

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

Cách đọc bảng thông tin dinh dưỡng

Bảng Nutrition Facts (Thông tin dinh dưỡng) trên thực phẩm và đồ uống đóng gói giúp bạn đưa ra lựa chọn lành mạnh hơn khi quyết định ăn hoặc uống gì. Hãy đọc các hướng dẫn dưới đây để hiểu nhãn dễ hơn!

1

Xem khẩu phần (serving size)

Thông tin dinh dưỡng trên nhãn được **tính cho 1 khẩu phần**. Nếu bạn ăn nhiều hơn khẩu phần ghi trên nhãn, bạn sẽ nạp nhiều calo và dưỡng chất hơn. Một gói thường chứa nhiều hơn 1 khẩu phần, vì vậy hãy chú ý bạn đang ăn bao nhiêu khẩu phần!

4

Hạn chế các chất này

Tiêu thụ quá nhiều **chất béo bão hòa, chất béo chuyển hóa, cholesterol natri** hoặc **đường bổ sung** có thể làm tăng nguy cơ mắc một số bệnh mạn tính

Thông tin dinh dưỡng

8 khẩu phần mỗi hộp

1 **Khẩu phần** 2/3 chén (55g)

Giá trị dinh dưỡng mỗi khẩu phần

Calo:

230

% Giá trị hàng ngày*

Tổng chất béo 8g: 10%

Chất béo bão hòa 1g: 5%

Chất béo chuyển hóa 0g

Cholesterol 0mg: 0%

Natri 160mg: 7%

Tổng carbohydrate 37g: 13%

Chất xơ 4g: 14%

Tổng đường 12g Bao gồm

4 **10g đường bổ sung** 20%

Protein 3g

Vit. D 2mcg 10%

• Canxi 260mg 20%

Sắt 8mg 45%

• Kali 240mg 6%

* % Giá trị hàng ngày (DV) cho biết lượng một chất dinh dưỡng trong một khẩu phần thực phẩm đóng góp vào chế độ ăn hàng ngày. Mức 2.000 calo/ngày được sử dụng làm cơ sở khuyến nghị dinh dưỡng chung.

2

Kiểm tra lượng calo

Xem số lượng **calo trên mỗi khẩu phần**, và cân nhắc nhu cầu calo BẠN cần trong một ngày – mỗi người mỗi khác!

3

Giá trị hàng ngày

Giá trị hàng ngày (%DV) dựa trên **chế độ ăn 2.000 calo**. Khi đọc % Giá trị hàng ngày, hãy nhớ **5% DV trở xuống là thấp và 20% DV trở lên là cao**.

5

Bổ sung đủ các dưỡng chất này

Bổ sung đủ **chất xơ, vitamin D, canxi, sắt và kali** đã được chứng minh là cải thiện sức khỏe tổng thể.



CÓ THẮC MẮC?

Gọi hoặc gửi email tới đường dây "Ask the Nutritionist" qua số (202)735-3053 hoặc education@capitalareafoodbank.org.

Nguồn: FDA