Читання етикеток на харчових продуктах

Розмір порції:
Кількість їжі, що становить 1 порцію. На цій етикетці зазначено, що 1 чашка дорівнює 1 порції.

Загальна кількість харчових вуглеводів:
Вона включає кількість харчової клітковини і загальну кількість цукру.

Загальна кількість цукру:
Цукор, який міститься в натуральній їжі, наприклад, свіжих фруктах.

Доданий цукор:
Цукор, який природно не міститься в таких продуктах, як цукерки, торт, морозиво, горіхи та оброблені продукти.

Nutrition Facts

18 servings per container

Serving size	**1 cup (28g)**
Amount per serving	
Calories	**100**
	% Daily Value*
Total Fat 2g	**3%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholestrol 0mg	**0%**
Sodium 140mg	**6%**
Total Carbohydrate 20g	**7%**
Dietary Fiber 3g	**11%**
Total Sugars 1g	
Includes 1g Added Sugars	**9%**
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	**10%**
Calcium 260mg	**10%**
Iron 8mg	**45%**
Potassium 235mg	**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.

ІНГРЕДІЄНТИ: ЦІЛЬНОЗЕРНОВА ВІВСЯНА КРУПА (ВКЛЮЧНО З ВІВСЯНИМИ ВИСІВКАМИ), МОДИФІКОВАНИЙ КУКУРУДЗЯНИЙ КРОХМАЛЬ, ЦУКОР, СІЛЬ, ТРИКАЛІЙФОСФАТ, ПШЕНИЧНИЙ КРОХМАЛЬ, ВІТАМІН Е.
МІСТИТЬ: ПШЕНИЦЯ

Вага:
Вага 1 порції. Це корисно, якщо Ви зважуєте продукти на вагах. Для рідин об'єм буде вказаний у мл.

***Трансжири*:**
Намагайтеся уникати продуктів із трансжирами, вибираючи продукти зі вмістом 0 грамів на одну порцію.

Натрій:
Продукти з низьким вмістом натрію містять менше ніж 140 мг натрію на порцію.

Продукти з високим вмістом натрію містять більше 400 мг натрію на порцію.

Інгредієнти:
Шукайте продукти з коротким списком відомих Вам інгредієнтів.

Алергії:
Це стосується будь-якого з 8 найпопулярніших алергенів, які містяться в їжі. Наприклад, молоко, яйця, риба, ракоподібні, молюски, лісові горіхи, арахіс, пшениця та соєві боби.

Дізнатися більше

- Харчування 206-987-4758
- Запитайте лікаря Вашої дитини
- seattlechildrens.org

Безкоштовні послуги перекладача

- Запитайте медсестру в лікарні.
- Перебуваючи за межами лікарні, зателефонуйте на безкоштовну лінію сімейного перекладу: 1-866-583-1527. Повідомте перекладачу ім'я або додатковий номер, який Вам потрібен.

Seattle Children's®
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Лікарня Seattle Children's безкоштовно пропонує послуги перекладача для глухих пацієнтів, пацієнтів, що погано чують або не говорять англійською, членів їх родини та законних представників. Лікарня Seattle Children's надасть цю інформацію в альтернативних форматах на запит. Зателефонуйте до Сімейного інформаційного центру за телефоном: 206-987-2201. Цей матеріал був перевірений клінічним персоналом лікарні Seattle Children's. Однак Ваші потреби є унікальними. Перш ніж діяти або покладатися на цю інформацію, будь ласка, поговоріть зі своїм лікарем.

© 2023 Seattle Children's, Seattle, Washington. Усі права застережено.

2/23
PE1543U

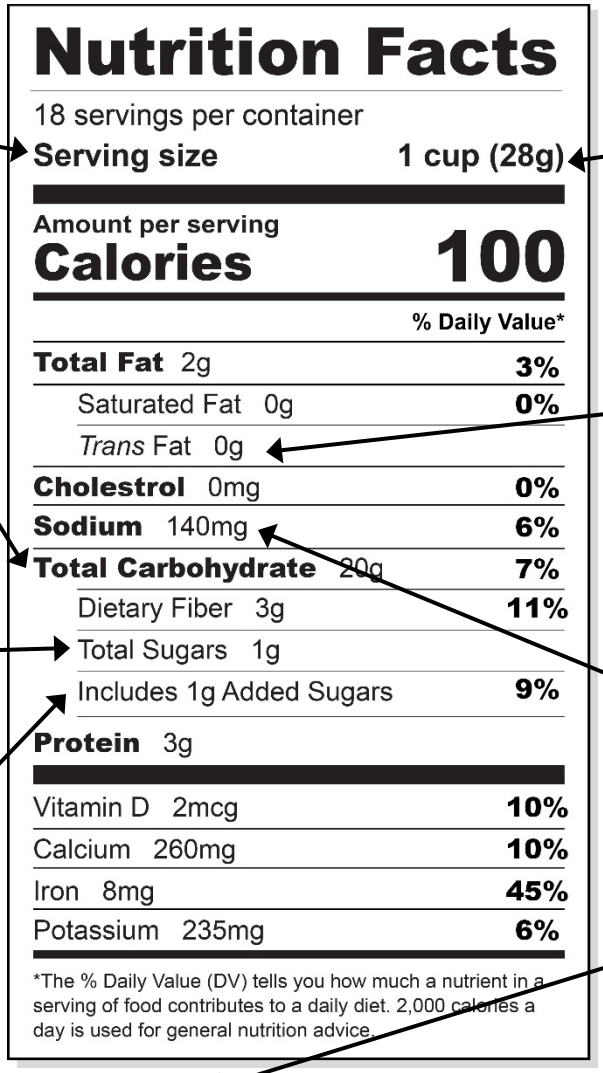
Reading Food Labels

Serving Size:
The amount of food that makes up 1 serving. This label says 1 cup is equal to 1 serving.

Total Dietary Carbohydrates:
This includes Dietary Fiber and Total Sugars.

Total Sugars:
Sugars that are naturally in food like fresh fruit.

Added Sugars:
Sugars that are not naturally in food like candies, cake, ice cream, doughnuts, and processed foods.



Nutrition Facts

18 servings per container

Serving size **1 cup (28g)**

Amount per serving

Calories **100**

	% Daily Value*
Total Fat 2g	**3%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholestrol 0mg	**0%**
Sodium 140mg	**6%**
Total Carbohydrate 20g	**7%**
Dietary Fiber 3g	**11%**
Total Sugars 1g	
Includes 1g Added Sugars	**9%**
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	**10%**
Calcium 260mg	**10%**
Iron 8mg	**45%**
Potassium 235mg	**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.

INGREDIENTS: WHOLE GRAIN OATS (INCLUDES THE OAT BRAN), MODIFIED CORN STARCH, SUGAR, SALT, TRIPOTASSIUM PHOSPHATE, WHEAT STARCH, VITAMIN E.
CONTAINS: WHEAT

Weight:
The weight of 1 serving. This is useful if you weigh your food on a scale. For fluids, the volume will be listed in mL.

***Trans* Fat:**
Try to avoid foods with any trans fat by choosing foods with 0 grams per serving.

Sodium:
Low sodium foods have less than 140 mg per serving.

High sodium foods have more than 400 mg per serving.

Ingredients:
Look for foods that have a short list of ingredients and ones you recognize.

Allergies:
This includes any of the top 8 allergens that are in the food. Such as milk, eggs, fish, Crustacean shellfish, tree nuts, peanuts, wheat, and soybeans.

To Learn More

- Nutrition
  206-987-4758
- Ask your child's healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

Seattle Children's®
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Seattle Children's offers free interpreter services for patients, family members and legal representatives who are Deaf or hard of hearing or speak a language other than English. Seattle Children's will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201. This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children's. However, your needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your healthcare provider.

© 2023 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.

2/23
PE1543