



# Protect Your Heart: Check Food Labels to Make Heart-Healthy Choices

## Zaštitite svoje srce: Čitajte etikete da biste odabrali proizvode zdrave za srce

**Toolkit No. 9**  
**Brošura br. 9**

You can make heart-healthy choices by checking food labels.

Hranu zdravu za srce možete odabrati ako čitate etikete na proizvodima.

The **Nutrition Facts** tell you the serving size and the amount of various nutrients such as total fat, saturated fat, cholesterol, sodium, and fiber per serving.

Nutritivna tablica vam pokazuje veličinu porcije i količinu raznih hranjivih tvari u porciji kao što su ukupna masnoća, zasićene masti, kolesterol, natrij i vlakna.

**Nutrient content claims** such as “low-fat” provide a reliable description of the product.

Ako **deklaracija hrane** kaže da proizvod sadrži malo masnoća, onda to predstavlja pouzdan opis proizvoda.

The **list of ingredients** shows the ingredients in descending order by weight.

**Spisak sastojaka** pokazuje sastojke poredane po težini.

### The Nutrition Facts Nutritivna tablica

Here’s an example of a **Nutrition Facts** section. At the top, you’ll see the serving size and the number of servings per container.

How does the serving size compare to your usual serving? For example, if you usually eat 2 cups of chili with beans, you’ll need to double all of the numbers in this Nutrition Facts section.

Ovdje je prikazan primjer **nutritivne tablice**. Na vrhu je navedena veličina porcije i broj porcija u pakovanju. Kolika je veličina porcije u odnosu na vašu uobičajenu porciju? Ako npr. obično jedete 2 šolje graha s čilijem, morate uduplati sve brojeve u ovoj nutritivnoj tablici.

#### Chili with Beans

Nutrition Facts	
Serving Size: 1 cup (253 g) Servings per container: 2	
Amount per Serving:	
<b>Calories</b> 260	Calories from Fat 72
	<b>% Daily Value</b>
<b>Total Fat</b> 8g	13%
Saturated Fat 3g	17%
<b>Cholesterol</b> 130mg	44%
<b>Sodium</b> 1010mg	42%
<b>Total Carbohydrate</b> 22g	7%
Dietary Fiber 9g	36%
Sugars 4g	
<b>Protein</b> 25g	

## Grah s čilijem

Nutritivna tablica	
Veličina porcije: 1 šolja (253 g) Broj porcija u pakovanju: 2	
Količina po porciji:	
<b>Kalorija</b> 260	<b>Kalorija</b> 72
	<b>% dnevnih vrijednosti</b>
<b>Ukupna masnoća</b> 8g	13%
<b>Zasićene masti</b> 3g	17%
<b>Kolesterol</b> 130 mg	44%
<b>Natrij</b> 1010mg	42%
<b>Ukupni ugljikohidrati</b> 22g	7%
Dijetalna vlakna 9g	36%
Šećeri 4g	
<b>Protein</b> 25g	

## Total Amounts

### Ukupni iznosi

To make heart-healthy food choices, check the total amounts so you can cut back on

Da biste odabrali hranu zdravu za srce, provjerite ukupne iznose tako da ih možete smanjiti

- total fat
- saturated fat
- cholesterol
- sodium
  
- ukupnu masnoću
- zasićene masti
- kolesterol
- natrij

You'll also see information on fiber. To lower your risk of heart disease, choose foods with more fiber.

Također ćete vidjeti i podatke o vlaknima. Da smanjite rizik od srčanih oboljenja, birajte hranu s više vlakana.

## How to use information on total

© MHA Immigrant, Refugee & Translation Services Steering Committee, 2005  
Protect Your Heart: Check Food Labels to Make Heart-Healthy Choices — Bosnian  
March 2006

## amounts

### Kako koristiti podatke o ukupnim vrijednostima

Total amounts are shown in grams, abbreviated as **g**, or in milligrams, shown as **mg**. A gram is a very small amount and a milligram is one-thousandth of that. For example, a nickel weighs about 5 grams. So does a teaspoonful of margarine. Here are ways to use the information on total amounts:

Ukupne vrijednosti su prikazane u gramima (**g**), ili miligramima (**mg**). Gram je jako mala količina a miligram je hiljaditi dio grama. Primjera radi, novčić od 5 centi je težak 5 grama. Kao i čajna kašika margarina. Evo kako koristiti podatke o ukupnim vrijednostima:

- Compare labels of similar foods. Choose the product with a smaller amount of saturated fat, cholesterol, and sodium. Try to select foods with more fiber.
- Keep in mind that a low-fat food has 3 grams of fat per serving.
- Choose food with the least amount of saturated fat. Look for foods with  $\frac{1}{3}$  or less of the total fat as saturated fat.
- Another practical way of choosing lower-fat foods is to select foods that have 3 grams of fat or less for every 100 calories, every 15 grams of carbohydrate, or every 7 to 8 grams of protein.
  
- Poredite etikete na sličnim proizvodima. Birajte proizvode s manje zasićenih masti, kolesterola i natrija. Birajte hranu s više vlakana.
- Imajte na umu da malomasna hrana ima 3 grama masnoće po porciji.
- Birajte hranu s najmanje zasićenih masti. Tražite hranu koja sadrži  $\frac{1}{3}$  ili manje ukupne masnoće kao zasićene masti
- Još jedan praktičan način biranja

malomasne hrane je da odaberete hranu koja ima 3 grama ili manje masnoće na svakih 100 kalorija, svakih 15 grama ugljikohidrata ili svakih 7 do 8 grama proteina.

## How much fat should I eat in a day? Koliko masnoća da jedem dnevno?

A general guideline is 40 to 60 grams of fat per day for many women or for people on lower calorie diets and 60 to 80 grams of fat per day for most men. Talk with your health care team about how many grams of fat would be right for you. Some people may need more or less fat depending on their targets for blood glucose (sugar) and cholesterol.

Prema opštim smjernicama, većina žena i osoba na niskokaloričnim dijetama treba unijeti 40 do 60 grama masnoće dnevno, a većina muškaraca od 60 do 80 grama. Razgovarajte sa svojim liječnikom o tome koliko grama masnoće je dovoljno za vas. Neki ljudi mogu trebati više ili manje zavisno od toga koju razinu glukoze (šećera) i kolesterola žele postići.

Check food labels to see how much fat you're getting. You can also ask your health care team for saturated fat, cholesterol, sodium, and dietary fiber targets. Write your daily targets here:

Čitajte etikete na proizvodima da vidite koliko masnoće unosite. Također možete pitati liječnika za količine zasićenih masti, kolesterola, natrija i dijetalnih vlakana koja trebate unositi. Svoje dnevne količine upišite ovdje:

- Total fat (grams): \_\_\_\_\_
- Saturated fat (grams): \_\_\_\_\_
- Cholesterol (milligrams): \_\_\_\_\_

- Sodium (milligrams): \_\_\_\_\_
- Dietary fiber (grams): \_\_\_\_\_
- Ukupna masnoća (u gramima) \_\_\_\_\_
- Zasićene masti (u gramima) \_\_\_\_\_
- Kolesterol (u miligramima) \_\_\_\_\_
- Natrij (u miligramima) \_\_\_\_\_
- Dijetalna vlakna (u gramima) \_\_\_\_\_

## Nutrient Content Claims Deklaracija hrane

A quick way to find heart-healthy foods is to check the nutrient content claims on the label. For example, you'll see the claim "less sodium" on some brands of chili with beans. This means the product has at least 25% less sodium than the regular version. You can rely on claims such as "low fat" because the government has defined those terms, as shown here. It's against the law for food manufacturers to make false claims.

Brz način da pronađete hranu zdravu za srce je da čitate deklaracije hrane na etiketi. Vidjet ćete na primjer da na nekim vrstama graha sa čilijem stoji deklaracija „manje natrija”. To znači da proizvod sadrži 25% manje natrija nego regularna verzija proizvoda. Na deklaracije kao što je „malomasno” se možete osloniti jer je država definirala ove termine, prema dole navedenoj tabeli. Protuzakonito je da proizvođači hrane stavljaju lažne deklaracije na proizvode.

Claims for fat
<b>Fat free:</b> less than 0.5 g of fat or saturated fat per serving
<b>Saturated fat free:</b> less than 0.5 g of saturated fat and less than 0.5 g of <i>trans</i> fatty acids
<b>Low fat:</b> 3 g or less of total fat
<b>Low saturated fat:</b> 1 g or less
<b>Reduced fat or less fat:</b> at least 25% less fat than the regular version

<b>Deklaracije za masnoću</b>
<b>Nemasno:</b> manje od 0,5 g masnoće ili zasićenih masti po porciji
<b>Ne sadrži zasićene masti:</b> manje od 0,5 g zasićenih masti i manje od 0,5 g <i>trans</i> masnih kiselina
<b>Malomasno:</b> 3 g ili manje ukupnih masnoća
<b>Malo zasićenih masti:</b> 1 g ili manje
<b>Smanjene masnoće ili manje masnoća:</b> najmanje 25% manje masnoća nego regularna verzija proizvoda

<b>Claims for cholesterol</b>
<b>Cholesterol free:</b> less than 2 mg per serving
<b>Low cholesterol:</b> 20 mg or less
<b>Reduced cholesterol or less cholesterol:</b> at least 25% less cholesterol than the regular version

<b>Deklaracije za kolesterol</b>
<b>Bez kolesterola:</b> manje od 2 mg po porciji
<b>Malo kolesterola:</b> 20 mg ili manje
<b>Smanjen kolesterol ili manje kolesterola:</b> najmanje 25% manje kolesterola nego regularna verzija proizvoda

<b>Claims for sodium</b>
<b>Sodium free or salt free:</b> less than 5 mg per serving
<b>Very low sodium:</b> 35 mg or less
<b>Low sodium:</b> 140 mg or less
<b>Reduced sodium or less sodium:</b> at least 25% less sodium than the regular version

<b>Deklaracije za natrij</b>
<b>Bez natrija ili bez soli:</b> manje od 5 mg po porciji
<b>Jako malo natrija:</b> 35 mg ili manje
<b>Malo natrija:</b> 140 mg ili manje
<b>Smanjen natrij ili manje natrija:</b> najmanje 25% manje natrija nego regularna verzija proizvoda

<b>Claims for fiber</b>
<b>High fiber:</b> 5 g or more per serving
<b>Good source of fiber:</b> 2.5 g to 4.9 g per serving

<b>Deklaracije za vlakna</b>
<b>Bogato vlaknima:</b> 5 g ili više po porciji
<b>Dobar izvor vlakana:</b> od 2,5g do 4,9g po porciji

## List of Ingredients Spisak sastojaka

Ingredients are listed in descending order by weight, meaning that the first ingredient makes up the largest proportion of the food. Check the ingredient list to spot things you'd like to avoid, such as coconut oil or palm oil, which are high in saturated fat. Also try to avoid hydrogenated oils. They are not listed by total amount on the label, but you can choose foods that don't list hydrogenated or partially hydrogenated oil in the ingredient list. For example, this ingredient list for chili with beans shows no hydrogenated oil. Or look for heart-healthy ingredients such as soy.

Sastojci su nabrojani po težini, što znači da prvi sastojak čini najveći dio proizvoda. Provjerite sastojke da vidite da li postoji nešto što želite izbjeći, kao što su kokosovo i palmino ulje koje sadrže puno zasićenih masti. Također izbjegavajte hidrogenizirana ulja. Ova ulja nisu navedena u ukupnim iznosima, ali možete birati hranu koja na spisku sastojaka ne navodi hidrogenizirana ili djelomice hidrogenizirana ulja. Na primjer, ovaj spisak sastojaka za grah s čilijem ne navodi hidrogenizirano ulje. Ili tražite sastojke zdrave za srce kao što je soja.

### Chili with Beans

Ingredients: water, beef, beans, tomatoes, modified food starch, chili powder, salt, sugar, flavoring.

### Grah s čilijem

Sastojci: voda, juneće meso, paradajz, modificirani škrob, čili u prahu, so, šećer, začini.

For more help, ask your health care team for copies of these brochures:

Za više informacija zatražite od svog liječnika primjerke ovih brošura:

- Toolkit No. 6: *Protect Your Heart: Make Wise Food Choices*
- Toolkit No. 7: *Protect Your Heart: Choose Fats Wisely*
- Toolkit No. 8: *Protect Your Heart: Cook with Heart-Healthy Foods*
- Brošura br. 6 *Zaštitite svoje srce: Birajte hranu mudro*

- Brošura br. 7 *Zaštitite svoje srce: Birajte masnoće mudro*
- Brošura br. 8 *Zaštitite svoje srce: Kuhajte hranu zdravu za srce*



American Diabetes Association 1-800-DIABETES (342-2383)

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04