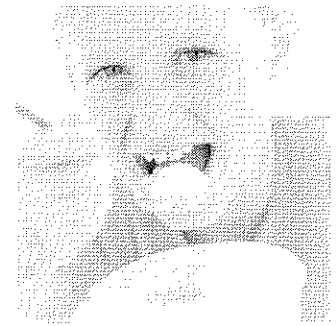


Home / School Connection



Instructions:

Work with your parents to select one of your favorite foods.

Look at the nutrition facts on the container and fill-in the “nutrition facts” table below

Nutrition Facts

Serving Size . . . g

Amount Per Serving

Calories **Calories from Fat**

% Daily Value*

Total Fat g %

 Saturated Fat g %

 Trans Fat %

Cholesterol mg %

Sodium mg %

Total Carbohydrate g %

 Dietary Fiber g %

 Sugars g %

Protein g %

Vitamin A % * Vitamin C %

Calcium % * Iron %

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

NutritionData.com

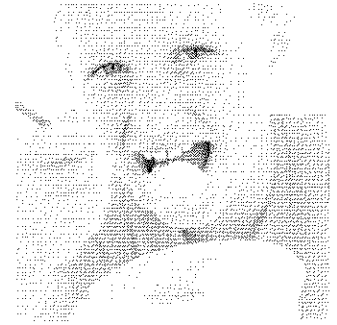
Do you think this food is healthy? Why or why not?



Conexión Escuela / Hogar

Instrucciones:

Trabaja con tus padres para escoger una de tus meriendas favoritas. Observa los “Datos de Nutrición” de la comida y completa los datos de nutrición que se encuentran en la tabla abajo.



Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración _____ g	
Raciones por Envase _____	
Cantidad por Ración	
Calorías _____	Calories de la grasa _____
% Valor Diario*	
Grasa Total _____	_____ %
Grasa Saturada _____	_____ %
Acido Graso Trans _____	
Colesterol _____	_____ %
Sodio _____	_____ %
Carbohidratos Totales _____	_____ %
Fibra Dietetica _____	_____ %
Azúcares _____	
Proteína _____	
Vitamina A _____ %	Vitamina C _____ %
Calcio _____ %	Hierro _____ %
<small>* Los porcentajes de Valores Diarios estan basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades caloricas.</small>	

¿Piensas que es una merienda saludable? ¿Por qué sí o por qué no?
