

How to Read the Nutrition Facts Panel

The Nutrition Facts Panel found on packaged foods and beverages can help you make healthier choices when deciding which foods to eat or drink. Read below to learn how to make the label easier to navigate!

1

Look at the Serving Size

The nutrition information on the label is **based on 1 serving size**. If you eat more than what is listed as a serving size, then you will consume more calories and other nutrients. Packages usually contain more than 1 serving, so be aware of how many servings you're consuming!

4

Limit These Nutrients

Eating too much **saturated fat, trans fat, cholesterol, sodium** or **added sugar** may increase your risk of certain chronic diseases.

Nutrition Facts

8 servings per container

1 **Serving size** 2/3 cup (55g)

Amount per serving

Calories

230

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 160mg 7%

Total Carbohydrate 37g 13%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugar 12g

4 **Includes 10g Added Sugars** 20%

Protein 3g

Vit. D 2mcg 10% • Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45% • Potassium 240mg 6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

2

Check Calories

Look at the number of **calories per serving**, and consider how many calories **YOU** need in a day — everyone is different!

3

Daily Value

The Daily Value (%DV) is based on a **2,000 calorie diet**. When looking at the % Daily Value, keep in mind that **5% DV or less is low** and **20% DV or more is high**.

5

Get Enough of These Nutrients

Eating enough **fiber, vitamin D, calcium, iron** and **potassium** has been shown to improve overall health.



QUESTIONS?

Call or email our "Ask the Nutritionist" line at (202)735-3053 or education@capitalareafoodbank.org.

Source: FDA

የሥነ ምግብ እውነታዎችን የያዘውን ፓናል እንዴት ማንበብ ይቻላል

ገበያሽጉ ምግቦች እና መጠጦች ላይ የሚገኘው የሥነ ምግብ አውነታዎችን የያዘው ፓኒል የሚመገቡትን ወይም የሚጠጡትን ምግቦች ለመወሰን ጤናማ ምርጫ ለማድረግ ይረዳዎታል። የምርቱ ገላጭ ልጥፍ መለያውን ማሰስ ቀላል ማድረግ እንዴት እንደሚቻል ለማወቅ ከታች ያለውን ያንብቡ።

1

ԻՄՔՓՀՈԹՆ ԻԳՄԴՈՒ ՄՈՐՆ ԸՄՏԱԽԷ

በምርቱ ገላጭ ልጥፍ መለያ ጽሑፍ ላይ ያለው የሥነ ምግብ መረጃ የሚያመለክተው **ለ 1 ሰው በሚቀርብ የምግብ መጠን ላይ የተመሰረተ ነው።** ሊቀርብ ከሚገባው የምግብ መጠን በላይ የሚመገቡ ከሆነ ተጨማሪ ካሎሪና ሌሎች ንጥረ ነገሮችን ይመገባሉ ማለት ነው። የታሸጉ ምግቦች ብዙውን ጊዜ ከአንድ ጊዜ በላይ ሊቀርብ የሚችል የምግብ መጠንን ይይዛል። ስለዚህ ምን ያህል ሊቀርብ የሚገባ የምግብ መጠን እየወሰዱ እንዳሉ ይወቁ!

4

የአዚህን የምግብ ንጥረ ነገሮች መጠን ይገድቡ

ከመጠን በላይ የሳቼሬትድ ስብ፣
ትሬንስ ስብ፣ ኮሌስትሮል፣ ሶዲየም
ወይም የታክላ ስኳር መመገብ
ለተወሰኑ ሥር የሰደዱ በሽታዎች
የመጋለጥ እድልዎን ሊጨምር ይችላል።

የሥነ ምግብ እውነታዎች

በአንድ እሽግ 8 የሚቀርብ ምግብ መጠን

1 ԳՄԷՓՀ-ի ԳՐԽՂ-ի ՄԸՄՆ/ՃԻ 2/3 ԽՂԳ (55Ղ)

በሚቀርብ የምግብ ልክ ውስጥ የሚገኝ መጠን

ካሎሪዎች

230

% ဝင်ရောက်မှု (3)

አጠቃላይ ስብ 8ግ

10%

ጥቹሬትድ ስብ 1ግ

5%

ትረጎሽ ስብ ዐግ

ኤስቲሮል ዐሚግ

0%

ፈገግ 160 ሚግ

7%

አጠቃላይ ካርቦኒይድ 37ግ

13%

በምግብ ውስጥ የሚገኝ አሰር 4°

14%

አጠቃላይ ስኳር 12ግ

4 10ግ የታከለ ስኳር ያካትታል 20%

ፕሮቴን 3ግ

ቫይታ. ዲ 2ማይክግ 10% • ካልሲየም 260ሚግ 20%

አይረን 8ሚግ 45% • ፖታሲየም 240ሚግ 6%

* % ስለታዩ መጠን (DV) እንድ ጊዜ በሚቀርብ የምግብ መጠን ውስጥ ያለው ንጥረ ነገር ለስለታዩ የምንመገበው የምግብ (ዳይት) ምን ያህል አስተዋጽኦ እንደሚያበርክት ይነግርዎታል። በቀን 2000 ካሎሪ ለአጠቃላይ የሥነ ምግብ ምክር ጥቅም ላይ ይውላል።

2

ካሎሪዎችን ያረጋግጡ

በሚመገቡት ምግብ ላይ ያለውን የካሎሪ መጠን፣ ይመልከቱ እና በቀን ውስጥ **እርስዎ** ምን ያህል ካሎሪ እንደሚፈልጉ ያስቡ — ሁሉም ሰው የተለየ ነው!

3

ဝဲလ်းပုဒ်

ዕለታዊው መጠን (%DV) በ 2,000 ካሎሪ ምግብ ላይ የተመሰረተ ነው። የ % ዕለታዊ መጠንን፣ ስንመለከት 5% DV ወይም ከዚያ በታች ዝቅተኛ ነው እንዲሁም 20% DV ወይም ከዚያ በላይ ከፍተኛ እንደሆነ ስታውሱ።

5

እነዚህን ንጥረ ነገሮች በብዛት ያግኙ

በቂ መጠን ያለው አሰር፣ ሺታሚን ዲ፣ ካልሲየም፣ አይረን እና ፖታሲየም መብላት አጠቃላይ ጤንነትን እንደሚያሻሽል ታውቋል።



ጥያቄዎች?

“የሥነ ምግብ ባለሙያውን ይጠይቁ” መስመራችንን በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወይም የኢሜይል አድራሻ ማለትም በ (202) 735-3053 ወይም በ education@capitalareafoodbank.org ላይ ያግኙ።

Source: FDA