

ماذا يعني لك الأكل الصحي؟

madha yaeni lak al'akl alsahi?



ما هي العوامل التي تؤثر على عاداتك الغذائية وخياراتك الغذائية؟
ma hi aleawamil alati tuathir ealaa eadatik alghidhayiyat wakhiyaratik alghidhayiyati?



الحساسية والحساسية (مثل المكسرات ومنتجات الألبان)

يحب ويكره

العواطف (مثل التوتر)

صحة الأسنان (بدون أسنان؟)

توافر الطعام (على سبيل المثال ، الشتاء ، الوصول إلى متجر

البقالة)

تأثير وسائل الإعلام

التأثيرات الثقافية

سياسات الأطعمة والمشروبات المدرسية

التأثير البيئي (على سبيل المثال ، نباتي ، حليب اللوز مقابل حليب

الشوفان)

كلفة

alhasaasiat walhasasia (mathl almukasirat wamuntajat al'alban)

yuhibu wayakruh

aleawatif (mathal altawatur)

sihat al'asnan (bidun 'asnani?)

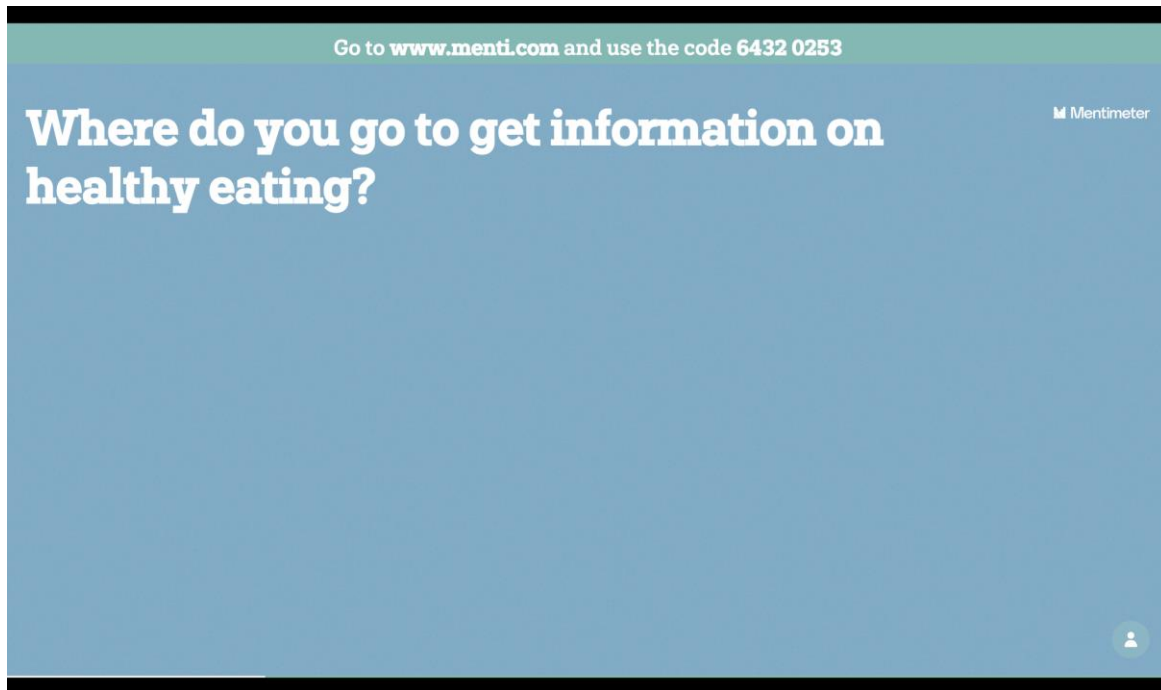
tawafur altaeam (ealaa sabil almithal , alshita' , alwusul 'iilaa matjar albaqalati)

tathir wasayil al'ielam

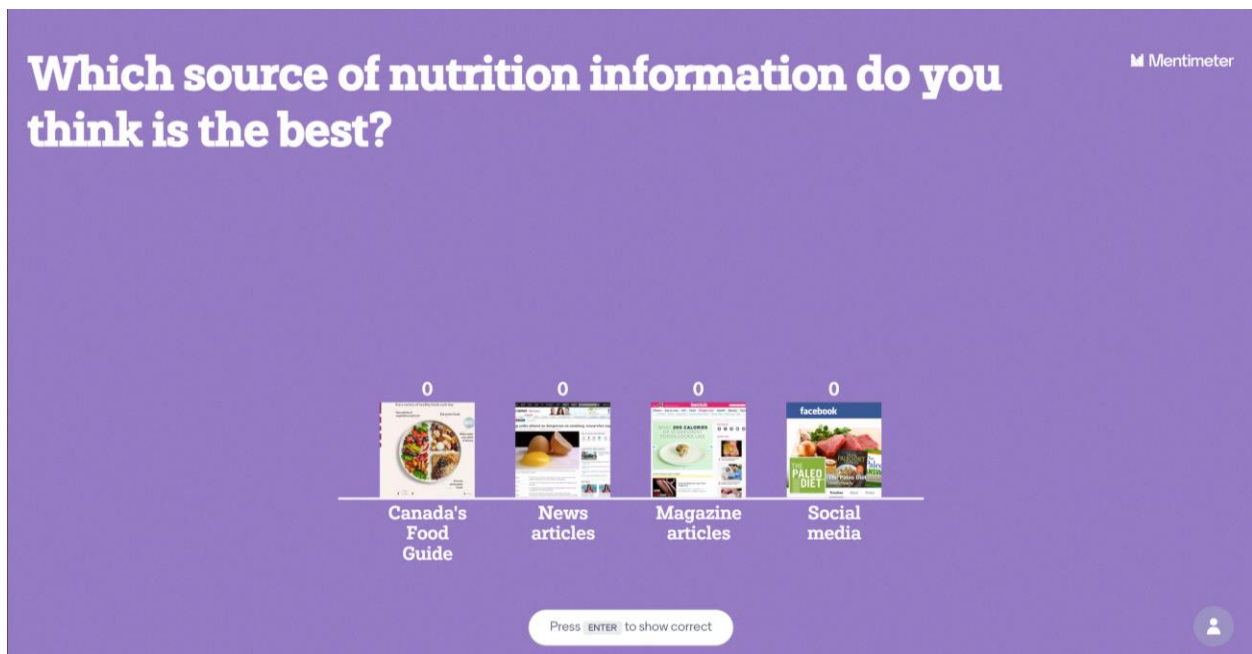
altaathirat althaqafia

siasat al'ateimat walmashrubat almadrasia

altaathir albiyyu (ealaa sabil almithal , nabatiun , halib allawz muqabil halib alshuwfan)
kulfa



أين تذهب للحصول على معلومات عن الأكل الصحي؟
'ayn tadhhab lilhusul ealaa maelumat ean al'akl alsahi?



ما هو مصدر معلومات التغذية الذي تعتقد أنه الأفضل؟
ma hu masdar maelumat altaghdhiat aladhi taetaqid 'anah al'afdal?

Go to www.menti.com and use the code 6432 0253

Trustworthy Sources of Information

- Registered Dietitian
- Medical Doctor
- Government Sources (e.g., Canada's Food Guide)



مصادر المعلومات الجديرة بالثقة

اختصاصي تغذية مسجلة

طبيب

مصادر حكومية (مثل دليل كندا للغذاء)

masadir almaelumat aljadirat bialthiqa

aikhtisasi taghdhiat musajala

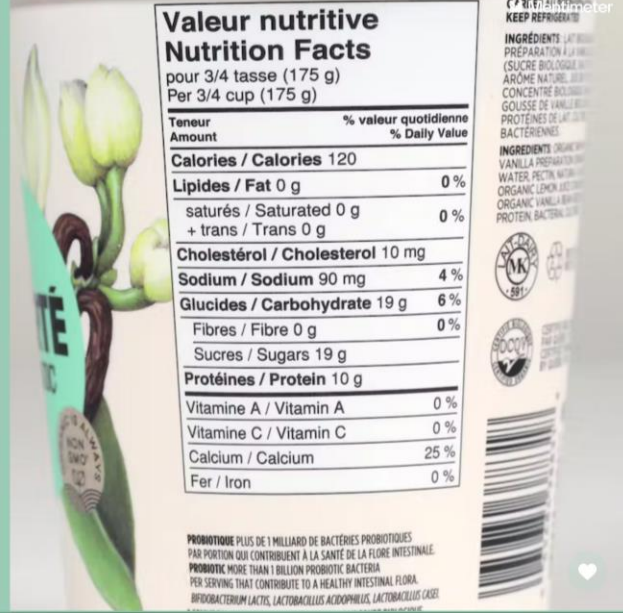
tabib

masadir hukumia (mathal dalil kanada lilghidha'i)

Go to www.menti.com and use the code 6432 0253

Food Labels

- Nutrition Facts
- Ingredients
- Allergens
- Dates (e.g., "Best Before" date)
- Nutrient claims (optional)



Food Labels

Nutrition Facts

Ingredients

Allergens

Dates (e.g., "Best Before" date)

Nutrient claims (optional)

ملصقات الطعام

حقائق غذائية

مكونات

مسببات الحساسية

التواريخ (على سبيل المثال ، تاريخ "الأفضل قبل")

المطالبات الغذائية (اختياري)

mulsaqat altaeam

haqayiq ghidhayiya

mukawinat

musabibat alhasaasia

altawarikh (ealaa sabil almithal , tarikh "al'afdal qibilu")

almutalabat alghidhayiya (akhtiari)

Go to www.menti.com and use the code 6432 0253

Where can you find information about the nutrients in food?

Mentimeter

0	0
Ingredients list	Nutrition facts table

Press ENTER to show correct

أين يمكنك العثور على معلومات حول العناصر الغذائية في الطعام؟
'ayn yumkinuk aleuthur ealaa maelumat hawl aleanasir alghidhayiyat fi altaeami?

What is included in the nutrition facts?

- Serving size
- Total calories
- % Daily Value (DV)
- 13 core nutrients

ما هو مدرج في حقائق التغذية؟

حجم الوجبة

إجمالي السعرات الحرارية

% القيمة اليومية (DV)

13 من المغذيات الأساسية

ma hu mudraj fi haqayiq altaghdhiati?

hajm alwajba

'ijmaliu alsuerat alhararia

% alqimat alyawmia (DV)

13 min almughadhiyat al'asasia

Serving Size

The serving size tells you the quantity of food used to calculate the numbers in the nutrition facts table.



حجم الوجبة

يخبرك حجم الحصة بكمية الطعام المستخدمة لحساب الأرقام في جدول
حقائق التغذية.

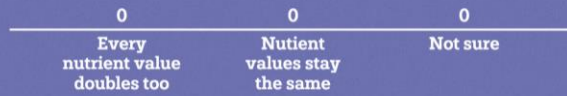
hajm alwajba

yukhbiruk hajm alhisat bikamiyat altaeam almustakhdamat lihisab al'arqam fi jadwal
haqayiq altaghdhiati.

Go to www.menti.com and use the code 6432 0253

Math time: What if the serving size is doubled?

Mentimeter



وقت الرياضيات: ماذا لو تضاعف حجم الحصة؟

waqt alriyadiaati: madha law tadaeaf hajm alhisati?

Go to www.menti.com and use the code 6432 0253

% Daily Value

It shows you if the serving size has a little or a lot of a nutrient:

- 5% DV or less is a little
- 15% DV or more is a lot



5% DV أو أقل قليلاً

15% DV أو أكثر كثير

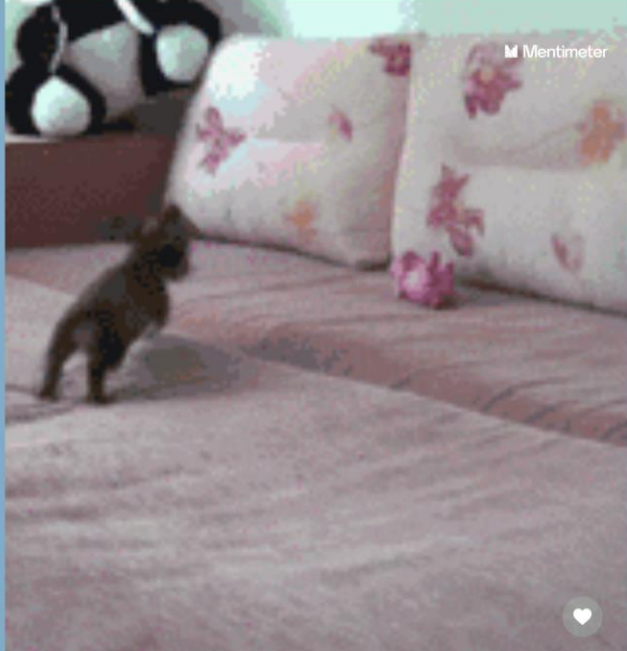
5% DV 'aw 'aqalu qlylaan

15% DV 'aw 'akthar kathir

Go to www.menti.com and use the code 6432 0253

Calories

- Calories are the amount of energy in food. Nutrients that provide calories are carbohydrates, fat and protein.
- Your body uses the energy from calories to do all of your daily activities, from walking to talking to sleeping.
- If you eat more calories than you need over time, you may gain weight. If you eat less calories than you need over time, you may lose weight.



سعات حراريه

السعات الحرارية هي كمية الطاقة في الطعام. العناصر الغذائية التي توفر السعات الحرارية هي الكربوهيدرات والدهون والبروتينات. يستخدم جسمك الطاقة من السعات الحرارية لأداء جميع أنشطتك اليومية ، من المشي إلى التحدث إلى النوم. إذا تناولت سعات حرارية أكثر مما تحتاجه بمرور الوقت ، فقد يزداد وزنك. إذا كنت تأكل سعات حرارية أقل مما تحتاجه بمرور الوقت ، فقد تفقد الوزن.

saerat hararayh

alsuerat alharariat hi kamiyat altaaqat fi altaeami. aleanasir alghidhayiyat alati tuafir

alsuerat alharariat hi alkarbuhidrat walduhun walburutinati.

yastakhdim jismuk altaaqat min alsuerat alharariat li'ada' jamie 'anshitatik alyawmiat , min almashy 'iilaa altahaduth 'iilaa alnuwmi.

'iidha tanawalat suerat harariat 'akthar mimaa tahtajuh bimirur alwaqt , faqad yazdad wazanka. 'iidha kunt takul suerat harariatan 'aqala mimaa tahtajuh bimirur alwaqt , faqad tafaqad alwazna