



# منظمة Eat Right

نصائح بشأن الطعام والتغذية والصحة من أكاديمية التغذية و علم التغذية

## تسوّق بذكاء – اقرأ المعلومات الغذائية على ملصقات المنتجات الجديدة

ربما قد سبق ولاحظت بعض الاختلافات في طريقة ظهور جدول المعلومات الغذائية. سيساعدك ملصق "المعلومات الغذائية" الجديد والمحسن في اتخاذ قرارات أفضل بشأن اختيار الأطعمة والمشروبات التي تتناولها وتشربها. لذا، تسوّق بذكاء عبر قراءة ملصقات المنتجات الغذائية، وابدأ من اليوم باتخاذ خيارات صحية.

### الملصقات الحالية

| Nutrition Facts   |                           |
|---|---------------------------|
| Serving Size 2/3 cup (55g)<br>Servings Per Container About 8  |                           |
| Amount Per Serving  |                           |
| <b>Calories</b> 230   | Calories from Fat 72      |
| Total Fat 8g <b>12%</b>   |                           |
| Saturated Fat 1g <b>5%</b>  |                           |
| Trans Fat 0g  |                           |
| <b>Cholesterol</b> 0mg <b>0%</b>  |                           |
| <b>Sodium</b> 160mg <b>7%</b>   |                           |
| <b>Total Carbohydrate</b> 37g <b>12%</b>  |                           |
| Dietary Fiber 4g <b>16%</b>   |                           |
| Sugars 12g  |                           |
| <b>Protein</b> 3g   |                           |
| Vitamin A   | 10%                       |
| Vitamin C   | 8%                        |
| Calcium   | 20%                       |
| Iron  | 45%                       |
| * Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.<br>Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs. |                           |
| Total Fat   | Less than 65g 80g         |
| Sat Fat   | Less than 20g 25g         |
| Cholesterol   | Less than 300mg 300mg     |
| Sodium  | Less than 2,400mg 2,400mg |
| Total Carbohydrate  | 300g 375g                 |
| Dietary Fiber   | 25g 30g                   |

### الملصقات الجديدة

| Nutrition Facts   |     |
|---|-----|
| 8 servings per container<br>Serving size 2/3 cup (55g)  |     |
| Amount per serving  |     |
| <b>Calories</b> 230   |     |
| Total Fat 8g <b>10%</b>   |     |
| Saturated Fat 1g <b>5%</b>  |     |
| Trans Fat 0g  |     |
| <b>Cholesterol</b> 0mg <b>0%</b>  |     |
| <b>Sodium</b> 160mg <b>7%</b>   |     |
| <b>Total Carbohydrate</b> 37g <b>13%</b>  |     |
| Dietary Fiber 4g <b>14%</b>   |     |
| Total Sugars 12g  |     |
| Includes 10g Added Sugars <b>20%</b>  |     |
| <b>Protein</b> 3g   |     |
| Vitamin D 2mcg  | 10% |
| Calcium 260mg   | 20% |
| Iron 8mg  | 45% |
| Potassium 235mg   | 6%  |
| * 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. |     |

Source: FDA.gov, FOR REFERENCE ONLY

• ٥ في المائة وما دون هي نسبة منخفضة - حاول أن تسعى إلى الحد من الدهون المشبعة والدهون المتحولة والصوديوم والسكريات المضافة.

• ٢٠ في المائة وما فوق هي نسبة عالية - حاول أن تسعى إلى تناول نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية.

لمزيد من المعلومات حول الملصقات الغذائية، قم بزيارة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية على

<https://www.fda.gov/food/new-nutrition-facts-label/whats-new-nutrition-facts-label>

• اكتشف الأطعمة التي تُعتبر مصادر جيدة للألياف الغذائية، وفيتامين د، والكالسيوم، والحديد، والبوتاسيوم.

• قارن بين الأطعمة المتشابهة للعثور على المنتج الذي يلبي احتياجاتك من السعرات الحرارية.

• ابحث عن الأطعمة التي تحتوي على نسبة أقل من الدهون المشبعة، والدهون المتحولة، والصوديوم، والسكريات المضافة.

### ابدأ بعدد الحصص في العبوة وحجم الحصّة

• انظر هنا لمعرفة عدد الحصص في العبوة وحجم الحصّة (كمية الطعام في الحصّة الواحدة).

• تعكس أحجام الحصص الموجودة على الملصق الجديد كمية الطعام التي يتناولها معظم الناس، وليس ما يجب أن يستهلكه.

• تذكر أن تقارن الكمية التي تتناولها بحجم الحصّة المدرج على الملصق. فإذا كان حجم الحصّة على الملصق هو كوب واحد وأنت تناولت كوبين، فهذا يعني أنك تحصل على ضعف كمية السعرات الحرارية والدهون والمغذيات الأخرى المدرجة على الملصق.

• بالنسبة للعبوات التي تحتوي على أكثر من حصّة واحدة، ولكن يمكن تناولها بشكل معقول في جلسة واحدة، يتم إدراج جدول ثانٍ لعرض المعلومات الغذائية للعبوة كاملة.

### اجعل أرقام النسبة المئوية للقيم اليومية هي دليلك

• استخدم النسبة المئوية للقيم اليومية لمساعدتك في تقييم مدى ملاءمة طعام أو شراب معين لخطة الأكل اليومية الخاصة بك.

• القيم اليومية هي متوسط مستويات العناصر الغذائية للشخص الذي يتناول ٢٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم.

• تذكر: النسبة المئوية للقيم اليومية هي لليوم بأكمله - وليس لوجبة أساسية واحدة أو جبة خفيفة واحدة

• كل شخص فريد من نوعه. وقد تحتاج إلى أكثر أو أقل من ٢٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم. وفيما يخص بعض العناصر الغذائية، قد تحتاج أيضًا إلى أكثر أو أقل من ١٠٠% من القيم اليومية.

## الحد من الدهون المشبعة والدهون المتحولة والصوديوم

قد يساعد تناول كميات أقل من هذه الأطعمة في تقليل خطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة.

- قلل من استهلاك الدهون المشبعة إلى نسبة أقل من 10% من إجمالي السعرات الحرارية يوميًا بدءًا من سن الثانية عبر استبدالها بالدهون غير المشبعة.
- قلل من استهلاك الدهون المتحولة قدر الإمكان.
- قلل من استهلاك الصوديوم إلى ما دون ٢٣٠٠ مجم يوميًا وحتى أقل من ذلك للأطفال الذين تقل أعمارهم عن ١٤ عامًا.

## الحد من مصادر السكريات المضافة

غالبًا ما تفتقر الأطعمة والمشروبات ذات السكريات المضافة إلى العناصر الغذائية، وغالبًا ما تحل محل الأطعمة المغذية. تشمل الأمثلة عن السكريات المضافة: حبيبات السكر الأبيض والبنّي، وكذلك المشروبات، وعصائر النكتار، والعسل والمحليات الأخرى.

على الملصقات الجديدة، تظهر كمية السكريات المضافة عدد الجرامات لكل وجبة وكذلك النسبة المئوية للقيمة اليومية\*.

- قلل نسبة استهلاك السكريات المضافة إلى ما دون 10% من إجمالي السعرات الحرارية في اليوم بدءًا من سن الثانية. (يجب تجنب مصادر السكريات المضافة للأطفال دون سن الثانية).

\* المنتجات التي تُباع بشكل منفصل، مثل أكياس السكر أو زجاجات العسل تعرض فقط النسبة المئوية للقيمة اليومية.

## العناصر الغذائية التي قد تكون ناقصة

تركز الملصقات الجديدة على العناصر الغذائية التي لا يحصل عليها الأمريكيون بشكل كافٍ، بما في ذلك الفيتامين د، والكالسيوم واليوتاسيوم. كما تم إدراج الحديد أيضًا بما أنّ الأطفال الصغار والفتيات المراهقات والنساء القادرات على الإنجاب قد لا يحصلون على كمية كافية منه أيضًا. وقد حُلّت هذه العناصر الغذائية محلّ الفيتامين أ والفيتامين سي (ج) على الملصق الجديد.

## ألق نظرة على لائحة المكونات

يجب أن يكون للمنتجات الغذائية التي تحتوي على أكثر من مكون واحد قائمة بمكوناتها على الملصق الخاص بها. تُدرج المكونات الموجودة بكميات كبيرة (حسب الوزن) أولاً.

يُطلب من مصنعي المواد الغذائية أيضًا تحديد ما إذا كانت المنتجات الغذائية تحتوي على مكونات مشتقة من الأطعمة الثمانية الأكثر تسببًا للحساسية: الحليب والبيض والسمك والمحاريات القشرية والمكسرات الشجرية والفاصوليا السوداني والقمح وفول الصويا.

## ماذا تعني بعض المعلومات الموجودة على ملصقات الأطعمة

لدى إدارة الأغذية والأدوية الأمريكية (FDA) إرشادات صارمة حول كيفية استخدام بعض المصطلحات على ملصقات المنتجات الغذائية. كما أنها تضع معايير للمعلومات المتعلقة بالصحة والمتعلقة بالمحتويات لمساعدة المستهلكين في تحديد الأطعمة الغنية بالمغذيات وتلك التي تساعد في الحد من خطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة، وذلك بناءً على الأبحاث المتوفرة.

فعلى سبيل المثال، تسلط المعلومات الصحية الضوء على علاقة الكالسيوم والفيتامين د بمرض ترقق العظام، وعلاقة الصوديوم بارتفاع ضغط الدم.

إليك بعض المعلومات التي تظهر على عبوات المواد الغذائية، كما حددتها إدارة الأغذية والأدوية (FDA):

**مخفّض** - 25% وما دون من العناصر الغذائية أو السعرات الحرارية المحددة عن المنتج الاعتيادي.

**مصدر جيد** - يوفر ما لا يقل عن 10% من القيمة اليومية لعنصر غذائي معين لكل وجبة.

**خالٍ من الدهون / خالٍ من السكر** - أقل من نصف جرام من الدهون أو من السكر لكل وجبة.

**قليل الصوديوم** - 140 مغ من الصوديوم كحد أقصى لكل حصة.

**نسبة عالية (أو مصدر ممتاز)** - يوفر ما لا يقل عن 20% من القيمة اليومية لعنصر غذائي معين لكل وجبة.

يمكنك الانتقال إلى الموقع الإلكتروني التالي لتتم إحالتك إلى أخصائي تغذية مسجّل وللحصول على مزيد من المعلومات بشأن الطعام والتغذية: [www.eatright.org](http://www.eatright.org).

قَدّم ورقة النصائح هذه:  
(إدخال اسم أخصائي التغذية المسجّل)

**eat right®** Academy of Nutrition and Dietetics

إنّ أكاديمية التغذية وعلم التغذية أكبر منظمة في العالم تضم متخصصين في الأغذية وعلم التغذية. وتلتزم الأكاديمية بتحسين الصحة والنهوض بمهنة علم التغذية من خلال البحث والتعليم والمناصرة.