



Name: _____

Return by: _____

In class your child is learning about nutrients and where to find these nutrients on the Nutrition Facts Label. The Nutrition Facts Label is a tool to help us make decisions about the foods and beverages we choose for a snack or meal.

1

Check out the serving size

The label shows you the amount in a serving, not the whole package.

3

Watch out for added sugars

Choose foods with more nutrients and fewer added sugars.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
<i>Trans Fat</i> 0g	
Cholesterol 0mg	7%
Sodium 160 mg	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%

*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.

2

Consider the Calories

To find out what your target calories per day are, visit choosemyplate.gov/browse-online-tools

4

Make nutritious choices

- Calcium** builds strong bones
- Potassium** helps lower blood pressure
- Fiber** helps you stay full

Students, ask each member of your family to look in your refrigerator or pantry for snack foods that have the Nutrition Facts Label. Challenge everyone to guess which foods are **high** or **low** in key nutrients: fiber, protein, vitamin D, calcium, iron and potassium. Show your family how to find the nutrients on the Label—then compare to see which snack food is the healthier choice!

Make a family list of packaged snack foods that are high in nutrients. (If you need ideas, go to HealthyEating.org/Snacks.)

Share with class: A healthy snack from your family list—packaged or fresh. Explain to the class why you chose this snack.

.....

.....



BONUS VIDEO: Enjoy this video as a family: <https://www.youtube.com/watch?v=Xs6nxz-Ysps>



En clase, su hijo(a) está aprendiendo sobre los nutrientes y dónde encontrarlos en la etiqueta de Datos Nutricionales. La etiqueta de Datos Nutricionales es una herramienta para ayudar a tomar decisiones sobre los alimentos y bebidas entre comidas y en las comidas.

1

Revise el tamaño de la porción

La etiqueta le muestra la cantidad que contiene una porción, no todo el paquete.

3

Cuidado con los azúcares agregados

Elija alimentos con más nutrientes y menos azúcares agregados.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160 mg	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%

*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.

2

Tome en cuenta las calorías

Para saber las calorías por día que son recomendable para usted, visite choosemyplate.gov/myplate-plan-calculator.

4

Tome decisiones nutritivas

El calcio desarrolla huesos fuertes.

El potasio ayuda a disminuir la presión arterial.

La fibra ayuda a mantenerse lleno.

Estudiante, pídele a cada miembro de tu familia que busque en el refrigerador o en la despensa bocadillos que tengan la etiqueta de Datos Nutricionales. Desafía a todos a adivinar cuáles de esos alimentos tienen **muchos** o **pocos** nutrientes principales: fibra, proteína, vitamina D, calcio, hierro y potasio.

Consejo: se puede determinar si un alimento tiene *mucho* o *poco* de un nutriente con la Regla 5/20: si su porcentaje de Valor Diario (%VD) es de 5 o menos, su contenido *es bajo*; si es de 20 o más, *es alto*.

Con tu familia, haz una lista de bocadillos ricos en nutrientes. (*Si necesitas ideas, visita HealthyEating.org/Snacks*.) Comparte la lista con tu grupo en la escuela.

Para obtener más información sobre la etiqueta de Datos Nutricionales, visite HealthyEating.org/Blog/Article/3313