

چک کردن برچسب مواد غذایی

اغلب غذاهای بسته‌بندی‌شده دارای برچسبی هستند که عناصر تشکیل‌دهنده آنها را نشان می‌دهد ...



اغلب غذاهای بسته‌بندی‌شده دارای برچسبی هستند که عناصر تشکیل‌دهنده آنها را نشان می‌دهد .
و می‌تواند اطلاعات غذایی پرارزشی را در مورد آن فراورده غذایی فراهم آورد. برای کمک به درک برچسب غذایی به این نکات توجه کنید:
در روی برچسب به بخش "کالری به ازای هر وعده غذایی" (calories per serving) توجه داشته باشید تا دریابید به ازای وعده غذایی از این خوراکی چقدر کالری دریافت خواهید کرد.
برچسب باید حاوی بخشی باشد که مواد مغذی موجود در آن فراورده را معین کند.
بخش "درصد میزان‌های روزانه" (percent daily values) را مورد بررسی قرار دهید، که به شما می‌گوید چند درصد از مقدار توصیه‌شده روزانه از هر ماده مغذی در این فراورده موجود است.