

ورقة عمل تفاعلية على درس: بطاقة المعلومات الغذائية والوقاية من الأمراض المتعلقة بالغذاء

البطاقة الغذائية هي المعلومات الغذائية التي تكتب على أغلفة الأطعمة.
عادة، توضح هذه البطاقة ما يلي :

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (240 mL)	
Amount Per Serving	
% Daily Value*	
Total Fat	10g 20%
Sodium	240mg 10%
Total Carbohydrate	30g 60%
Dietary Fiber	10g 20%
Sugars	10g 20%
Protein	10g 20%
Vitamin A	10% 10%
Vitamin C	10% 10%
Calcium	10% 10%
Iron	10% 10%
*Percent Daily Values are based on a 	

كمية الألياف الغذائية

كمية الكربوهيدرات

كمية الدهون
بأنواعها

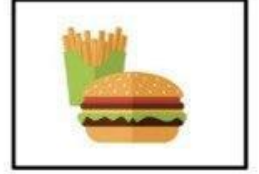
مقدار السعرات
الحرارية

المواد الحافظة
 والملونات

كمية الفيتامينات
 والمعادن

كمية البروتين

كمية السكر



معلمة المادة: منيرة عطية