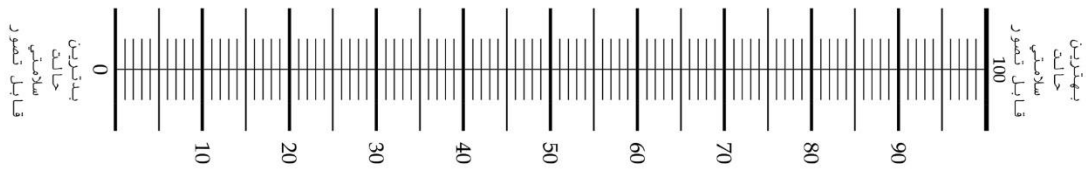


خط کش اندازه گیری کیفیت زندگی



انواع کلاه های ایمنی

۳	۲	۱
کلاه هایی با پوشش کمتر از سه ربع	کلاه سه ربعی (جلوباز)	کلاه تمام رخ
		

واحدهای اندازه گیری میوه تازه، سبزی، میوه خشک و آبمیوه ها

یک واحد میوه خشک معادل یک کف دست



یک واحد میوه تازه معادل یک مشت دست



یک واحد آب میوه طبیعی معادل سه چهارم لیوان متوسط



یک واحد سبزیجات برگ دار معادل دو دست



یک واحد سبزیجات معادل یک دست



یک واحد آب میوه صنعتی معادل سه چهارم لیوان متوسط



جدول حقایق تغذیه ای
تعداد سهم در هر بسته ۱۸۰ گرمی: ۶ سهم
اندازه در هر سهم از ماده غذایی ۳۰ گرم

مقدار در هر سهم	
انرژی: ۹۰ کیلو کالری	
حقایق تغذیه ای	% مقدار مرجع ماده مغذی (NRV*)
چربی کل	**
کربوهیدرات کل	**
قند	**
پروتئین	۱۲/۶%
نباید زیاد مصرف شود.	
اسید چرب اشباع	۲۲/۵%
اسید چرب ترانس	**
نمک سدیم ۳۱/۲	۱۵/۵%

** برای این مواد NRV تعیین نگردیده است.

یک لیوان نوشابه گازدار (۲۵۰ میلی لیتر)

انرژی	۱۰۰	کیلوکالری
قند	۲۵	گرم
چربی	۰	گرم
شکر	۰.۰۱	گرم
اسیدهای چرب ترانس	۰	گرم

اندک متوسط زیاد

IFDA
سازمان غذا و دارو
شماره پروانه بهداشتی ساخت
۳۸/۱۰۳۳۴