Name: _____

Day of the Week: _____

PROJECT GOLDENBITES

My Sodium & Sugar Check

Log • Check • A Healthier You

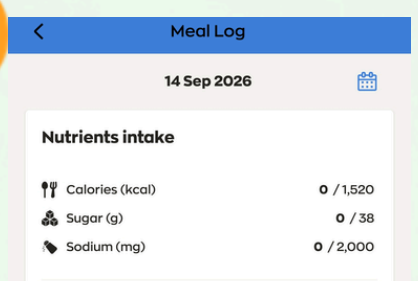
How to check?

1



Log all your food and drinks in the Healthy 365 app.

2



Check “Nutrients intake” after completing your 1-day food record.

3



Write your sodium and sugar intake below.

4



Compare your intake with the daily limit.

	My intake (from app)	Daily limit	Check (tick one)
 Sodium	_____ mg	<2,000 mg	☐ Within limit ☐ Above limit
 Sugar	_____ g	< _____ g (from app)	☐ Within limit ☐ Above limit



How can I keep my sodium and sugar intake in check?

Sodium: _____

Sugar: _____

姓名：_____

星期：_____

PROJECT GOLDENBITES

我的钠和糖摄取评估

记录 · 评估 · 吃得更健康

如何检查？

1



在Healthy 365 App里记录当天所有的食物&饮料

2



完成一天的饮食记录后，查看营养摄取量（Nutrients intake）

3



在下面写下你的钠和糖摄取量

4



将你的摄取量和每日摄取限量比较

	我的摄取量（从App查看）	每日摄取限量	检查（选一个 ✓）
 Sodium 钠	_____ mg	不超过 2,000 mg	☐ 没有超标 ☐ 超标
 Sugar 糖	_____ g	< _____ g（从App查看）	☐ 没有超标 ☐ 超标



我可以如何减少钠和糖的摄取？

钠：_____

糖：_____