

قراءة ملصقات وعلامات التغذية

توفر ملصقات التغذية معلومات مفيدة حول الطعام. يمكنك قراءة هذه الملصقات من القيام بالخيارات المناسبة لتحافظي على صحتك وصحة عائلتك.

معلومات التغذية الخاصة بشرائح البطاطس

Serving Size (حجم الحصة): تعتبر 15 شريحة من البطاطس حصة واحدة.

Calories (السعرات الحرارية): تُعطيك حصة واحدة أو 15 شريحة 150 سعرات حرارية. يحتاج جسمك إلى 2000 وحدة حرارية في كل يوم.

Fats (الدهون): الدهون ضرورية لجسمك لكن الإفراط في تناولها قد يصبح مضرًا.

الدهون غير المشبعة مناسبة أكثر لجسمك من الدهون المشبعة أو الدهون المتحولة. لا تتناولي الأطعمة التي تحتوي على الدهون المتحولة.

Sodium (الصوديوم): الصوديوم هي عبارة أخرى تستعمل للإشارة إلى الملح.

Vitamins and Minerals (الفيتامينات والمعادن): لن تعطي هذه الشرائح جسمك الكثير من الفيتامينات والمعادن الضرورية لجسمك.

Ingredients (المكونات): يمكنك هذا من معرفة محتويات الطعام. يتم عرض العناصر من الأعلى إلى الأدنى.

Nutrition Facts		
Serving Size 1oz- about 15 chips		
Servings per Container about 2.5		
Amount Per Serving	1 oz	whole bag
Calories	150	360
Calories from Fat	90	210
% Daily Value*		
Total Fat 10g, 25g	16%	38%
Saturated Fat 1g, 3g	6%	14%
Trans Fat 0g, 0g		
Polyunsaturated Fat 4.5g, 11g		
Monounsaturated Fat 4.5g, 11g		
Cholesterol 0mg, 0mg	0%	0%
Sodium 180mg, 420mg	7%	18%
Potassium 330mg, 780mg	9%	22%
Carbohydrate 15g, 36g	5%	12%
Dietary Fiber 1g, 2g	4%	9%
Sugars 0g, 0g		
Protein 2g, 5g		
Vitamin A	0%	
Vitamin C	10%	
Calcium	0%	
Iron	2%	
Vitamin E	6%	
Vitamin B6	4%	

INGREDIENTS: Potatoes, Sunflower Oil and/or Corn Oil, and Salt.

Servings per container (حجم حصص) الطعام في الكيس الواحد: يحتوي هذا الكيس من البطاطا على حصتين ونصف.

Daily Value % (القيمة اليومية بالنسبة المئوية): توفر حصة واحدة أو 15 شريحة 16% من المواد الدسمة التي يحتاج لها جسمك في اليوم الواحد للبقاء في صحة جيدة. ويوفر لك كيس شرائح البطاطس 38% من المواد الدسمة الضرورية في اليوم الواحد.

تناولي أقل دهون!

بعض الأفكار المفيدة!
5% نسبة منخفضة
20% نسبة عالية

تناولي فيتامينات أكثر!

IMPORTANT (هام): تختلف كمية السعرات الحرارية التي تحتاجين إليها حسب عمرك وجنسك وحجم جسمك ومستوى نشاطك. اسأل طبيبك.