السعارات

تحقق من معلومات
السعارات الحرارية:
إذا احتوى المنتج على:
- 40 سعرة حرارية أو أقل:
يعتبر قليل السعرات
- 100 سعرة حرارية:
متوسط السعرات
- 400 سعرة حرارية أو أكثر:
عالي السعرات

قيمة غذائية عالية

اختر المنتجات التي تحتوي
على نسبة أعلى من الألياف
والفيتامينات والمعادن

دهون وسكر أقل

اختر المنتجات التي تحتوي
على نسبة أقل من الدهون
المشبعة، أو الدهون المتحولة،
أو الصوديوم والسكر