



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



مسببات الحساسية

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

- | | | | |
|--|--|---|--|
| <p>القشريات ومنتجاتها
مثل الروبيان</p> | | <p>الحبوب
التي تحتوي على مادة الجلوتين
مثل القمح والشعير والشوفان</p> | |
| <p>البيض ومنتجاته
مثل المايونيز</p> | | <p>الأسماك ومنتجاتها
مثل لحوم الأسماك وزيت السمك</p> | |
| <p>الخردل ومنتجاته
مثل بذور الخردل، زيت الخردل، صلصة الخردل</p> | | <p>الفاول السوداني ومنتجاته
مثل زبدة الفول السوداني</p> | |
| <p>بذور السمسم ومنتجاتها
مثل زيت السمسم</p> | | <p>المكسرات ومنتجاتها
مثل الكاجو والفسطق وغيرها</p> | |
| <p>الرخويات ومنتجاتها
مثل (الحبار، الحلزون البحري، بلح البحر، والإسكالوب)</p> | | <p>الحليب ومنتجاته
(التي تحتوي على اللاكتوز) مثل الحليب والحليب المنكه</p> | |
| <p>الترمس (لوبين) ومنتجاته
مثل زيت الترمس</p> | | <p>الكبريتيت
بتركيز 10 جزء في المليون أو أكثر</p> | |
| <p>فول الصويا ومنتجاته
مثل حليب الصويا</p> | | <p>الكرفس ومنتجاته
مثل بذور الكرفس وملح الكرفس</p> | |