

# Checking the Nutrition Facts Label

Show Me Nutrition Parent Newsletter

## Be a smart consumer and read nutrition facts labels to make the best decisions

**for you and your family!** Labels give us information about calories, fat, sodium, sugar, and nutrients such as vitamins, minerals, and fiber. They also let us know the serving size in common household measurement and Daily Value. Daily Values are the amount of a nutrient in one serving of food compared to what is recommended for a 2,000 and 2,500 calorie diet.

Nutrition Facts	
1 Box (27g)	
Per Serving	
Calories 100	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 95mg	4%
Total Carbohydrate 24g	8%
Dietary Fiber 2g	9%
Sugars 8g	
Protein 1g	

## What can you do with your child to make healthier food choices?

Have fun and try the following food label activities, then discuss the information on the label.

### Play a game in the store with your child

Have your child find snacks that are low in sugar and fat. Then, have your child find bread that is 100% whole wheat. Check the ingredient list to see if the word “whole” or “whole grain” is the first ingredient listed.



### Serving size guessing game

When you bring snacks home, have your child guess what the serving size is. Then show them a serving size with a measuring cup.

### Repackage snacks into smaller servings

When we eat snacks directly from the package, we aren't aware of how much we're eating. Repackaging snacks into smaller serving containers or plastic bags, helps us from eating too much at one time.

### Use the 5-20 Rule as a quick guide to label reading

The 5-20 rule doesn't define a food as good or bad; it shows how the food fits into our daily diet.

5% Daily Value (DV) or less, is low – for nutrients. You want to get **less** of these. Reduce saturated fat, *trans* fat, cholesterol, and sodium by choosing foods with a low % DV.

20% DV or more is high – for nutrients. You want to get **more** of these. Increase your fiber, vitamins A & C, calcium, and iron by choosing foods with a high % DV.

Show Me  
Nutrition



# Revise la Etiqueta de Información Nutricional

Muéstrame Nutrición Boletín para Padres

## ¡Sea un consumidor inteligente y lea las etiquetas de información nutricional para tomar la mejor decisión para usted y su familia!

Las etiquetas nos dan información acerca de las calorías, grasa, sodio, azúcar y nutrientes tales como vitaminas, minerales y fibra. También nos hacen saber el tamaño de la porción en una medida común para los hogares y el Valor Nutricional Diario. El Valor Nutricional Diario es la cantidad de nutrientes en una porción del alimento comparada con lo que se recomienda para una dieta de 2,000 y 2,500 calorías.



Nutrition Facts	
1 Box (27g)	
Per Serving	
Calories 100	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 95mg	4%
Total Carbohydrate 24g	8%
Dietary Fiber 2g	9%
Sugars 8g	
Protein 1g	

## ¿Qué puede hacer usted con su niño(a) para escoger alimentos más saludables?

Diviértase y pruebe las siguientes actividades para leer las etiquetas de alimentos, luego hablen acerca de la información en la etiqueta.

### Juega un juego en el almacén con su niño(a)

Haga que su niño(a) encuentre refrigerios que sean bajos en azúcar y grasa. Luego, haga que su niño(a) encuentre un pan que sea 100% integral. Revise la lista de ingredientes para ver si las palabras “entera” o “integral” es el primer ingrediente listado.



### El juego de adivinar el tamaño de la porción

Cuando traiga los refrigerios a la casa, haga que su niño(a) adivine cual es el tamaño de la porción. Luego muéstreles el tamaño de la porción en una taza medidora.

### Re-empaque los refrigerios en porciones más pequeñas

Cuando comemos refrigerios directamente del empaque, no somos conscientes de cuánto estamos comiendo. Re-empacar los refrigerios en contenedores pequeños o bolsas plásticas, nos ayuda a no comer mucho de una sola vez.

### Use la Regla 5-20 como una referencia rápida para leer las etiquetas

La regla 5-20 no define los alimentos como buenos o malos; muestra cómo los alimentos encajan en nuestra dieta diaria.

5% del Valor Nutricional Diario (VND) o menos es bajo - para nutrientes. Usted quiere consumir menos de estos. Reduzca las grasas saturadas, grasas trans, colesterol y sodio escogiendo alimentos que tengan un bajo % de VND.

20% VND o más es alto - para nutrientes. Usted quiere consumir más de estos. Aumente su fibra, vitaminas A y C, calcio y hierro escogiendo alimentos con un alto % de VND.

Muéstrame  
Nutrición

