كلية الصيدلة
جامعة حماة
السنة الخامسة

مقرر التغذية والحميات

المحاضرة الرابعة

إعداد الدكتورة:

رملة الحامد

العام الدراسي 2021-2022

النمــاذج الغذائيـــة

تعريفها: هي مجموعة من التوضيحات والجداول والمخططات التي وضعت من قبل المنظمات المختصة بالصحة والغذاء، توضح الكميات التي يجب تناولها من كل عنصر غذائي، **وهدف ذلك هو:**

1- معرفة الحمية الغذائية المناسبة والمثالية للوصول إلى الوزن الطبيعي والصحة الجيدة.

2- رفع الوعي عند الأفراد لتقدير حاجاتهم اليومية من الغذاء المتنوع والمتوازن.

3- مراعاة الحالات الصحية والفيزيولوجية والعمرية المختلفة.

4- الاستمتاع بغذاء صحي وممارسة نشاط فيزيولوجي وفيزيائي جيد.

سندرس من النماذج الغذائية ما يلي:

- الكميات الغذائية المرجعية DRIS.
- الهرم الغذائي.
- الطبق الغذائي.
- مبدأ البدائل الغذائية وحجم الحصة.
- المجموعات الغذائية.
- البطاقة الغذائية (اللصاقات الغذائية).

الكميات الغذائية المرجعية (Dietary Refrence Intake) (DRIS):

تشمل خمس قيم غذائية مرجعية، لكل نوع منها استخدامات مختلفة، وهي موجودة جاهزة على الشابكة:

1- RDA: الكمية الموصى بتناولها (Recommended Dietary Allowance)

هي معدل التناول اليومي لمغذي ما، والذي يعتبر كافياً لتأمين حاجات الجسم عند الأصحاء، أي كمية الطاقة اللازمة للجسم إضافةً إلى المقدار الذي سوف يختزن في الجسم.

2- EAR: معدل الحاجة التقريبي (Estimated Average Requirement)

كمية من عنصر مغذ التي يحتاجها الجسم حتى يبقى في حالة توازن، وهي تعبر عن حاجة الجسم اليومية من مغذ ما، دون اعتبار المخزون منه، لذلك تكون قيمة RDA أعلى من EAR.

3- AI: المدخول الكافي (Adequate Intake)

هو متوسط الاستهلاك اليومي من مغذ ما، وتقع بين RDA و UL, أي تكون بشكل مجال وهي تختلف حسب العمر والحالة الفيزيولوجية, وهي الاكثر استخداماً.

4- UL: المستوى الأقصى المقبول (Tolerance Upper Level Intake)

وهو أعلى مدخول يومي مسموح من مغذ ما، دون أن يسبب أخطار أو تأثيرات سلبية على الصحة، وزيادة الوارد من عنصر ما فوق UL له تأثيرات سلبية.

5- AMDR: مدى توزع المغذيات المسموح به (Accepted Macronutrient Distribution Rauges)

وهي مجالات تسعى للتأكيد على أن كمية المغذيات كافية ومتناسبة مع الاحتياطات الفيزيولوجية للشخص،

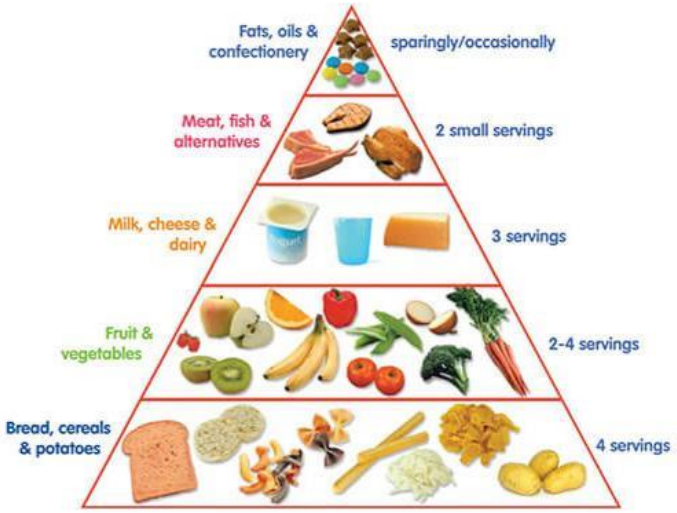
ويتم توزيعها بالشكل الآتي:

- كربوهيدرات (45%-65%) من السعرات الحرارية اليومية.
- دسم (20%-35%) من السعرات الحرارية اليومية.
- بروتينات (10%-25%) من السعرات الحرارية اليومية.

الهرم الغذائي: وضع من قبل وزارة الزراعة الأمريكية عام 1980

هو دليل يوضح أنواع الأطعمة المختلفة التي يحتاجها الإنسان بشكل يومي، مقسمة ضمن مجموعات بطريقة توضح الكميات المطلوبة في كل مجموعة مقسمة إلى حصص، ويرسم على شكل هرم له قاعدة عريضة، يصغر كلما اتجهنا للأعلى، ولا يوضح الهرم الكميات بدقة، بسبب اختلاف احتياجات الإنسان باختلاف مراحله العمرية وحالته الفيزيولوجية.

مجموعات الهرم ست مجموعات مرتبة في أربع مستويات في الهرم، توضح هذه المستويات مدى حاجة الجسم من كل عنصر، والمجموعات هي:

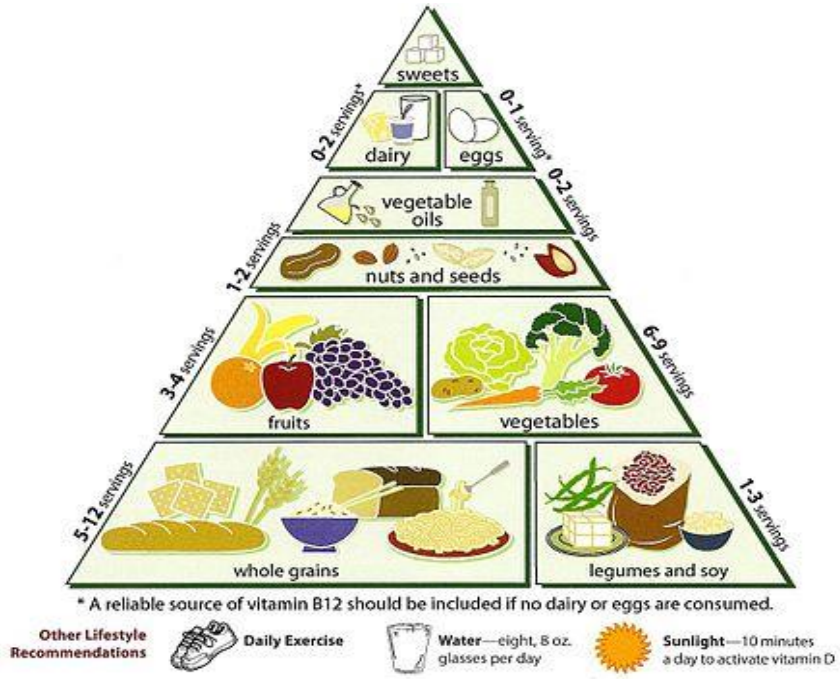


- مجموعة النشويات: وهي تشغل قاعدة الهرم، وهي أكبر المجموعات، وتشتمل على الحبوب المختلفة ومنتجاتها والبطاطا، وهي تمد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بنشاطاته إضافةً إلى الألياف وفيتامينات B أغلبها، وعدد الحصص التي يجب أن نتناولها من هذه المجموعة هي من 6-11 حصة في اليوم.
- مجموعة الخضراوات: وتأتي في المستوي الثاني من الهرم إلى جانب مجموعة الفواكه، وهي تمد الجسم بالفيتامينات والمعادن والألياف، ويتميز بأنها قليلة السعرات الحرارية، ويستثنى منها:(البطاطا والجزر والبازلاء) المطبوخة والتي تصنف نشويات بعد طبخها، وعدد الحصص التي يجب أن نتناولها من هذه المجموعة هي 3-5 حصص في اليوم.
- مجموعة الفواكه: في المستوى الثاني من الهرم إلى جانب مجموعة الخضار، تمد الجسم كذلك بالفيتامينات والمعادن والألياف، بالإضافة إلى الكربوهيدرات لاحتوائها على الفركتوز، وعدد الحصص التي يجب أن نتناولها من هذه المجموعة هي 2-4 حصص في اليوم.
- مجموعة اللحوم والأسماك: في المستوى الثالث من الهرم غلى جانب الألبان، وتشمل أيضاً البقوليات والبيض، وهي توفر البروتين للجسم وبعض الأملاح المعدنية، وعدد الحصص التي يجب أن نتناولها 2-3 حصص في اليوم.
- مجموعة الألبان: في المستوى الثالث من الهرم إلى جانب اللحوم، وهي توفر للجسم عنصر الكالسيوم الضروري لبناء العظام والأسنان، كما أنها مصدر للبروتينات والكربوهيدرات، وعدد الحصص التي يجب أن نتناولها من هذه المجموعة 2-3 حصص في اليوم.
- مجموعة الدهون والسكريات: في قمة الهرم، وهي تمد الجسم بالطاقة لاحتوائها على كمية كبيرة من السعرات الحرارية، ويجب تناولها بكميات قليلة ومحدودة.

تطور الهرم الغذائي: تطور الهرم الغذائي فأصبح له أشكال متعددة:

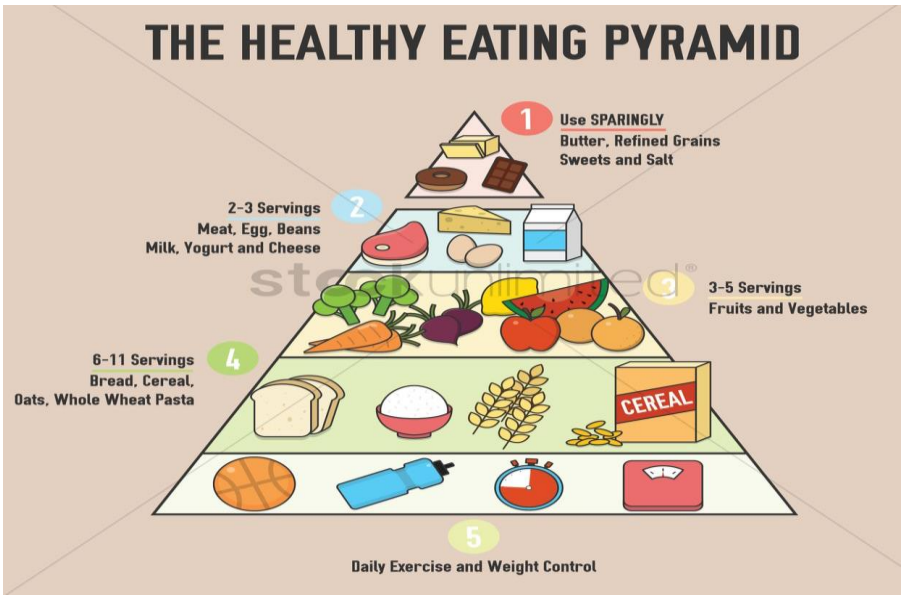
- هرم مقسم إلى قطاعات طولية، مع رسمة درج مستند عليه تدل على ضرورة النشاط البدني.

- هرم للأشخاص النباتيين يدرج فيه بدل اللحوم المكسرات والبذور.



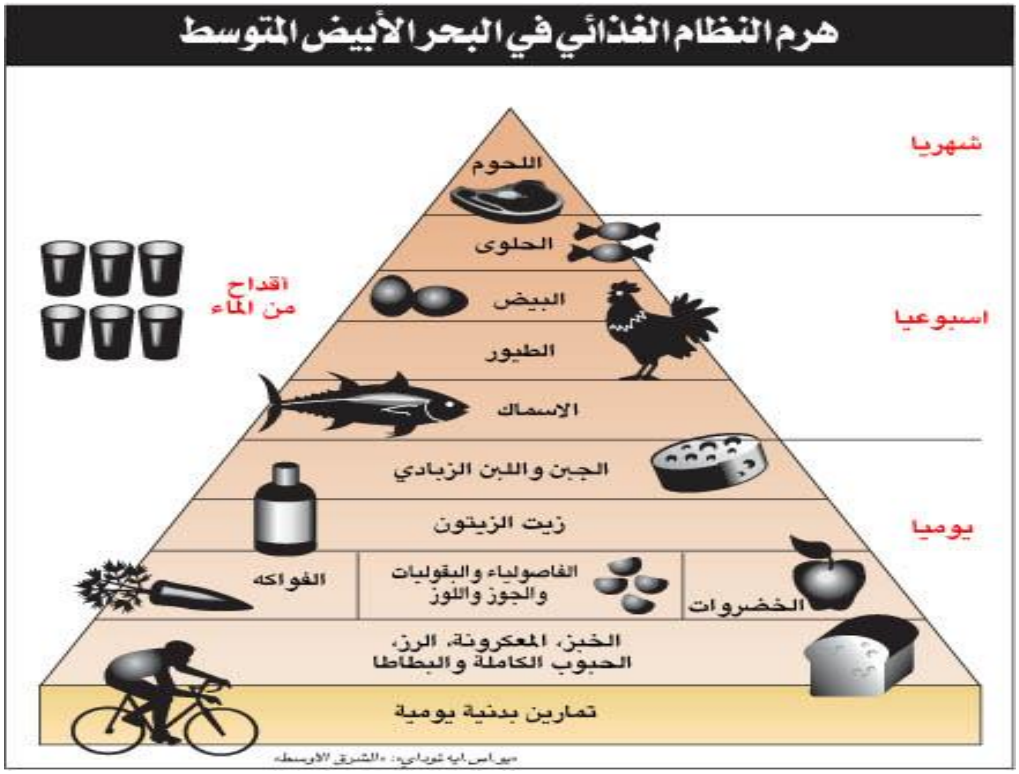
- هرم دكتور (willets) ويسمى (Healthy Eating Pyramid) وفيه 5 مستويات:

النشاط البدني والماء في قاعدة الهرم، يليه الخضار والزيوت الصحية والكربوهيدرات، ثم الدجاج والأسماك والمكسرات والبذور، ثم الألبان وفي قمة الهرم السكريات واللحوم الحمراء والدهون غير الصحية.



- هرم للأمريكيين الجنوبيين والأفارقة قاعدته هي اللحوم بأنواعها يسمى (Soul Food Pyramid).

- هرم لسكان حوض البحر الأبيض المتوسط، كذلك فيه النشاط البدني في قاعدة الهرم، يليه مستوى يشمل الحبوب والفواكه والخضار والزيوت الصحية والمكسرات والبذور والبهارات، المستوى التالي يشمل المأكولات البحرية، المستوى الأعلى يشمل الداج والبيض والألبان، وفي قمة الهرم السكريات واللحوم الحمراء والدهون غير الصحية، وينوه إلى أهمية الماء وتناولها بمقدار جيد.



- الهرم للمسن السليم والطفل أكبر من 4 سنوات نفس هرم البالغ مع مراعاة تفاوت الكميات حسب الحاجات مثلاً الألبان للهرِم أقل وللطفل أكثر من البالغ مع التركيز على النشاط الفيزيولوجي للجميع.

الصحن الغذائي (My plate):

هو عبارة عن رسم توضيحي توجيهي لنظام غذائي صحي, أي صورة مرئية للنصائح التي تعطينا المبادئ الغذائية التوجيهية الصحية, وقد تم اعتماده بديلاً عن الهرم الغذائي, وفي صورة الصحن لا توجد صور للأطعمة, بل يعتمد على الفرد ووعيه لصحته, وأهمية الغذاء المتوازن بالنسبة لحالته الصحية بشكل خاص, والصحن مقسم غلى أربع أقسام عرضياً غير متساوية, تمثل الحبوب (30%) والخضار (30%) قسمين كبيرين, القسمين الآخرين للبروتين (20%) والفواكه (20%), ويرفق مع الصحن دائرة صغيرة تدل على حصة الألبان (لاحظوا الخضار والفواكه لها نصف الطبق)

تطور الصحن الغذائي: من تطوراته

1- The Balance of Good Health Plate

يعتبر هذا الصحن من أكثر النماذج استخداماً وانتشاراً، يظهر الأنواع والكميات اللازمة من الأغذية المختلفة لنظام غذائي متوازن، الصحن فيه مقسم إلى قطاعات زاوية, يشغل الثلث الحبوب, والثلث الآخر الخضار, وثلث ثالث مقسم إلى قسمين كبيرين للألبان واللحوم وقسم صغير جداً للسكريات والدهون.

من عيوب هذا الطبق:

- لا يشير إلى أهمية الماء وإلى أهمية النشاط الفيزيولوجي.
- يحوي في الرسم كميات كبيرة من الاغذية الموضوعة بشكل غير موضح لماهيتها.

2- The Eat-Well Plate

يعتبر هذا الصحن أكثر واقعية، وهو وسيلة لرسم أوضح عن التوصيات الغذائية، حيث أن كميات الأغذية المعروضة في الرسم أقل لكنها أكثر وضوحاً وبياناً، إضافةً لكونه يوضح أهمية شرب الماء والتركيز عليه، ويشير إلى ضرورة تقليل المأكولات المصنعة والملح والدهون غير الصحية، وإلى أهمية قراءة الملصقات الغذائية.

من عيوب هذا الطبق:

- لا يشير إلى تفضيل بين أنواع اللحوم، فلا يوجه إلى تناول قليلة الدسم منها.

البدائل الغذائية وحجم الحصة (Serving Size):

ملاحظة: العيارات المدرجة بالكوب = 240 ml

يعتمد مبدأ البدائل الغذائية على تقسيم الغذاء إلى ست مجموعات:

1- قائمة النشويات: 80 سعرة للحصة (6-11 حصة/يوم)

الحصة فيها تعادل: 15 غ كربوهيدرات تقريباً وتمثل ب:

- ربع رغيف عادي
- 1 حبة توست
- نصف كوب معكرونة
- نصف كوب بقوليات
- ثلث كوب رز نيئ
- نصف كوب بطاطا
- نصف حبة ذرة
- 3 أكواب بوشار (دون زيت)
- نصف حبة سمون
- ثلث كوب فاصولياء حب أو بازلاء مطبوخة
- حبة جزر متوسطة

2- قائمة الفواكه: 60 سعرة للحصة (2-3 حصة/يوم)

- حبة واحدة: برتقالة متوسطة الحجم -تفاحة صغيرة
- نصف حبة: كوزة كبيرة
- 2 حبة : خوخ حلو - مشمش
- 3 حبات : تمر
- نصف كوب: دراق -أناناس -أجاص -رمان -كيوي
- 1 كوب : توت - شمام - عنب
- كوب وربع: بطيخ أحمر -فراولة
- نصف كوب: عصير طبيعي غير محلى
- ربع كوب: فواكه مجففة

ملاحظة: الفاكهة الكاملة تعطي شعور بالامتلاء ومغذية أكثر من العصير.

3- قائمة الألبان: (2-3حصة/يوم)

الحصة تعادل:

- كوب حليب
- نصف كوب لبن عادي

- خالي الدسم: يحوي 100 سعرة/حصة
- قليل الدسم: يحوي 120 سعرة/حصة
- كامل الدسم: يحوي 150 سعرة/حصة

ملاحظة: كلما كان محتوى الألبان من الدسم مرتفعاً، كلما زادت كمية الدسم المشبعة والكولسترول فيها.

4- قائمة الخضار غير النشوية: 25 سعرة (3-5 حصص/يوم)

- تحوي كمية ضئيلة من الكربوهيدرات والحريرات وكمية جيدة من الألياف.
- الخضار النشوية (بطاطا -بازلاء -ذرة) تتواجد في قائمة النشويات.
- الحصة تعادل: 5 غ كربوهيدرات
  - كوب خضار طازجة
  - نصف كوب خضار مطبوخة

5- قائمة اللحوم ومبادلاتها: 75 سعرة للحصة وسطياً

- تحوي البروتين والدسم
- الحصة تعادل: 30 غ لحم أو سمك أو دجاج أو جبنة
  - بيضة
  - نصف كوب بقول
  - ربع كوب فول سوداني
- حصة اللحوم:
  - قليلة الدهون: تحوي 45 سعرة
  - متوسطة الدهون: تحوي 75 سعرة
  - عالية الدهون: تحوي 100 سعرة

ملاحظة: البقوليات مصدر ألياف جيد /اللحوم المصنعة تحوي ماءات الكربون وبالتالي سعراتها أعلى/ الشوي والسلق والطبخ بالبخار أفضل من القلي.

6- قائمة الدسم: 45 سعرة للحصة

تعادل الحصة: 5 غ دسم

- ملعقة صغيرة زيت أو زبدة
- 8 حبات زيتون
- 6 لوزات نية
- ملعقة طعام بزر
- 10 حبات فول سوداني

ملاحظة: الفول السوداني بكمية قليلة يعد في قائمة الدسم، وبكمية كبيرة في قائمة اللحوم.

7- قائمة الحلويات: 60 سعرة للحصة

الحصة تعادل:

- ملعقة صغيرة سكر
- ملعقة كبيرة عسل أو مربى

ملاحظة: معظم المنتجات خالية الدسم تحوي بدائل من ماءات الكربون.

8- قائمة الأطعمة الحرة: أقل من 20 سعرة للحصة

الطعام الحر: هو أي طعام أو شراب يحوي أقل من 20 سعرة للحصة.

الحصة تعادل أقل من 5 غ كربوهيدرات

- ليمون
- غريفون
- حبة خضار غير نشوية
- زلال بيضة
- شوربة خضار غير نشوية ولا تحوي نشويات

المجموعات الغذائية:

إحدى طرق تصنيف الغذاء، يقسم الغذاء إلى فئات تشبه تقسيمات التصنيفات السابقة:

- فئة الحبوب: أكبر الفئات كمية
- فئة الخضار: كبيرة الكمية وقد تساوي الحبوب
- فئة الفاكهة: متوسطة الكمية وقد تكون صغيرة
- فئة اللحوم: متوسطة الكمية
- فئة الألبان: صغيرة الكمية
- فئة الحلويات: صغيرة الكمية للغاية
- فئة الدهون: صغيرة الكمية للغاية
- الماء: اختلف على اعتباره كفئة أو لا، لكن أهميته كبيرة جداً
- الكحول: يدخل كفئة في بعض التصنيفات، وتصنف كفئة صغيرة الكمية

البطاقة الغذائية (بطاقة بيانات الأغذية):

تهدف البطاقة الغذائية إلى تقديم معلومات شاملة عن الأطعمة وبذلك تساعد المرء على اتخاذ قرار بإدراجها ضمن نظامه الغذائي أو لا.

قوانين إدارة البطاقة الغذائية:

أدرجت أحكام إدارة البطاقة الغذائية عام 1970, وفي منتصف الثمانينيات بدأت المصانع الغذائية استعمال البطاقة الغذائية كأداة تسويق, مما أدى إلى إصدار تشريعات جديدة تتعلق بأحكام إدارة البطاقة الغذائية, بضرورة أن تحوي ما يلي:

المعلومات الواردة في البطاقة الغذائية:

- الاسم (اسم المنتج)
- المحتويات
- تاريخ انتهاء الصلاحية
- تعليمات التخزين لمنع فساد المنتج
- تعليمات التحضير عند الضرورة
- المواد المضافة مع تسميتها
- معلومات غذائية
- الوزن الصافي: ويقصد به وزن المواد الغذائية لوحدها دون العبوة أو التغليف
- الوزن الكلي: أي الوزن مع العبوة
- اسم وعنوان المصنع أو الموزع والبريد الالكتروني
- المكونات المعدلة جينياً
- تفاصيل المنتج ورقم الدفعة
- السعر

الاسم:

تحمل المنتجات أسماء تجارية إضافةً لأسماء وصفية، وتنص القوانين على اختيار أسماء دقيقة كفيلة بتمييز أحد أنواع المنتجات عن غيرها من المنتجات، ويستثنى من ذلك الفاكهة والخضار والجبنة والزبدة. إضافةً لذلك، يمنع القانون المنتجين من اختيار أسماء مضللة، فلا بد أن تغري مثلاً تسمية كعكة بنكهة الكرز على غلاف المنتج إلا أن طعم الكرز في المنتج ناتج عن استعمال نكهات اصطناعية.

المكونات:

يتعين على الشركات إدراج مكونات المنتجات الغذائية على غلافها، وتنص القوانين على ضرورة إدراج الماء ضمن لائحة المكونات (فقط) في حال زادت نسبتها بعد مرحلة التصنيع النهائية عن 5% أو أكثر وقد عمدت المصانع الغذائية مؤخراً إلى إدراج الماء باسم Aqua.

المواد المضافة والرموز الخفية:

تستعمل المواد المضافة لمنح المنتجات الغذائية النكهة والمذاق الحلو واللون ولحفظ الطعام وإطالة صلاحيته أو للتأثير على ميزات الغذاء وطبيعته (متمنحة شكل ألذ وأكثر جاذبية, وتخفض كلفة المكونات, وقد تضيف بعض المغذيات), وهي تضاف بكميات قليلة, لذلك تدرج في آخر لائحة المكونات وغالباً ما يستعمل للدلالة على الرموز الخفية E والتي تدل على أن الاتحاد الأوروبي وافق على استعمال هذه المواد لتصنيع المنتجات الغذائية, قد يعاني البعض من الحساسية منها وخاصةً الملونات, لذلك يجب قراءة البطاقة الغذائية جيداً, مثال عن المواد المضافة: حمض الأسكوربيك المستخرج من (كمادة حافظة ومحسنة للعجين ومغذية ومضاد أكسدة), E100 اللون البرتقالي, E260 حمض الخل, النترات في المرتديلا كمادة حافظة من الجراثيم وتحفظ اللون الأحمر.

التاريخ:

على المصانع أن تدون تاريخ انتهاء صلاحية المنتجات بـ (الشهر والعام) على المنتجات التي يصلح استعمالها بعد أكثر من 3 أشهر من تاريخ الإنتاج، في حين أنها يجب أن تبين تاريخ انتهاء الصلاحية بـ (اليوم والشهر والسنة) على المنتجات التي لا يصلح استعمالها بعد 3 أشهر من تاريخ الإنتاج.

التحضير:

قد تحتاج بعض المنتجات الغذائية إلى تسخين، لذلك تدون المصانع الغذائية على بطاقة هذه المنتجات معلومات حول حرارة التسخين، والفترة الزمنية اللازمة لضمان الطعم الأفضل والحد من حالات التسمم.

المكونات المسببة للحساسية:

على المصانع أن تشير بوضوح تام في بطاقة منتجاتها الغذائية إلى استعمال بعض المواد التي قد تسبب الحساسية أو التي قد يعجز البعض عن هضمها مثال: الكولا يمنع استهلاكها لمرض بيلة الفنيل كيتون.

التخزين:

يساعد احترام إرشادات التخزين على تجنب التسمم الغذائي، ويضمن استعمال المنتجات في الوقت الأفضل, وتبين المصانع قابلية المنتجات للتبريد والتجميد.

ملاحظة: تساعد تقنيات حفظ الطعام على تجنب تسمم الغذاء، وفساده وإطالة مدة صلاحيته وتمنع نشاط البكتيريا في الطعام، ومن هذه التقنيات:

- التبريد: بخفض حرارة التخزين إلى مستوى يتراوح بين (3-5) درجات مئوية، مما يحد من تأكسد الدهون، ويبطئ نمو الجراثيم.
- التجميد: بخفض درجة حرارة التخزين إلى مستوى يتراوح بين (18- و20-) درجة مئوية، فيتوقف نمو الجراثيم، دون أن يعني ذلك بالضرورة موتها، فهي لا تزال موجودة وستستعيد نموها ونشاطها حالما يذوب الطعام، والتجميد يبطئ تأكسد الدهون، إلا أنه بعد ذوبان الطعام تبدأ الدهون بالتأكسد ولا تتوقف, لذلك يفضل عدم تجميد الطعام بعد إذابته

المواد الكيميائية: هناك مواد تخفف من النشاط الجرثومي مثل النترات والنتريت.

في عام 1990 تم توحيد اللصاقات الغذائية وذلك لتسهيل المقارنة بين الأطعمة واختيار الأفضل.

تم التوحيد فيما يلي:

- المعلومات الغذائية الموحدة
- شكل اللصاقة
- الواحدات المستخدمة
- حجم الحصة
- معايير محددة للمتطلبات الغذائية الصحية

أمثلة عن مجموعات الأغذية التي تم توحيد حصتها الغذائية Serving Size

- حجم الحصة لكل العصائر 200 مل
- حجم الحصة لكل البسكويت 200 غ
- حجم الحصة لكل الشيبس 150 غ

الغاية من التوحيد هي معرفة الأفضل بين منتجين مختلفين حسب المكونات فيه

لاحقاً تم وضع بعض المعلومات الإضافية على اللصاقات الغذائية

مثل: مجموع السعرات الحرارية، السعرات الحرارية من الدسم والدسم المشبعة وغير المشبعة والكربوهيدرات الكلية وغيرها

سنتعرف على بعض الحقائق الغذائية في اللصاقة:

- القيم اليومية
- القيم اليومية المئوية
- حجم الحصة
- الكالوري

DV (Daily Value) (القيم اليومية):

كمية العناصر المغذية (التي نحتاجها يومياً) الموجودة في حصة أو 100 غ من المنتج.

القيم اليومية المئوية DV%:

- هي كمية العناصر المغذية التي نحصل عليها من حصة واحدة من المواد الغذائية كنسبة من الحاجة اليومية.
- تعتمد DV% على القيم اليومية الموصى بها للأغذية (من أجل حمية 2000 كالوري).
- يستخدم DV% كمرجع مهما كان مقدار حميتنا.

أهمية DV%:

1- يساعد DV% في تحديد ما إذا كانت الحصة من المنتج غنية أو فقيرة من مغذ معين:

- DV% أقل من 5% (كمية منخفضة)
- DV% 5-20% (كمية جيدة)
- DV% أكثر من 20% (كمية مرتفعة)

2- تساعد على مقارنة منتج بآخر, بشرط أن يكون حجم الحصة واحداً من المنتجين.

3- التعرف على ميزات المنتج بسرعة, من حيث محتواه من الدسم مثلاً.

4- يمكن استخدامه للقيام بمبادلات غذائية.

ملاحظة:

- لا يوجد DV% للدهون المشبعة والسكر، لأننا يجب أن نقلل منها قدر الإمكان.
- لا تذكر عادةً DV% للبروتين إلا إذا كان المنتج عالي البروتين أو مخصص للرضع والأطفال أقل من 4 سنوات.

فيما يلي جدول يوضح الحدود لبعض المكونات الغذائية:

	مرتفع القيمة	منخفض القيمة
الدسم الكلي	أكثر من 20g لكل 100g	3g أو أقل لكل 100g
المواد الدسمة المشبعة	أكثر من 5g لكل 100g	1.5g أو أقل لكل 100g
السكريات	أكثر من 15g لكل 100g	5g أو أقل لكل 100g
الملح	أكثر من 1.5g من الملح لكل 100g أو 0.6g من Na	0.3g من الملح أو أقل لكل 100g أو 0.1g من Na

حجم الحصة:

- يفيد حجم الحصة في مقارنة الأغذية المتشابهة التي تقدم ضمن وحدات متشابهة مثل الكوب أو القطعة ويتبعها التقدير القياسي مثل عدد الغرامات.
- يؤثر حجم الحصة في كمية الطاقة والمغذيات في القائمة الموجودة في القسم الأسفل من البطاقة، لذلك يجب الانتباه إلى حجم الحصة، وكم عدد الحصص التي يمكن استهلاكها.

السعرات الحرارية:

- هي مقدار الطاقة التي نحصل عليها من الحصة، وعدد الحصص التي نستهلكها هو الذي يحدد كمية الطاقة المستهلكة.
- يستهلك العديد من الناس أكثر من حاجاتهم من الطاقة دون الحصول على الكمية الموصى بها من بعض المغذيات.
- وكدليل عام على كمية الطاقة:
  - أقل من: 40 كالوري هي طاقة منخفضة
    100 كالوري هي طاقة معتدلة
  - أكثر من: 400 كالوري هي طاقة مرتفعة
    وهذا لحمية 2000 كالوري
- في حال كتب على منتج أنه:

Free: المنتج يحوي أقل من 5 كالوري في الحصة الغذائية
Low: المنتج يحوي أقل من 40 كالوري في الحصة الغذائية
Reduced: أي يتم تخفيض السعرات الحرارية بنسبة 25% عن المنتج الأصلي
Light: أي يتم تخفيض السعرات الحرارية بنسبة 50% عن المنتج الأصلي

جدول المقارنة (قائمة المغذيات ودلالات ألوانها): تختلف دلالات الألوان بين الدول

- المغذيات الموضوعة باللون الأصفر أو الأحمر: هي المغذيات الموجودة في المنتج بكمية كافية أو كبيرة، لذا يجب تحديد هذه المغذيات والتقليل منها، مثل الدسم المشبعة والصوديوم.
- المغذيات الموضوعة باللون الازرق أو الأخضر: هي المغذيات التي لا يحصل الناس عادةً على كميات كافية منها، مثل فيتامين C وفيتامين A وكالسيوم وحديد.
- الشريط الجانبي باللون البنفسجي وهو DV%: موضوع على أساس حمية غذائية من 2000 كالوري مثال:

	Single Serving	DV%
Serving Size	1 Cup (228g)	
Calories	250	
Calories from fat	110	
Total fat	12g	18%
Trans fat	1.5g	
Saturated fat	3g	15%
Cholesterol	30mg	10%
Sodium	470mg	20%
Total Carbohydrate	31mg	10%
Dietary fiber	0g	0%
Sugar	5g	
Proteins	5g	
Vitamin A		4%
Vitamin C		2%
Calcium		20%
Iron		4%

مصطلحات خاصة على بطاقة البيان الغذائية:

Used by: يعرض هذا التاريخ على الأطعمة التي تفسد بسرعة مثل: منتجات اللحوم, والسلطات الجاهزة. ويجب عدم استخدام أي طعام أو شراب بعد هذا التاريخ، حتى إن كان مظهره ورائحته جيدة، وذلك لأنه قد يضر بالصحة.

Keep in a fridge once opened:

- يحفظ في البراد حال الفتح، كي نحافظ على الطعام ونتجنب التسمم الغذائي.
- وإذا كان الطعام يمكن تجميده، فإن صلاحيته يمكن أن تمتد إلى ما بعد تاريخ Used by, مع ضرورة اتباع التعليمات بعد فتح العبوة مثل Eat within a week of opening.

Best before: هو تاريخ تأثير النوعية وليس السلامة, فعند تجاوز منتج هذا التاريخ لا يعني أنه أضبح ضاراً, ولكنه ربما يبدأ بفقدان نكهته وقوامه, ويستثنى من ذلك البعض الذي يجب عدم أكله بعد تاريخ Best before, وذلك لاحتوائه على السالمونيلا التي قد يرتفع مقدارها ويكون هذا التاريخ دقيق فقط إذا تم تخزين المنتج وفقاً للتعليمات على البطاقة الغذائية مثل: store in a cool dry place.

المصطلح	الحصة الغذائية	المصطلح	الحصة الغذائية
خالي من السكر	يحتوي اقل من 0.5 غ سكر	قليل الدسم	يحتوي أقل من 3 غ دسم
خالي من الحريرات free	يحتوي أقل من 5 كالوري	قليل الدسم المشبعة	يحتوي أقل من 1 غ دسم مشبعة وأقل من 0.5 غ دسم ترانس
قليل الحريرات	يحتوي 40 كالوري أو أقل	خالي من الكوليسترول	يحتوي أقل من 20 ملغ كولسترول أو أقل من 2 غ ترانس ومشبعة معاً
خالي من الدسم	يحتوي أقل من 0.5 غ دسم	خالي من الصوديوم	يحتوي أقل من 5 ملغ صوديوم
خالي من الدسم المشبعة	يحتوي أقل من 0.5 غ دسم مشبعة واقل من 0.5 غ دسم ترانس	قليل الصوديوم	يحتوي 140 ملغ صوديوم أو أقل