

ਲੇਬਲ ਤੇ ਝਾਤ ਮਾਰੋ



ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਤੇ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਚੁਣਨ ਵੇਲੇ ਗਿਆਨਵਾਨ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ “ਕਨੋਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ” ਮੁਤਾਬਕ ਚੱਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ
- “ਜਿਆਦਾਤਰ” ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਮਹਿਮਕਾ “ਹੈਲਥ ਕੈਨੋਡਾ” ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਹੈ

ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਦਾਅਵੇ

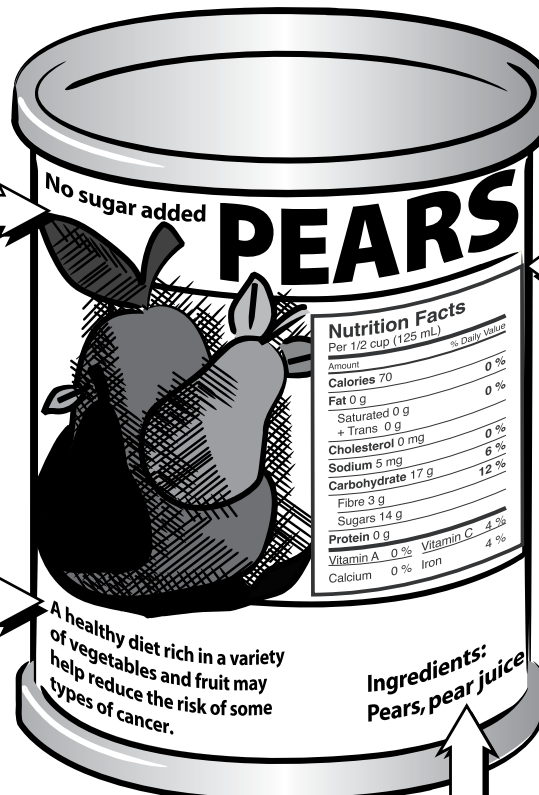
ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਦਾਅਵੇ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

1) ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦਾਅਵੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਸੋਡੀਅਮ, ਫੈਟ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਬਾਰੇ।

2) ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਦਾਅਵੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



A healthy diet rich in a variety of vegetables and fruit may help reduce the risk of some types of cancer.

Ingredients:
Pears, pear juice

ਮੌਜੂਦ ਪਦਾਰਥ

ਮੌਜੂਦ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਪਦਾਰਥ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ

ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੋਸੇ ਜਾਂ ਸਰਵਿੰਗ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 13 ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

| ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ | |
|--------------------------------|-----------------|
| ਹਰ 1/2 ਕੱਪ (125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ) ਵਿੱਚ | |
| ਮਿਕਦਾਰ | % ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ |
| ਕੈਲੋਰੀਆਂ | 70 |
| ਫੈਟ | 0 ਗ੍ਰਾਮ 0 % |
| ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ + ਟ੍ਰਾਂਸ | 0 ਗ੍ਰਾਮ 0 % |
| ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ | 0 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ |
| ਸੋਡੀਅਮ | 5 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ 0 % |
| ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ | 17 ਗ੍ਰਾਮ 6 % |
| ਰੇਸ਼ਾ | 3 ਗ੍ਰਾਮ 12 % |
| ਸ਼ੱਕਰ | 14 ਗ੍ਰਾਮ |
| ਪ੍ਰੋਟੀਨ | 0 ਗ੍ਰਾਮ |
| ਵਿਟਾਮਿਨ A | 0 % |
| ਵਿਟਾਮਿਨ C | 4 % |
| ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ | 0 % |
| ਆਇਰਨ | 4 % |

| Nutrition Facts | |
|---------------------------|---------------|
| Per 1/2 cup (125 mL) | |
| Amount | % Daily Value |
| Calories 70 | |
| Fat 0 g | 0 % |
| Saturated 0 g + Trans 0 g | 0 % |
| Cholesterol 0 mg | |
| Sodium 5 mg | 0 % |
| Carbohydrate 17 g | 6 % |
| Fibre 3 g | 12 % |
| Sugars 14 g | |
| Protein 0 g | |
| Vitamin A 0 % | Vitamin C 4 % |
| Calcium 0 % | Iron 4 % |



Healthy Eating is in Store for You
Faites provision de saine alimentation

www.healthyeatinginstore.ca

CANADIAN DIABETES ASSOCIATION | ASSOCIATION CANADIENNE DU DIABÈTE

ADVISORY COMMITTEE:

- Canadian Council of Food & Nutrition • Canadian Council of Grocery Distributors • Canadian Home Economics Association
- Canadian Public Health Association • Consumers' Association of Canada • Food and Consumer Products of Canada
- Heart and Stroke Foundation of Canada - Health Check™ Program • Kraft Canada Inc. • Shop Smart Tours Inc.

Dietitians of Canada
Les diététistes du Canada

© 2007 Canadian Diabetes Association and Dietitians of Canada. Reprint permission not required. Translation and adaptation of this Fact Sheet was supported by an unrestricted educational grant provided by SPLENDA® Brand.

