

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

4 **Cholesterol** 0mg 0%

Sodium 160mg 7%

Total Carbohydrate 37g 13%

Dietary Fiber 4g 14% 5

Total Sugar 12g

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

Protein 3g

Vit. D 2mcg 10% • Calcium 260mg 20% 5

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

نحوه خواندن جدول اطلاعات تغذیه‌ای

اطلاعات تغذیه‌ای موجود در بسته‌بندی غذاها و نوشیدنی‌ها می‌تواند به شما در انتخاب‌های سالم‌تر هنگام تصمیم‌گیری در مورد خوردن یا آشامیدن کمک کند. برای یادگیری نحوه آسان‌تر کردن پیمایش برچسب، مطلب زیر را بخوانید!

حقایق تغذیه‌ای

8 وعده در هر ظرف

1 اندازه هر وعده 2/3 پیمانه (55 گرم)

مقدار در هر وعده

2 230 کالری

3 % ارزش روزانه*

چربی کل 8 گرم 10%

چربی اشباع 1 گرم 5%

ترانس چربی 0 گرم 0%

کلسترول 0 میلی‌گرم 0%

سدیم 160 میلی‌گرم 7%

کربوهیدرات کل 37 گرم 13%

فیبر غذایی 4 گرم 14%

قند کل 12 گرم

4 شامل 10 گرم قند افزوده 20%

پروتئین 3 گرم

ویتامین D 2 میکروگرم 10% • لسیم 260 میلی‌گرم 20%

5 آهن 8 میلی‌گرم 45% • پتاسیم 240 میلی‌گرم 6%

*% ارزش روزانه (DV) به شما می‌گوید که یک ماده مغذی در یک وعده غذایی چه مقدار به رژیم غذایی روزانه کمک می‌کند. 2,000 کالری در روز برای توصیه‌های کلی تغذیه‌ای استفاده می‌شود.

2 کالری‌ها را بررسی کنید

به تعداد نگاه کنید کالری در هر وعده، و در نظر بگیرید که چقدر کالری دارد شما نیاز در یک روز - هر کسی متفاوت است!

3 رزش روزانه

ارزش روزانه (DV%) بر اساس یک رژیم غذایی 2,000 کالری محاسبه شده است. هنگام بررسی % ارزش روزانه، به خاطر داشته باشید که 5% ارزش روزانه (DV) یا کمتر، پایین است و 20% ارزش روزانه (DV) یا بیشتر بالا است.

5 به اندازه کافی از این مواد مغذی دریافت کنید

خوردن کافی فیبر، ویتامین D، کلسیم، آهن و پتاسیم نشان داده شده است که سلامت کلی را بهبود می‌بخشد.

1 به اندازه وعده غذایی نگاه کنید

اطلاعات تغذیه‌ای روی برچسب بر اساس اندازه هر وعده. اگر بیشتر از مقداری که به عنوان اندازه وعده غذایی ذکر شده است غذا بخورید کالری و سایر مواد مغذی بیشتری مصرف خواهید کرد. بسته‌ها معمولاً حاوی بیش از 1 وعده هستند، بنابراین آگاه باشید که چگونه تعداد وعده‌های غذایی که مصرف می‌کنید!

4 محدود کردن این مواد مغذی

خوردن بیش از حد چربی اشباع، چربی ترانس، کلسترول، سدیم یا شکر اضافه شده ممکن است خطر ابتلا به برخی بیماری‌های مزمن را افزایش دهد



با خط «از متخصص تغذیه بپرسید» ما تماس بگیرید یا به آدرس ایمیل بزنید (735-3053) (202) در

education@capitalareafoodbank.org

Source: FDA