

Basahin ang label ng Pagkain!

Sukat ng Pagdudulot

Suriin kung gaano karaming pagdudulot ang nakalagay sa pakete. Ang Mga Katotohanan Ukol sa Nutrisyon na nakalagay sa tatak ay “kada pagdudulot.” Kung ikaw ay kumain ng higit sa isang pagdudulot, imultiplika ang lahat ng nasa tatak sa pamamagitan ng dami ng kinain.

Kabuuang Taba/Kolesterol

Pumili ng mga pagkain na mababa sa taba upang makatulong na kontrolin ang timbang at pababain ang panganib ng sakit sa puso. Ang kabuuang pagkain ng taba sa isang araw ay hindi dapat humigit sa 65 gramo para sa mga lalaki at 50 gramo para sa mga babae.

Sodium

Ang sodium ay pinakakaraniwang matatagpuan sa asing pang la mesa at dapat gamitin nang katamtaman lamang. Piliin ang mga produkto na mas mababa sa 400 mg ang sodium kada hain.

Kabuuang Karbohaydret

Ang mga pagkaing mataas sa karbohaydret ay ipinagkakaloob sa iyong pagkain mula sa mga grupo ng Arina/Tinapay, Prutas at Gatas. Ang isang hain ay dapat ng hindi kukulangin sa 15 gramo ng kabuuang karbohaydret.

Hibla sa Pagkain

Ang pagpili ng mga pagkaing mataas sa hibla o himaymay, tulad ng mga buong butil, mga prutas at gulay ay makakatulong sa pagtunaw, pinabababa ang panganib ng kanser at nakatulong na kontrolin ang iyong timbang, kolesterol ng dugo at antas ng asukal ng dugo. Hangarin ang 20 hanggang 35 gramo bawat araw.

Mga Asukal

Bilang bahagi ng “Kabuuang Karbohaydret,” ang mga gramo ng asukal sa tatak ay maaaring maglarawan ng asukal na idinagdag sa mga pagkain tulad ng sucrose o sirup na mais. Ngunit, maaari ring kasama rito ang asukal na likas na lumalabas sa gatas (lactose) o prutas (fructose).

Mga Bitamina at Mineral

Ang iyong layunin ay 100% ng bawat isa para sa isang araw. Ang pagkain ng iba-ibang pagkain araw-araw ay makakatulong sa iyo na makamit ang layuning ito.

Nutrition Facts	
Serving Size 14 crackers (31g) Servings Per Container About 7	
Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 35
% Daily Value*	
Total Fat 4g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Polyunsaturated Fat 0.5g	
Monounsaturated Fat 1.5g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 310mg	13%
Total Carbohydrate 19g	6%
Dietary Fiber Less than 1g	3%
Sugars 2g	
Protein 2g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 0%
Calcium 4%	• Iron 6%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
Calories: 2,000 2,500	
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram: Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

