

Coaches Challenge Newsletter

Nutrition Label

Having a good understanding of food labels can help you make good choices. Almost every food package has "Nutrition Facts" on the back or side. This label tells you a lot about the food inside. Check out the cheat sheet to help you understand food labels.

What's your guess?

- How many grams of protein are in an 8oz glass of whole milk?
- How many grams of sugar are in a Snickers bar?
- How many grams of fat are in two tablespoons of peanut butter?

Healthy Choices at Home Checking the Facts!



Visit GetHealthyWashoe.com for more resources on how to live a healthy lifestyle

Family Challenge

- Identify one snack that you can enjoy that is high in added sugars, calories, or saturated fat. Then find one alternative to this snack by checking the facts!

Did you know?

Children aged 1-3 years old need approximately 4 cups of water, children aged 4-8 years old need 5 cups and older children need 7-8 cups of water each day.

Serving Size: How many servings are there in the container? If there are 8 and you eat the whole container, you're eating eight times the calories that are listed on the label!

Fat: Try to limit saturated and trans fats. These are both unhealthy fats that can block arteries and lead to heart disease.

Sodium: Choose products with lower sodium amounts – between 120 and 480mg is a good guide.

Protein, Vitamins and Minerals: Use this information to compare products to each other.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
	% Daily Value*
Total Fat 10g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 60mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

Daily Values: This section of the label lists the amount of nutrients the food has, compare to how much is recommended each day. If a food has:

- 5% or less of a nutrient, it's considered a low source.
- 10-20% of a nutrient, it's a moderate source.
- More than 20% of a nutrient, it's considered an excellent source.

Fiber: Fiber is crucial for your digestive health and can be found in foods such as beans, whole grains, fruits and vegetables.

Sugar: Some foods have naturally occurring sugars, such as fruit. However, eating too many added sugars is not recommended.

Etiqueta Nutricional

Tener una buena comprensión de las etiquetas de los alimentos puede ayudarlo a tomar buenas decisiones. Casi todos los paquetes de alimentos tienen "Información nutricional" en la parte posterior o lateral. Esta etiqueta le dice mucho sobre la comida que contiene. Consulte la hoja de trucos para ayudarlo a comprender las etiquetas de los alimentos.

¿Cuál es tu suposición?

- ¿Cuántos gramos de proteína hay en un vaso de leche entera de 8 onzas?
- ¿Cuántos gramos de azúcar hay en una barra de Snickers?
- ¿Cuántos gramos de grasa hay en dos cucharadas de mantequilla de maní?

Coaches Challenge Newsletter

Opciones Saludables en el Hogar



Visite GetHealthyWahoe.com para obtener más recursos para estilos de vida saludables

Desafío Familiar

- Identifique un bocadillo que pueda disfrutar que tenga un alto contenido de azúcares añadidos, calorías o grasas saturadas. ¡Entonces encuentre una alternativa a este bocadillo usando la equiteca nutricional!

¿Sabías?

Los niños de 1 a 3 años necesitan aproximadamente 4 vasos de agua, los niños de 4 a 8 años necesitan 5 vasos y los niños mayores necesitan de 7 a 8 vasos de agua al día.

Tamaño de la porción: ¿Cuántas porciones hay en el contenedor? Si hay 8, y come todo el paquete, está comiendo ocho veces más calorías que la cantidad enumerada en la etiqueta.



Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 3g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 60mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

Grasa: Intente limitar grasa saturada y trans. Estas son grasa no saludables que pueden bloquear las arterias y provocar enfermedades cardíacas.

Sodio: Elija productos con menores cantidades de sodio – entre 120 y 480 mg es una buena guía.

Proteína, vitaminas, y minerales: Use esta información para comprar productos al lado.

Valor Diario: Esta sección de la etiqueta enumera la cantidad de nutrientes que tiene la comida, en comparación con la cantidad recomienda cada día. Si un alimento tiene:

- 5% o menos de un nutriente, se considera una fuente baja.
- 10-20% de un nutriente, se considera una fuente moderada.
- 20% o más de un nutriente, se considera una fuente excelente.

Fibra: La fibra es crucial por la salud digestiva y se puede encontrar en alimentos como frijoles, granos integrales, frutas y vegetales.

Azúcar: Algunos alimentos tiene azúcares naturales, como la fruta. Sin embargo, no se recomienda comer demasiados azúcares agregados.