Hãy Cho Tôi biết về Đường!

ĐƯỜNG CÓ NHIỀU TÊN

Đường ở nhiều dạng. Sau đây là một số tên thông thường chỉ đường trong danh sách Thành phần:

- **Mạch nha lúa mạch**
- **Đường nâu**
- **Nước mía**
- **Sirô bắp**
- **Đextroza**
- **Fructoza**
- **Glucoza**
- **Sucroza**
- **Siro bắp có lượng fructoza cao**
- **Mật ong**
- **Maltodextrin**
- **Sirô cây thích**
- **Mật đường**
- **Đường bột**
- **Đường thô**

TÌM HIỂU LƯỢNG ĐƯỜNG

Để biết lượng đường trong gói sản phẩm, hãy xem nhãn **Nutrition Facts (Thông tin Dinh dưỡng)** trên gói sản phẩm. Tìm từ **Sugars (Đường)** để biết lượng đường trong sản phẩm đó tính theo mỗi suất dùng.

Để biết các dạng đường, xem **Ingredients (Thành phần)**.

Thông tin Dinh dưỡng

Số lượng mỗi Khẩu phần 1 thanh
Số lượng Suất dùng trong mỗi Gói sản phẩm 6

Amount?Per?Serving?	
Calories 150	
	% Giá trị Dinh dưỡng Hàng ngày *
Tổng Chất béo 2.5g	**4%**
Chất béo Bảo hoà 0 g	
Chất béo Chuyển hoá 0 g	
Natri 85 mg	**4%**
Tổng lượng Hyđrat-cacbon 30 g	**10%**
Đường 12 g	
Protein 3 g	**6%**

*Giá trị Dinh dưỡng Hàng ngày được dựa trên chế độ ăn 2,000 calo.

THÀNH PHẦN:

Cám yến mạch, gạo, **sirô bắp**, **đường**, **fructoza**, yến mạch cán nhỏ nguyên cám, **đextroza**, yến mạch và trái cây tổng hợp (yến mạch nướng [yến mạch cán nhỏ, **đường**, dầu đậu nành, **mật ong**, **mật đường**] **đường**, yến mạch cán nhỏ, táo hương dâu, **sirô bắp**, **đường nâu**, hương liệu tự nhiên và nhân tạo), **sirô bắp có lượng fructoza cao**, dầu thực vật, chứa 2% kali clorua hoặc ít hơn, **đường nâu**, phụ gia tạo ngọt sorbitol, hương liệu mạch nha, hương liệu tự nhiên và nhân tạo, muối, sữa khô không béo, bột mì nguyên cám, vitamin A, B6, vitamin B2, axít folic, vitamin B12.

Tài liệu này được biên soạn bởi *Mạng lưới Y tế vì một tiểu bang California Khoẻ mạnh* của Sở Y tế Công cộng California với sự tài trợ từ Chương trình- Giáo dục Hỗ trợ Dinh dưỡng Bổ sung của Bộ Nông nghiệp Hoa kỳ (U.S. Department of Agriculture - USDA), tại California có tên là CalFresh. CalFresh hỗ trợ cho những hộ gia đình có thu nhập thấp và có thể giúp mua thực phẩm dinh dưỡng để khoẻ mạnh hơn. Để biết thông tin về CalFresh, xin gọi số 1-877-847-3663. Để biết thông tin dinh dưỡng quan trọng, xin truy cập www.CaChampionsForChange.net.

8/2015