

醒目看標籤

我可從食品的包裝找到甚麼資料？



1 食物名稱 (Name of food)

2 營養資料 (Nutrition Information)

3 成分表 (Ingredients)

4 保質期 (Shelf life)

5 貯存方法或使用指示
(Instructions for storage and use)

我可從食品的包裝找到甚麼資料？



製造商或包裝商
(Manufacturer or Packer)



一次食用分量 (Serving
size)



食物數量、淨重量、淨
容量 (Quantity, Net
weight, Net volume)

包裝上提供的營養資料至少包括：

- 能量 (Energy)
- 蛋白質 (Protein)
- 脂肪總量 (Total Fat)
 - 飽和脂肪 (Saturated fat)
 - 反式脂肪 (Trans Fat)
- 碳水化合物 (Carbohydrates)
 - 糖 (Sugars)
- 鈉 (Sodium)

讓我們分析幾種兒童常吃的東西的營養資料。



某種曲奇餅營養資料

Per 100 g 每百克	
能量	512千卡
蛋白質	5.8克
總脂肪	26.4克
• 飽和脂肪	15.7克
• 反式脂肪	1.1克
碳水化合物	62.3克
• 糖	23.4克
鈉	170毫克



假如我吃4塊這種曲奇會攝取多少能量？先量度4塊餅的重量，得出32克，然後將左圖顯示資料乘0.32，就知道我會攝取164千卡能量。

某種曲奇餅營養資料

Per 100 g 每百克	
能量	512千卡
蛋白質	5.8克
總脂肪	26.4克
• 飽和脂肪	15.7克
• 反式脂肪	1.1克
碳水化合物	62.3克
• 糖	23.4克
鈉	170毫克

每次吃小食的能量不宜多於125千卡，吃4塊就點過量，也解釋為何曲奇餅屬於「紅燈小食」

有時候，能量以千焦（kJ）為顯示的單位，對換方式：
1千卡（kcal）= 4.2千焦（kJ）

製造商有時會將油從液體狀轉為半固體狀，做出「反式脂肪」，這種成分有助延長保質期和增加口感。但過量攝取反式脂肪會增加患心臟病的風險。

某種罐裝粟米的營養資料

重125克



Per Serving 每食用分量	
能量	60千卡
蛋白質	1克
總脂肪	1克
• 飽和脂肪	0克
• 反式脂肪	0克
碳水化合物	13克
• 糖	7克
鈉	320毫克

假如我吃了這麼多粟米（罐上顯示每次食用分量為125克），代表我會攝取60千卡能量。

某種罐裝粟米的營養資料

Per Serving 每食用分量	
能量	60千卡
蛋白質	1克
總脂肪	1克
• 飽和脂肪	0克
• 反式脂肪	0克
碳水化合物	13克
• 糖	7克
鈉	320毫克

這種粟米可作為兒童「限量選擇」的小食，因為其熱量適宜，脂肪不高。

可能由於這種罐裝粟米需要添加鹽以助保存，鈉的含量也不少。如選擇鈉含量少於每百克120毫升的新鮮粟米，才是最好的選擇。

某種汽水的營養資料

Per 100 ml 每百毫升	
能量	42千卡
蛋白質	0克
總脂肪	0克
• 飽和脂肪	0克
• 反式脂肪	0克
碳水化合物	10.6克
• 糖	10.6克
鈉	4毫克



喝一杯這種汽水會攝取多少糖呢？先量度這杯的容量為240毫升，然後將左圖顯示的資料乘2.4，就知道我會攝取25.4克糖。

某種汽水的營養資料

Per 100 ml 每百毫升	
能量	42千卡
蛋白質	0克
總脂肪	0克
• 飽和脂肪	0克
• 反式脂肪	0克
碳水化合物	10.6克
• 糖	10.6克
鈉	4毫克



「糖」是碳水化合物的一種，每1克提供4千卡熱量。以每茶匙糖重5克計算，喝一杯汽水相當於攝取**5茶匙**糖，的確太多！

某種薯片的營養資料

Per 100 g 每百克	
能量	547千卡
蛋白質	7.4克
總脂肪	35.0克
• 飽和脂肪	14.3克
• 反式脂肪	0克
碳水化合物	50.5克
• 糖	2.6克
鈉	520毫克



吃一小包這種薯片會攝取多少脂肪？先量度薯片的重量為20克，然後將左圖顯示的資料乘0.2，就知道會攝取7克脂肪。

某種薯片的營養資料

Per 100 g 每百克	
能量	547千卡
蛋白質	7.4克
總脂肪	35.0克
• 飽和脂肪	14.3克
• 反式脂肪	0克
碳水化合物	50.5克
• 糖	2.6克
鈉	520毫克

其實，衛生署將每百克提供超過20克總脂肪含量的脆片小食歸入「少選為佳」的紅燈類別，反映其脂肪過多，常吃會增加患心臟病和肥胖的風險。

以每湯匙15克計算，7克脂肪相等於半湯匙的油



某種點心麵的營養資料

Per 100 g 每百克	
能量	466千卡
蛋白質	11.4克
總脂肪	18.7克
• 飽和脂肪	9.6克
• 反式脂肪	0克
碳水化合物	63.1克
• 糖	4.8克
鈉	2112毫克



吃這種點心麵會攝取多少鈉？包裝顯示一個麵餅重60克，然後將左圖顯示的資料乘0.6，就知道我從中攝取1267毫克鈉。

某種點心麵的營養資料

Per 100 g 每百克	
能量	466千卡
蛋白質	11.4克
總脂肪	18.7克
• 飽和脂肪	9.6克
• 反式脂肪	0克
碳水化合物	63.1克
• 糖	4.8克
鈉	2112毫克



半茶匙鹽

我們建議高小學生的鈉攝入量為每日不多於1600毫克。以每茶匙鹽含有2000毫克鈉計算，吃一包這種點心麵相等於攝取**超過半茶匙鹽**，最好以其他健康小食代替！

某種麵包的營養資料

Per 100 g 每百克	
能量	249千卡
蛋白質	10.1克
總脂肪	4.1克
• 飽和脂肪	2.0克
• 反式脂肪	0克
碳水化合物	46.7克
• 膳食纖維	3.9克
• 糖	2.1克
鈉	460毫克



假如我吃了2片這種麵包會攝取多少纖維素？先量度重量，得出90克，再將左圖顯示的資料乘0.9，就知道我會攝取3.5克纖維素。

某種麵包的營養資料

Per 100 g 每百克	
能量	249千卡
蛋白質	10.1克
總脂肪	4.1克
• 飽和脂肪	2.0克
• 反式脂肪	0克
碳水化合物	46.7克
• 膳食纖維	3.9克
• 糖	2.1克
鈉	460毫克

雖然「纖維素」含量並不是法例要求所有食品必須列明的資料，但有些包裝麵包也會提供這項資料，供消費參考。每百克食物含有超過3克纖維素的種類，均屬於良好的纖維素來源。

某種橙汁飲品的成分表

Per 100 ml 每百毫升	
能量	36千卡
蛋白質	0克
總脂肪	0克
• 飽和脂肪	0克
• 反式脂肪	0克
碳水化合物	8.5克
• 糖	8.5克
鈉	20毫克



假如我喝一杯這種橙汁會攝取多少糖？先量容量，得出240毫升，再將標籤上的數值乘2.4，就知道我會攝取20.4克糖。但我不知道這些糖是來自天然果汁，還是後期加入的砂糖。

將三種成分表與所屬的飲品連起來

成分：水、蔗糖、黑加侖子汁、維他命C、防腐劑、酸度調節劑、色素。

成分：水、白糖、橙肉、濃縮橙汁、酸度調節劑、調味劑、維他命C、色素。

成分：水、白糖、蘋果肉、濃縮蘋果汁、酸度調節劑、調味劑、抗氧化劑、色素。

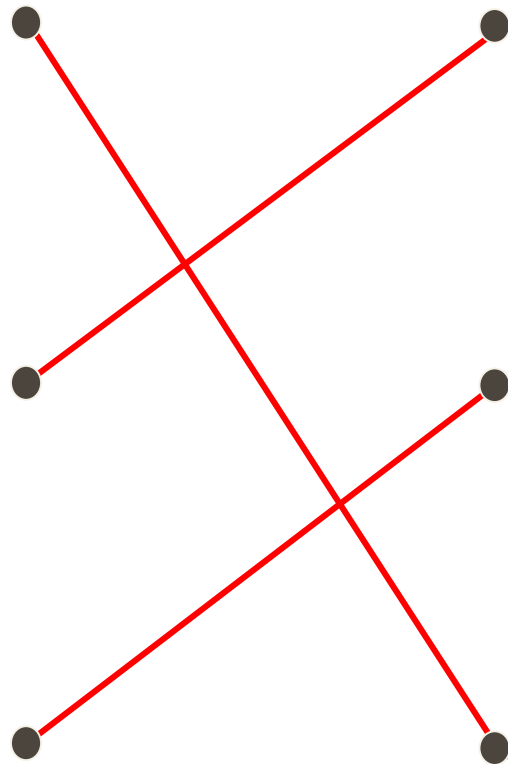


成分表以所用材料的多寡排列，用量越多排在越前，用量越少排在越後。

成分：水、**蔗糖**、黑加侖子汁、維他命C、防腐劑、酸度調節劑、色素。

成分：水、**白糖**、橙肉、濃縮橙汁、酸度調節劑、調味劑、維他命C、色素。

成分：水、**白糖**、蘋果肉、濃縮蘋果汁、酸度調節劑、調味劑、抗氧化劑、色素。

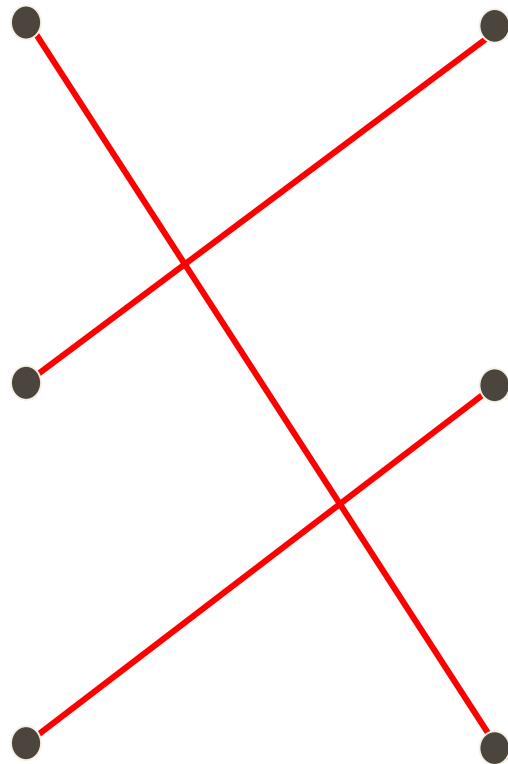


反映這些果汁飲品添加了相當多糖，而天然果汁成分卻較少，因此都屬於「少選為佳」的紅燈類別。

成分：水、**蔗糖**、黑加侖子汁、維他命C、防腐劑、酸度調節劑、色素。

成分：水、**白糖**、橙肉、濃縮橙汁、酸度調節劑、調味劑、維他命C、色素。

成分：水、**白糖**、蘋果肉、濃縮蘋果汁、酸度調節劑、調味劑、抗氧化劑、色素。





精明消費隊

請前往以下其中各站進行觀察並完成工作紙，每個時段7至8分鐘，次序如下：


A隊：麵包山➔脆脆屋➔穀物園➔飲品區

B隊：脆脆屋➔穀物園➔飲品區➔麵包山

C隊：穀物園➔飲品區➔麵包山➔脆脆屋

D隊：飲品區➔麵包山➔脆脆屋➔穀物園

你學到甚麼？



我學了許多知識

我會嘗試
在生活中
實踐出來

假如希望知道進食某種食品所攝取的營養有多少，可看「每食用分量」那組資料，假如希望比較同類型食物的營養價值，則看「每百克」或「每百毫升」那組資料比較有用。你亦可憑「成分表」中材料的排序，知道食品 and 飲品的主要成分，辨別添加了較多油、鹽或糖的種類。

應用的困難


食品包裝上的
營養資料太多，
難以逐一比較

字體太少，要
花精神才能看
得清楚



平常購買食物
都不會花時間
比較營養價值

有些專有
名詞和外
語難以理
解



假如選購的時間不充裕，在比較價錢、口味和保質期後，只聚焦看一兩種營養資料，例如：

- 選飲品就看「糖」
- 選餅乾就看「脂肪」
- 選脆片就看「脂肪」和「鈉」
- 選罐頭就看「鈉」
- 選牛奶飲品就看「脂肪」
- 選乳酪就看「糖」

精明健康新招數，
要看標籤成分表。
少糖少鹽少脂肪，
高纖種類找得到。
只要大家齊關注，
人人健康可達到！

