

Як щодо цукру?



Природні цукри: цукри, які природним чином присутні у фруктах і овочах, а також у молоці та йогурті. Вони корисні для здоров'я людини.



Вільні цукри: цукри, які додають у напої та їжу для підсолоджування, а також цукор у меді, сиропах і свіжих фруктових соках.

Їх потрібно вживати в помірних кількостях.



ЩО ТАКЕ УПАКОВКА ТА ЕТИКЕТКИ?

УПАКОВКА

- Містить зображення та бренд вашого продукту.
- З логотипами, символами та повідомленнями про безпеку для здоров'я та довкілля



Вони містять все, що вам потрібно знати про ваш продукт:

ЕТИКЕТКИ

- **Інгредієнти:** Все, що міститься в продукті, в порядку кількості.
- **Алергени:** чітко позначені жирним шрифтом, щоб ви могли швидко їх ідентифікувати.
- **Енергетична цінність**
- **Поживна цінність**

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup	
Amount Per Serving	
Calories	Calories From Fat
% Daily Value*	
Total Fat	%
Saturated Fat	%
Trans Fat	%
Cholesterol	%
Sodium	%
Total Carbohydrate	%
Dietary Fiber	%
Sugars	%
Protein	%

За фінансової підтримки Європейського Союзу. Погляди та думки, висловлені в цій публікації, належать виключно автору(ам) і не обов'язково відображають позицію Європейського Союзу або НАДА. Ані Європейський Союз, ані орган, що надав грант, не несуть за них відповідальності.

Співфінансується
Європейським Союзом

Preventia

Preventing diabetes, obesity, and cardiovascular disease