

Reading a Food Label

قراءة الملصق الغذائي

Look for foods containing
ابحث عن الأطعمة التي تحتوي على

- Vitamin C
فيتامين "سي" (C)
- Iron
الحديد
- Calcium
الكالسيوم

.1 Serving Size
حجم الحصة

.2 Amount of Calories
كمية السعريات الحرارية

.3 Limit these Nutrients
إعمل على الحد من هذه المواد الغذائية

.4 Get Enough of these Nutrients
احصل على ما يكفي من هذه المواد الغذائية

.5 Footnote with Daily Values (DVs)
ملاحظات بالقيم اليومية (DVs)

Vitamin C
فيتامين "سي" (C)

Oranges, Tomatoes, Green Peppers, Cauliflower, Kiwi, Strawberries
البرتقال، الطماطم، الفلفل الأخضر، القرنبيط، الكيوي، والفراولة.

Iron
الحديد

Lean Red Meat, Fish, Chicken, Iron-Fortified Cereal, Dried Fruits, Beans
اللحوم الحمراء الطرية، الأسماك، الدجاج، الحبوب المدعمة بالحديد، الفواكه المجففة، والفاصولياء.

Calcium
الكالسيوم

Milk, Yogurt, Cheese, Green Leafy Vegetables, Tofu, Canned Salmon with Bones
الحليب، اللبن، الجبنة، الخضروات ذات الأوراق الخضراء، التوفو، وسمك السلمون بالعظم.

Eating a healthy diet along with these nutrients will help limit the absorption of lead in your body

تناول وجبات غذائية صحيّة مع هذه المواد الغذائية من شأنه أن يساعد على الحد من امتصاص الرصاص في الجسم.

For more information visit: www.gchd.us
للمزيد من المعلومات، الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني www.gchd.us

Updated 6/22/16 – Information subject to change
تم التحديث في 16/22/6 - معلومات خاضعة للتغيير

Genesee County Health Department
قسم الصحة بمقاطعة جينيبي

Your Health. Our Work.
صحتك هي عملنا

Translation Services donated by UMHS Interpreter Services
 **MEDICAL TRANSLATIONS**
UNIVERSITY OF MICHIGAN HEALTH SYSTEM