

Name: _____

Nutrition Labels

Understanding how to read a nutrition label is essential to choosing foods that fuel and energize our body. Read the questions below and see if you can find the answers in the label.



STEP 1: Serving Size

STEP 2: Sodium

STEP 3: Fiber

STEP 4: Sugar

STEP 5: Protein



What is the SERVING SIZE? _____

How much SODIUM is in one serving? _____

How much FIBER is in one serving? _____

How much ADDED SUGAR is in one serving? _____

How much PROTEIN is in one serving? _____

Click to [Learn More](#) about reading a nutrition label!

Name: _____

Nutrition Labels

Understanding how to read a nutrition label is essential to choosing foods that fuel and energize our body. Read the questions below and see if you can find the answers in the label.




STEP 1: Serving Size

STEP 2: Sodium

STEP 3: Fiber

STEP 4: Sugar

STEP 5: Protein



Nutrition Facts

Serving size: 1 container

Amount per serving
Calories **140**
As Packaged

Food component / Nutrient	Amount As Packaged	% DV* As Packaged
Total Fat	1.5g	2%
Saturated Fat	1g	5%
Trans Fat	0g	—
Cholesterol	5mg	2%
Sodium	85mg	4%
Total Carbohydrate	26g	9%
Dietary Fiber	0g	0%
Total Sugars	18g	—
Incl. Added Sugars	13g	26%
Protein	5g	10%

What is the SERVING SIZE? _____

How much SODIUM is in one serving? _____

How much FIBER is in one serving? _____

How much ADDED SUGAR is in one serving? _____

How much PROTEIN is in one serving? _____

Click to [Learn More](#) about reading a nutrition label!

Nombre: _____

Etiquetas de Nutrición

Entender cómo leer una etiqueta de nutrición es esencial para elegir alimentos que nutran y den energía a nuestro cuerpo. Lee las preguntas a continuación y mira si puedes encontrar las respuestas en la etiqueta.



Guía Rápida de KIN

PASO 1: Tamaño de la Porción

PASO 2: Sodio

PASO 3: Fibra

PASO 4: Azúcar

PASO 5: Proteína



1. ¿Cuál es el TAMAÑO DE LA PORCIÓN? _____

2. ¿Cuánto SODIO hay en una porción? _____

3. ¿Cuánta FIBRA hay en una porción? _____

4. ¿Cuánto AZÚCAR AÑADIDO hay en una porción? _____

5. ¿Cuánta PROTEÍNA hay en una porción? _____

¡Haz clic para aprender más sobre cómo leer una etiqueta de nutrición!

Nombre: _____

Etiquetas de Nutrición

Entender cómo leer una etiqueta de nutrición es esencial para elegir alimentos que nutran y den energía a nuestro cuerpo. Lee las preguntas a continuación y mira si puedes encontrar las respuestas en la etiqueta.



Guía Rápida de KIN

PASO 1: Tamaño de la Porción

PASO 2: Sodio

PASO 3: Fibra

PASO 4: Azúcar

PASO 5: Proteína

Nutrition Facts

Serving size: 1 container

Amount per serving

Calories

140

As Packaged

Food component /
Nutrient

Amount

As Packaged

% DV*

As Packaged

Total Fat

1.5g

2%

Saturated Fat

1g

5%

Trans Fat

0g

—

Cholesterol

5mg

2%

Sodium

85mg

4%

Total Carbohydrate

26g

9%

Dietary Fiber

0g

0%

Total Sugars

18g

—

Incl. Added Sugars

13g

26%

Protein

5g

10%



1. ¿Cuál es el TAMAÑO DE LA PORCIÓN? _____

2. ¿Cuánto SODIO hay en una porción? _____

3. ¿Cuánta FIBRA hay en una porción? _____

4. ¿Cuánto AZÚCAR AÑADIDO hay en una porción? _____

5. ¿Cuánta PROTEÍNA hay en una porción? _____

¡Haz clic para aprender más sobre cómo leer una etiqueta de nutrición!