

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

د تغذیې د معلوماتو جدول څنگه ولولو

د تغذیې د معلوماتو جدول چې د خوړو او څښاکونو پر کڅوړو موندل کېږي، کولای شي له تاسو سره د خوړو یا څښاکونو د پربکړې پر مهال د سالمو غوراویو په ټاکلو کې مرسته وکړي. لاندې ولولئ ترڅو پوه شئ چې د دې لېبل (نښې) لوستل او کارول څنگه اسانه کړئ!

د تغذیې معلومات

په هره کڅوړه کې 8 غذايي وعدي

د هرې غذايي وعدي اندازه 3/2 پیاله (55 ګرامه)

په هره غذايي وعده کې مقدار

230 کالوري

% ورځنی ارزښت*

ټول غوړي 8 ګرامه 10%

مشبوع غوړي 1 ګرام 5%

ټرانس غوړي 0 ګرام 0%

کولیسټرول 0 ملی ګرام 0%

سودیم 160 ملی ګرام 7%

ټول کاربوهایدریت 37 ګرام 13%

غذايي فايبر 4 ګرامه 14%

ټوله بوره 12 ګرامه 20%

10 ګرامه اضافه شوي بوره شامل دي 20%

پروټین 3 ګرام

ويټامين دي 2mcg 10% • کلسیم 260mg 20%

پوتاشیم 8mg 45% • اوسپنه 240mg 6%

* د ورځني ارزښت فیصدي (DV%) تاسو ته ښيي چې د خوړو په یوه برخه کې یو مغذي توکي په ورځني خوراكي رژیم کې څومره ونډه لري. په ورځ کې 2,000 کالوري د تغذیې د عمومي لارښوونې لپاره کارول کېږي.

کالوري وګورئ

وګورئ د هرې غذايي وعدي کالوريو او په پام کې ونیسئ چې تاسو په یوه ورځ کې څومره کالوريو ته اړتیا لرئ — هر څوک توپیر لري!

ورځنی ارزښت

ورځنی ارزښت (DV%) د 2,000 کالوريو لرونکي خوراكي رژیم پر بنسټ دی. کله چې د ورځني ارزښت فیصدي (DV%) ته ګورئ، په یاد ولرئ چې 5% DV یا تر دې کم ټیټ دی او 20% DV یا تر دې ډېر لوړ دی.

دا مغذي مواد په کافي اندازه ترلاسه کړئ

کافي اندازه فايبر، ويټامين دي، کلسیم، اوسپنه او پوتاشیم خوړل، عمومي روغتيا ښه کوي.

د هرې غذايي وعدي اندازه ته وګورئ

پر لېبل د تغذیې شته معلومات د 1 برخې د اندازې پر بنسټ دي. که تاسو له هغې اندازې ډېر خوړئ چې د یوې غذايي وعدي په توګه لیکل شوې ده نو تاسو به ډېرې کالوري او نور مغذي مواد مصرف کړئ. کڅوړې معمولاً له 1 برخې څخه زیاتې لري، نو پام مو وي چې تاسو څومره غذايي وعدي مصرفوئ!

دا مغذي مواد محدود کړئ

د ډېرو مشبوع غوړو، ټرانس غوړو، کولیسټرول، سودیم یا اضافه شوي بوري کېدای شي د ځينو مزمنو ناروغيو خطر زیات کړي.



زموږ د «تغذیې له متخصص څخه وپوښتنئ» د اړیکې کرښې ته په (202) 735-3053 زنگ وکړئ یا ایمیل واستوئ

education@capitalareafoodbank.org

Source: FDA