

صحتك.. في غذائك

Eat Healthy.. Live Healthy

اعرف سعراتك الحرارية
KNOW YOUR CALORIES

CALORIES

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

READING THE NUTRITION FACTS LABEL



SERVING SIZE

Check serving size
One package may contain more than one serving

PERCENT DAILY VALUE

Check the Daily Value percentage (DV%) of nutrients

05% 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

اعرف سعراتك الحرارية
KNOW YOUR CALORIES

CALORIES

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

READING THE NUTRITION FACTS LABEL



SERVING SIZE

Check serving size
One package may contain more than one serving

PERCENT DAILY VALUE

Check the Daily Value percentage (DV%) of nutrients

05% 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



حجم الحصة

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

التناول اليومي

تحقق من النسبة المئوية للقيمة اليومية (DV%) للمغذيات

أو أقل نسبة منخفضة
أو أعلى نسبة عالية
05%
20%

التناول اليومي

يتم احتساب الاستهلاك اليومي بشكل عام على أنه 2000 سعرة حرارية؛ ومع ذلك، قد يكون تناولك اليومي أكثر أو أقل بناءً على احتياجاتك الفردية

صحتك..
في غذائك
**Eat Healthy..
Live Healthy**

اعرف سعراتك الحرارية
KNOW YOUR CALORIES

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 بالسعرات

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



حجم الحصة

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

التناول اليومي

تحقق من النسبة المئوية للقيمة اليومية (DV%) للمغذيات

أو أقل نسبة منخفضة
أو أعلى نسبة عالية
05%
20%

التناول اليومي

يتم احتساب الاستهلاك اليومي بشكل عام على أنه 2000 سعرة حرارية؛ ومع ذلك، قد يكون تناولك اليومي أكثر أو أقل بناءً على احتياجاتك الفردية

1

3

6



2

4

5

صحتك..
في غذائك
**Eat Healthy..
Live Healthy**

اعرف سعراتك الحرارية
KNOW YOUR CALORIES

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 بالسعرات

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