

Nutrition Label

Why It's Important to Read Nutrition Labels?

- Helps you know what's in your food and drinks.
- Makes it easier to choose nutrient dense options.
- Lets you manage portion sizes, calories, and nutrients.
- Helps limit added sugars, sodium, and excess of dietary fats.

1

Serving Size:

- Shows how many portions the product contains in one full package. Keep an eye out for multiple servings in one package!

2

Calories:

- Tells you how much energy one serving provides.
- Reminder: limit calories from ultra-processed products.

3

Total Fat:

- Includes saturated, unsaturated, and sometimes trans fats.
- Remember to limit saturated and trans fats to less than 10% of your daily calories.

4

Carbohydrates:

- Provide energy for your body and brain in the form of sugar.
- Pay close attention, especially if you are managing prediabetes or diabetes.

Nutrition Facts	
about 7 Servings Per Container	
Serving Size	1 slice (65g)
Amount per serving	
Calories	160
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0g	
Monounsaturated Fat 0.5g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 320mg	14%
Total Carbohydrate 30g	11%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg 0% • Calcium 40mg 4%	
Iron 2mg 10% • Potassium 70mg 2%	

5

Sodium:

- Too much can raise blood pressure—limit salty foods.
- Keep sodium to less than 2,300 mg daily.

6

Protein:

- Builds and repairs muscles and tissues. Important for growth and strength.

7

Added Sugars:

- Sugars added during processing. Limit to less than 10% of your daily calories.

8

Fiber:

- Aids digestion, keeps you full, and supports heart health. Choose high-fiber foods!

9

Vitamins & Minerals:

- Support strong bones, immunity, and overall health. Choose foods rich in these nutrients.

Etiqueta nutricional

¿Por qué es importante leer las etiquetas nutricionales?

- Te ayuda a saber qué contienen tus alimentos y bebidas.
- Facilita la elección de opciones ricas en nutrientes.
- Te permite controlar el tamaño de las porciones, las calorías y los nutrientes.
- Ayuda a limitar los azúcares añadidos, el sodio y el exceso de grasas alimenticias.

1

Tamaño de la porción:

- Muestra cuántas porciones contiene el producto en un paquete completo. ¡Esté atento a las múltiples porciones en un paquete!

Nutrition Facts

about 7 Servings Per Container

Serving Size 1 slice (65g)

Amount per serving
Calories 160

% Daily Value*

Total Fat 2g 3%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Polyunsaturated Fat 0g

Monounsaturated Fat 0.5g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 320mg 14%

Total Carbohydrate 30g 11%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 0g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 6g

Vitamin D 0mcg 0% • Calcium 40mg 4%

Iron 2mg 10% • Potassium 70mg 2%

2

Calorías:

- Te indica cuánta energía proporciona una porción.
- Recordatorio: limita las calorías de los productos ultraprocesados.

3

Grasas totales:

- Incluye grasas saturadas, insaturadas y, a veces, grasas trans.
- Recuerda limitar las grasas saturadas y trans a menos del 10% de tus calorías diarias.

4

Carbohidratos:

- Proporcionan energía para tu cuerpo y cerebro en forma de azúcar.
- Presta mucha atención, especialmente si estás controlando la prediabetes o la diabetes.

9

Vitaminas y minerales:

- Favorecen huesos fuertes, inmunidad y salud general. Elige alimentos ricos en estos nutrientes

5

Sodio:

- Demasiado puede elevar la presión arterial; limite los alimentos salados.
- Mantenga el sodio a menos de 2300 mg al día.

6

Proteína:

- Desarrolla y repara músculos y tejidos. Importante para el crecimiento y la fuerza.

7

Azúcares añadidos:

- Azúcares añadidos durante el procesamiento. Límitelo a menos del 10 % de sus calorías diarias.

8

Fibra:

- Ayuda a la digestión, le mantiene saciado y favorece la salud del corazón. ¡Elija alimentos ricos en fibra!

Nhãn dinh dưỡng

Tại sao việc đọc nhãn dinh dưỡng lại quan trọng?

- Giúp bạn biết những thành phần có trong thức ăn và đồ uống của mình.
- Giúp bạn dễ dàng lựa chọn các thực phẩm giàu dinh dưỡng.
- Cho phép bạn quản lý khẩu phần ăn, lượng calo và chất dinh dưỡng.
- Giúp hạn chế lượng đường bổ sung, natri và chất béo dư thừa trong chế độ ăn.

1

Kích thước phục vụ:

- Hiển thị số lượng khẩu phần sản phẩm trong một gói đầy đủ. Hãy chú ý đến các gói có nhiều khẩu phần!

2

Lượng calo:

- Cho biết mỗi khẩu phần cung cấp bao nhiêu năng lượng.
- Lưu ý: Hạn chế lượng calo từ các sản phẩm chế biến sẵn.

3

Tổng lượng chất béo:

- Bao gồm chất béo bão hòa, chất béo không bão hòa và đôi khi cả chất béo chuyển hóa.
- Hãy nhớ hạn chế chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa xuống dưới 10% tổng lượng calo hàng ngày của bạn.

4

Carbohydrate:

- Cung cấp năng lượng cho cơ thể và não bộ dưới dạng đường.
- Hãy chú ý thật kỹ, đặc biệt nếu bạn đang đối phó với tiền tiểu đường hoặc tiểu đường.

Nutrition Facts	
about 7 Servings Per Container	
Serving Size	1 slice (65g)
Amount per serving	
Calories	160
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0g	
Monounsaturated Fat 0.5g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 320mg	14%
Total Carbohydrate 30g	11%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg 0% • Calcium 40mg 4%	
Iron 2mg 10% • Potassium 70mg 2%	

9

Vitamin & Khoáng Chất:

- Hỗ trợ xương chắc khỏe, tăng cường hệ miễn dịch và sức khỏe tổng thể. Hãy chọn những thực phẩm giàu các chất dinh dưỡng này.

5

Natri:

- Ăn quá nhiều có thể làm tăng huyết áp - hãy hạn chế thực phẩm mặn.
- Nên hạn chế lượng natri nạp vào cơ thể dưới 2.300 mg mỗi ngày.

6

Chất đạm:

- Giúp xây dựng và phục hồi cơ bắp và mô. Quan trọng cho sự phát triển và sức mạnh.

7

Đường bổ sung:

- Đường được thêm vào trong quá trình chế biến. Hạn chế lượng đường này ở mức dưới 10% tổng lượng calo hàng ngày của bạn.

8

Chất xơ:

- Hỗ trợ tiêu hóa, giúp bạn no lâu và tốt cho sức khỏe tim mạch. Hãy chọn thực phẩm giàu chất xơ!

영양 성분표

영양 성분표를 읽는 것이 중요한 이유는 무엇일까요?

- 음식과 음료에 무엇이 들어 있는지 알 수 있습니다.
- 영양소가 풍부한 제품을 선택하기 쉽게 해줍니다.
- 섭취량, 칼로리, 영양소를 관리할 수 있습니다.
- 첨가당, 나트륨, 과도한 지방 섭취를 제한하는 데 도움이 됩니다.

1

1회 제공량:

- 한 포장에 들어 있는 제품의 1회 제공량을 보여줍니다. 한 포장에 여러 번 제공량이 들어 있는지 확인하세요!

2

칼로리:

- 1회 제공량에 포함된 에너지량을 알려줍니다.
- 주의: 초가공식품의 칼로리 섭취를 제한하세요.

3

총 지방:

- 포화지방, 불포화지방, 그리고 경우에 따라 트랜스지방을 포함합니다.
- 포화지방과 트랜스지방은 일일 칼로리의 10% 미만으로 제한하세요.

4

탄수화물:

- 당 형태로 신체와 뇌에 에너지를 공급합니다.
- 특히 당뇨병 전단계 또는 당뇨병을 관리하고 있다면 주의 깊게 살펴보세요.

Nutrition Facts	
about 7 Servings Per Container	
Serving Size	1 slice (65g)
Amount per serving	Calories 160
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0g	
Monounsaturated Fat 0.5g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 320mg	14%
Total Carbohydrate 30g	11%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg 0% • Calcium 40mg 4%	
Iron 2mg 10% • Potassium 70mg 2%	

9

비타민 및 미네랄:

- 튼튼한 뼈, 면역력, 전반적인 건강을 지원합니다
- 이러한 영양소가 풍부한 식품을 선택하세요.

5

나트륨:

- 과다 섭취는 혈압을 높일 수 있으므로 짠 음식을 제한하세요.
- 나트륨은 하루 2,300mg 미만으로 섭취하세요.

6

단백질:

- 근육과 조직을 만들고 복구합니다. 성장과 근력에 중요합니다.

7

첨가당:

- 가공 과정에서 첨가되는 당입니다. 일일 칼로리의 10% 미만으로 제한하세요.

8

식이섬유:

- 소화를 돕고 포만감을 유지하며 심장 건강에 도움이 됩니다. 식이섬유가 풍부한 식품을 선택하세요!

营养标签

为什么阅读营养标签很重要？

- 帮助您了解食物和饮料的成分。
- 让您更容易选择营养丰富的食物。
- 帮助您控制份量、卡路里和营养素。
- 有助于限制添加糖、钠和过量膳食脂肪的摄入。

1

食用份量：

- 显示一整包产品包含多少份。注意一包内有多份！

2

卡路里：

- 告诉您一份食物提供多少能量。
- 提醒：限制超加工食品的卡路里摄入。

3

总脂肪：

- 包括饱和脂肪、不饱和脂肪，有时还包括反式脂肪。
- 记住，饱和脂肪和反式脂肪的摄入量应限制在每日卡路里摄入量的10%以下。

4

碳水化合物：

- 以糖的形式为您的身体和大脑提供能量。
- 请密切关注，尤其是在您患有糖尿病前期或糖尿病的情况下。

Nutrition Facts	
about 7 Servings Per Container	
Serving Size	1 slice (65g)
Amount per serving	Calories 160
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0g	
Monounsaturated Fat 0.5g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 320mg	14%
Total Carbohydrate 30g	11%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg 0% • Calcium 40mg 4%	
Iron 2mg 10% • Potassium 70mg 2%	

9

维生素和矿物质：

- 支持强健的骨骼、免疫力和整体健康

选择富含这些营养素的食物。

5

钠：

- 摄入过多会导致血压升高——限制咸味食物。
- 每日钠摄入量应低于 2300 毫克。

6

蛋白质：

- 构建和修复肌肉和组织。对生长和力量至关重要。

7

添加糖：

- 加工过程中添加的糖。限制在每日总热量的 10% 以下。

8

纤维：

- 帮助消化，增强饱腹感，并支持心脏健康。选择高纤维食物！

የአመጋገብ መለያ

የአመጋገብ መለያዎችን ማንበብ ለምን አስፈላጊ ነው?

- በምግብዎ እና በመጠጥዎ ውስጥ ምን እንዳለ ለማወቅ ይረዳዎታል።
- ገንቢ ምግቦችን ለመምረጥ ቀላል ያደርገዋል።
- የመመገቢያውን መጠን፣ ካሎሪዎችን እና ንጥረ ነገሮችን እንዲቆጣጠሩ ያስችልዎታል።
- የተጨመረውን ስኳር፣ ሶዲየም እና ከመጠን በላይ የሆነ የአመጋገብ ስብን ለመገደብ ይረዳል።

1

የማገልገል መጠን፡-

- ምርቱ በአንድ ሙሉ ጥቅል ውስጥ ምን ያህል ክፍሎች እንዳሉት ያሳያል። በአንድ ጥቅል ውስጥ ለብዙ አቅርቦቶች ትኩረት ይሰጡ!

Nutrition Facts

about 7 Servings Per Container
Serving Size 1 slice (65g)

Amount per serving
Calories 160

% Daily Value*

Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0g	
Monounsaturated Fat 0.5g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 320mg	14%
Total Carbohydrate 30g	11%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 40mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 70mg	2%

2

ካሎሪዎች፡

- አንድ አገልግሎት ምን ያህል ኃይል እንደሚሰጥ ይነግርዎታል።
- ማሳሰቢያ፡- እጅግ በጣም በተቀነባበሩ ምርቶች ላይ የሚወስዱትን ካሎሪዎች ይገድቡ።

3

ጠቅላላ ስብ፡

- የተሟሉ፣ ያልተሟሉ እና አንዳንድ ጊዜ ትራንስ ቅባቶችን ያካትታል።
- የተሟሉ እና ትራንስ ቅባቶችን ከዕለታዊ ካሎሪዎ ውስጥ ከ10% በታች መገደብዎን ያስታውሱ።

4

ካርቦሃይደሬትስ፡

- ለሰውነትዎ እና ለአእምሮዎ በስኳር መልክ ኃይል ይሰጡ።
- በተለይ ቅድመ-ስኳር በሽታ ወይም የስኳር በሽታ እያጋጠምዎት ከሆነ ትኩረት ይሰጡ።

9

ቫይታሚኖች እና ማዕድናት፡

- ጠንካራ አጥንትን፣ የበሽታ መከላከያዎችን እና አጠቃላይ ጤናን ይደግፋል። በእነዚህ ንጥረ ነገሮች የበለጸጉ ምግቦችን ይምረጡ።

5

ሶዲየም፡

- ከመጠን በላይ የሆነ መጠን ያለው ምግብ የደም ግፊትን ሊጨምር ይችላል - ይህም የጨው መጠንን ሊቀንስ ይችላል።
- ሶዲየም በቀን ከ2,300 ሚ.ግ በታች እንዲሆን ያድርጉ።

6

ፕሮቲን፡

- ጡንቻዎችን እና ሕብረ ሕዋሳትን ይገነባል እና ይጠግናል። ለእድገትና ለጥንካሬ አስፈላጊ ነው።

7

የተጨመሩ ስኳር፡

- በማቀነባበሪያ ሂደት ወቅት የተጨመሩ ስኳሮች። ከዕለታዊ ካሎሪዎ ውስጥ ከ10% ባነሰ መጠን ይገድቡ።

8

ፋይበር፡

- የምግብ መፈጨትን ይረዳል፤ ሙሉ በሙሉ እንዲሞላዎት ያደርጋል፤ እና የልብ ጤናን ይደግፋል። ከፍተኛ ፋይበር ያላቸውን ምግቦች ይምረጡ!

Этикетка о пищевой ценности

Почему важно читать этикетки с информацией о пищевой ценности продуктов?

- Помогает узнать, что содержится в вашей еде и напитках.
- Это облегчает выбор продуктов с высокой питательной ценностью.
- Позволяет контролировать размер порций, калории и питательные вещества.
- Помогает ограничить потребление добавленного сахара, натрия и избытка пищевых жиров.

1

Размер порции:

- Указывает, сколько порций содержится в одной полной упаковке. Обращайте внимание на наличие нескольких порций в одной упаковке!

2

Калории:

- Показывает, сколько энергии содержится в одной порции.
- Напоминание: ограничьте потребление калорий из продуктов глубокой переработки.

3

Всего жиров:

- Содержит насыщенные, ненасыщенные, а иногда и трансжиры.
- Помните, что потребление насыщенных и трансжиров должно составлять менее 10% от вашей суточной калорийности.

4

Углеводы:

- Обеспечьте свой организм и мозг энергией в виде сахара.
- Обращайте на это пристальное внимание, особенно если вы контролируете преддиабет или диабет.

Nutrition Facts	
about 7 Servings Per Container	
Serving Size	1 slice (65g)
Amount per serving	
Calories	160
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0g	
Monounsaturated Fat 0.5g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 320mg	14%
Total Carbohydrate 30g	11%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg 0% • Calcium 40mg 4%	
Iron 2mg 10% • Potassium 70mg 2%	

9

Витамины и минералы:

- Поддерживает здоровье костей, иммунитета и общее состояние здоровья. Выбирайте продукты, богатые этими питательными веществами.

5

Натрий:

- Избыточное потребление соли может повысить кровяное давление — ограничьте употребление соленых продуктов.
- Снижьте потребление натрия до менее чем 2300 мг в день.

6

Белок:

- Участвует в построении и восстановлении мышц и тканей. Важен для роста и силы.

7

Добавленный сахар:

- Сахара добавляются в процессе обработки. Ограничьте потребление до менее 10% от суточной калорийности.

8

Волокно:

- Способствует пищеварению, обеспечивает чувство сытости и поддерживает здоровье сердца. Выбирайте продукты с высоким содержанием клетчатки!