

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

كيفية قراءة لوحة الحقائق الغذائية

تساعدك لوحة الحقائق الغذائية الموجودة على الأطعمة والمشروبات المعلبة على اتخاذ خيارات صحية عند تحديد الأطعمة التي ستتناولها أو تشربها. اقرأ أدناه لتتعرف على كيفية قرا ملصق الحقائق بشكل أسهل!

حقائق التغذية

8 حصص لكل عبوة

حجم الحصة 2/3 كوب (55 غرام)

الكمية لكل حصة
السعرات الحرارية 230

النسبة المئوية للقيمة اليومية*

إجمالي الدهون 8 غرام 10%

الدهون المشبعة 1 غرام 5%

الدهون المتحولة 0 غرام 0%

الكوليسترول 0 ملغ 0%

الصوديوم 160 ملغ 7%

إجمالي الكربوهيدرات 37 جم 13%

الألياف الغذائية 4 غرام 14%

إجمالي السكر 12 غرام 20%

يحتوي على 10 غرامات من السكريات المضافة 20%

البروتين 3 غرام

فيتامين د 2 ميكروغرام 10% • كالسيوم 260 ملغ 20%

حديد 8 ملغ 45% • بوتاسيوم 240 ملغ 6%

* تخبرك النسبة المئوية للقيمة اليومية (DV) بكمية العناصر الغذائية الموجودة في حصة الطعام التي تساهم في النظام الغذائي اليومي. يُستخدم معدل 2000 سعر حراري يومياً كمعيار عام للنصائح الغذائية.

1

انظر إلى حجم الحصة

تستند المعلومات الغذائية الموجودة على الملصق إلى حجم حصة واحدة. إذا تناولت أكثر مما هو مدرج كحجم حصة، فتستهلك المزيد من السعرات الحرارية والعناصر الغذائية الأخرى. عادةً ما تحتوي الحزم على أكثر من حصة واحدة، لذا انتبه لعدد من الحصص التي تتناولها في كل مرة!

4

قلل من هذه العناصر الغذائية

قد يتسبب تناول كميات كبيرة من الدهون المشبعة أو الدهون المتحولة أو الكوليسترول، أو الصوديوم، أو السكر المضاف في زيادة خطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة.

2

تحقق من السعرات الحرارية

انظر إلى عدد السعرات الحرارية في كل حصة، وفكر في عدد السعرات الحرارية التي تحتاجها في اليوم - فلكل شخص عدد مختلف من السعرات الحرارية!

3

القيمة اليومية

تستند "القيمة اليومية" (DV) إلى نظام غذائي يحتوي على 2000 سعر حراري. عند النظر إلى النسبة المئوية للقيمة اليومية، ضع في اعتبارك أن 5% من القيمة اليومية أو أقل يعتبر منخفضاً و 20% من القيمة اليومية أو أكثر يعتبر مرتفعاً.

5

احصل على ما يكفي من هذه العناصر الغذائية

لقد ثبت أن تناول كميات كافية من الألياف وفيتامين د والكالسيوم والحديد والبوتاسيوم يحسن الصحة العامة.

هل لديك أسئلة؟

يرجى الاتصال هاتفياً بخط "اسأل أخصائي التغذية" على الرقم 735-3053 (202) أو إرسال رسالة إلكترونية إلى

العنوان التالي education@capitalareafoodbank.org.

Source: FDA