

# مسببات الحساسية

المكونات المسببة للحساسية التي يجب الإفصاح عنها في حال احتواء الوجبات عليها:

## ما السعرات الحرارية؟

وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام، ويتم توضيح كمية الطاقة في الأغذية عادة بإحدى العبارات التالية:

كيلو  
سعر حراري  
Kilocalories  
(Kcals)

السعرات  
الحرارية  
(Calories)

### السعرات الحرارية التي يحتاجها الفرد في اليوم

يتم تحديد احتياجات الفرد من السعرات الحرارية بناءً على عوامل منها:



النشاط البدني



الجنس



العمر



الطول



الوزن

### في المتوسط



الطفل:

يحتاج إلى ما يقارب 1800 سعرة حرارية في اليوم



المرأة:

تحتاج إلى ما يقارب 2000 سعرة حرارية في اليوم



الرجل:

يحتاج إلى ما يقارب 2500 سعرة حرارية في اليوم

#### الحبوب

التي تحتوي على مادة الجلوتين مثل القمح والشعير والشوفان



#### الأسماك ومنتجاتها

مثل لحوم الأسماك وزيت السمك



#### الفاول السوداني ومنتجاته

مثل زبدة الفول السوداني



#### المكسرات ومنتجاتها

مثل الكاجو والفسطق وغيرها



#### الحليب ومنتجاته

(التي تحتوي على اللاكتوز) مثل الحليب والحليب المنكه



#### الكبريتيت

بتركيز 10 جزء في المليون أو أكثر



#### الكرفس ومنتجاته

مثل بذور الكرفس وملح الكرفس



#### القشريات ومنتجاتها

مثل الروبيان



#### البيض ومنتجاته

مثل المايونيز



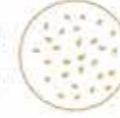
#### الخردل ومنتجاته

مثل بذور الخردل، زيت الخردل، صلصة الخردل



#### بذور السمسم ومنتجاتها

مثل زيت السمسم



#### الرخويات ومنتجاتها

مثل (الحبار، الحلزون البحري، بلح البحر، والإسكالوب)



#### الترمس (لوبين) ومنتجاته

مثل زيت الترمس



#### فول الصويا ومنتجاته

مثل حليب الصويا

