

ਪੋਸ਼ਣ ਤੱਥ ਸਾਰਣੀ



ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ?



ਸਰਵਿੰਗ ਦਾ ਆਕਾਰ ਪੋਸ਼ਣ ਸਾਰਣੀ ਦੇ ਮੁੱਲਾਂ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੈ।



ਕੈਲੋਰੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਹਰੇਕ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੈ।



ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਸੋਡੀਅਮ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਹਨ।



% ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੈ (ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵਾਪਸ ਦੇਖੋ)।

* ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੱਕ ਵਜ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਾਂ?

1

ਸਰਵਿੰਗ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਖਾਧਾ ਜਾਂ ਪੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ

2

ਚੁਣੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਾਈਬਰ) ਜਾਂ ਘੱਟ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ)

3

% ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ ਪੜ੍ਹੋ

Nutrition Facts

Per 1 cup (32 g)

Calories 120

% Daily Value*

Fats 0.5 g

1%

Saturated 0 g + Trans 0 g

0%

Carbohydrate 24 g

Fibre 24 g

0%

Sugars 4 g

4%

Protein 6 g

Cholesterol 0 mg

Sodium 200 mg

9%

Potassium 10 mg

0%

Calcium 10 mg

1%

Iron 4.5 mg

25%

Vitamin D 1 mcg

5%

Vitamin E 1.5 mg

10%

*5% or less is a little, 15% or more is a lot

ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ

ਮੱਧਮ

ਬਹੁਤ ਕੁਝ

5% ਜਾਂ
ਘੱਟ

6-14%

15% ਜਾਂ
ਹੋਰ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੋ! ਇੱਥੇ ਮਦਦਗਾਰ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ:

www.dementiawellnesscanada.com