

# أقل = أكثر سكر = صحة

## السكر الطبيعي

موجود بشكل طبيعي  
في الأطعمة مثل  
الفواكة ومنتجات الألبان



## السكر المصنّع

السكر المضاف إلى  
الأطعمة أثناء  
التصنيع والتحضير و  
أثناء تناول الطعام



### • الكمية الموصى بها



الأنثى

أن لا يتعدى 6 ملاعق صغيرة يومياً



الذكر

أن لا يتعدى 9 ملاعق صغيرة يومياً

## كيف يمكن معرفة محتوى المنتج الغذائي من السكر؟

Nutrition Facts per 100g		القيم الغذائية لكل ١٠٠ جرام
Energy	530 kcal	طاقة
<b>Total Fat</b>	<b>24.0 g</b>	<b>الدهن الكلي</b>
Saturated Fat	6.25 g	دهن مشبع
Trans Fat	0 g	الدهن المتحول
Polyunsaturated Fat	9.87 g	دهون غير مشبعة
Monounsaturated Fat	11.7 g	دهون أحادية غير مشبعة
Cholesterol	< 3.0 mg	الكوليسترول
Sodium	4 mg	صوديوم
<b>Total Carbohydrate</b>	<b>65.3 g</b>	<b>الكربوهيدرات الكلية</b>
Dietary Fiber	2.7 g	مذبا الألياف الغذائية
Sugars	39 g	وسكريات
<b>Protein</b>	<b>23.5 g</b>	<b>بروتين</b>
Vitamin A	0.5 mg	فيتامين أ
Vitamin C	8.0 mg	فيتامين سي
Calcium	84 mg	كالميوم
Iron	2.2 mg	حديد

مثلاً

من خلال قراءة البيانات التغذوية على البطاقة الغذائية للمنتج

توجد مسميات عدة للسكر تضاف للمنتجات الغذائية مثل

سكروز	عصير الفاكهة المركز
جلوكوز	فركتوز
سكر الدكستريين	دكستروز
العسل الأسود	إيثيل مالتوز
شراب الذرة	لاكتوز
	كراميل

يكون المنتج الغذائي ذا محتوى عالي من السكر إذا كان

أكثر من 22,5 جم لكل 100 جم – بالأغذية الصلبة

أكثر من 11,5 جم لكل 100 جم – الأغذية السائلة

## ماذا تعني هذه العبارات على بطاقات المنتجات الغذائية؟

### بدون سكر مضاف No Added Sugar

لم يتم إضافة سكر للمنتج ، لكن قد يحتوي المنتج بطبيعته على سكر

### خالٍ من السكر Sugar Free

كمية السكر في المنتج لا تزيد على

- 0,5 جم سكر لكل 100 جم (الأغذية الصلبة)
- 0,5 جم لكل 100 مل (الأغذية السائلة)

### سكر أقل Reduced Sugar

لا تعني أن هذا المنتج قليل من السكر، بل إنه يحتوي على سكر أقل 30% عن محتواه في منتج مشابه

### قليل السكر Low Sugar

كمية السكر في المنتج لا تزيد على

- 0,5 جم سكر لكل 100 جم (الأغذية الصلبة)
- 2,5 جم لكل 100 مل (الأغذية السائلة)

## خطوات لتقليل كمية السكر في حياتك

1

اشرب الماء بدلا من المشروبات المحلاة



2

حاول أن تقلل من كمية السكر في مشروباتك



3

قلل من كمية السكر أثناء اعداد الطعام



4

ابتعد عن تناول الحلويات العالية السكر كوجبات خفيفة



5

استبدل الحلويات بالفواكه الطازجة



6

اقرأ قائمة المكونات وإختار كميات من السكر



6

اختر المنتجات التي بدون عليها خالي من السكر و سكر أقل

