



Покажите мне сахар!

Сахар бывает разным. Вот некоторые распространенные слова, которыми сахар может обозначаться:

- Ячменный солод / **Barley Malt**
- Мед / **Honey**
- Коричневый сахар / **Brown Sugar**
- Мальтодекстрин **Maltodextrin**
- Тростниковый сок / **Cane Juice**
- Кленовый сироп **Maple Syrup**
- Тростниковый сироп / **Cane Syrup**
- Меласса / **Molasses**
- Декстроза / **Dextrose**
- Сахарная пудра **Powdered Sugar**
- Фруктоза / **Fructose**
- Глюкоза / **Glucose**
- Нерафинированный сахар **Raw Sugar**
- Сахароза / **Sucrose**
- Кукурузный сироп / **High Fructose Corn Syrup**

Список ингредиентов

Проверьте «Ингредиенты», чтобы узнать виды **сахара**.

INGREDIENTS: Oat bran, rice, **corn syrup, sugar, fructose**, whole grain rolled oats, **dextrose**, oat and fruit clusters (toasted oats [rolled oats, sugar, soybean oil, **honey, molasses**] **sugar**, rolled oats, strawberry flavored apples, **corn syrup, brown sugar**, natural and artificial flavors), **high fructose corn syrup**, vegetable oil, contains 2% or less of potassium chloride, **brown sugar**, natural and artificial flavor, salt, nonfat dry milk, whole wheat flour, vitamin A, B6, riboflavin, folic acid, vitamin B12.

Этикетка с информацией о питании

Найдите слово «Сахар» на этикетке с пищевой информацией, чтобы узнать, сколько граммов сахара содержится в одной порции продукта.

4
грамма
сахара
=
1
чайная
ложка

Nutrition Facts

Пищевая ценность

8 servings per container/ 8 порций в упаковке

Service size 2/3 cup (55g)

Размер порции 55 грамм

Amount per serving/количество на порцию

Calories/Калорий 230

% Daily Value* Дневная стоимость*

Total Fat/ Всего жиров 8g 10%

Saturated Fat / Насыщенные жиры 1g 5%

Trans Fat / Транс-жиры 0g

Cholesterol / Холестерин 0 мг 0%

Sodium/ Натрий 160mg 7%

Total Carbohydrate/ Углеводы 37g 13%

Dietary Fiber/Пищевые волокна 4g 14%

Total Sugars/ Общий сахар 12g

Добавленного сахара 10g 20%

Protein/Белок 3g

Vitamin D / витамин D 2mcg 10%

Calcium /кальций 260mcg 20%

Iron/ железо 8mg 45%

Potassium/ калий 240mg 6%

Дневной нормы (DV) показывает, сколько питательного вещества содержится в порции еды вносит свой вклад в ежедневный рацион. 2000 калорий в день используются для общих рекомендаций по питанию.

Грамм **добавленного сахара** на порцию показывают, сколько сахара добавляется в пищу во время ее обработки. Посмотрите на список ингредиентов, чтобы увидеть различные виды добавленного сахара.