

Cách đọc nhãn thực phẩm

Kích cỡ khẩu phần:

Lượng thức ăn cấu thành 1 suất ăn. Nhãn này cho biết 1 cup bằng với 1 khẩu phần.

Tổng lượng cacbohydrat thực phẩm:

Con số này bao gồm chất xơ thực phẩm và tổng lượng đường.

Tổng lượng đường:

Đường tự nhiên có trong thực phẩm như trái cây tươi.

Đường thêm vào:

Các loại đường không tự nhiên có trong thực phẩm như kẹo, bánh, kem, bánh vòng và thực phẩm chế biến.

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	
Cholesterol 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.

Trọng lượng:

Trọng lượng của 1 suất ăn. Thông tin này là hữu ích nếu quý vị đo thực phẩm bằng cân. Đối với chất lỏng, thể tích sẽ được liệt kê bằng mL.

Chất béo chuyển hóa:

Cố gắng tránh các thực phẩm có chất béo *chuyển hóa* bằng cách chọn thực phẩm có 0 gram mỗi khẩu phần.

Natri:

Các loại thực phẩm ít natri có dưới 140 mg mỗi khẩu phần.

Các loại thực phẩm giàu natri có nhiều hơn 400 mg mỗi khẩu phần.

Thành phần:

Tìm các thực phẩm có danh sách thành phần ngắn và các thành phần quý vị nhận ra.

Chất gây dị ứng:

Bao gồm bất kỳ chất nào trong 8 chất gây dị ứng có trong thực phẩm. Chẳng hạn như sữa, trứng, cá, tôm cua, hạt cây, đậu phộng, lúa mì và đậu nành.

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

Để Biết Thêm Thông Tin

- Khoa Dinh Dưỡng
206-987-4758
- Hỏi người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của con quý vị
- seattlechildrens.org

Dịch Vụ Thông Dịch Miễn Phí

- Nếu ở bệnh viện, hãy hỏi y tá của con quý vị.
- Nếu ở bên ngoài bệnh viện, hãy gọi Đường Dây Thông Dịch Dành Cho Gia Đình miễn phí theo số 1-866-583-1527. Cho thông dịch viên biết tên hay số máy lẻ của người quý vị cần gặp.



Seattle Children's[®]
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Seattle Children's cung cấp dịch vụ thông dịch miễn phí cho các bệnh nhân, thành viên gia đình và đại diện hợp pháp bị điếc hoặc khiếm thính hay nói ngôn ngữ khác tiếng Anh. Seattle Children's sẵn sàng cung cấp thông tin này bằng hình thức khác tùy theo yêu cầu. Hãy gọi Trung Tâm Trợ Giúp Gia Đình (Family Resource Center) theo số 206-987-2201. Bản tin này đã được nhân viên y tế tại Seattle Children's kiểm tra lại. Tuy nhiên, quý vị có thể có những nhu cầu riêng. Trước khi quý vị làm theo hoặc dựa vào thông tin này, hãy thảo luận với nhân viên chăm sóc sức khỏe của mình.

© 2023 Seattle Children's, Seattle, Washington. Bảo lưu mọi quyền.

2/23
PE1543V

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
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 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%
<small>*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.</small>	

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.

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

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