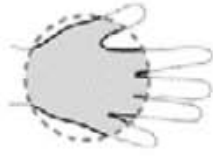


Pagtantiya ng Mga Sukat ng Bahagi



Kamao = 1 tasa
Halimbawa: tatlong serving ng pasta o dalawang serving ng oatmeal
(*isang tasa ng pasta*)



Palad o baraha = 3 oz.
Halimbawa: Isang serving ng lutong karne



Dulo ng hinlalaki = 1 kutsarita
Halimbawa: Isang serving ng mayonesa o margarina



Handful = 1 o 2 oz. snack food
Halimbawa: Isang onsa ng mani = Isang dakot
Dalawang onsa ng pretzel = dalawang dakot



Thumb = 1 oz.
Halimbawa: Piraso ng keso

Carbs sa mga Food Label

Impormasyon ukol sa Nutrisyon	
Serving Size 1 tasa (8 oz)	
Servings kada lalagyan 3	
Dami kada Serving	
Kalorya 163	Kalorya mula sa taba 27
% Dami kada araw	
Kabuuang dami ng taba 3 g	4%
Saturated na taba 0 g	0%
Kolesterol 10 mg	3%
Sodium 300 mg	12%
Kabuuang Carbohydrates 32 g	10%
Dietary Fiber 5 g	20%
Asukal 3 g	
Protina 2 g	

Unang hakbang
Tignan ang serving size.

Ika-2 hakbang
Tingnan ang total grams (g) ng carbohydrate. Kabilang na ang asukal sa total carbohydrate.

Ika-3 hakbang
Gamitin ang sukatan sa ibaba para alamin kung ilang carb servings ang kinakain mo.

Malapit sa 15 g	1 carb serving
Malapit sa 30 g	2 carb serving
Malapit sa 45 g	3 carb serving
Malapit sa 60 g	4 carb serving
Malapit sa 75 g	5 carb serving