

單元十四

醒目看標籤

“設計理念——為何要教導學生解讀食物包裝上的營養標籤呢？”

在本港市面上銷售的包裝食品，必須提供與食物相關的準確資料，包括：食物名稱、成分表、保質期、貯存或使用方式、製造商或包裝商的名稱及地址、食物的數量、重量或體積。消費者可憑這些資料作出相應的選擇，購買合適的食品。

從健康消費層面來說，若食品包裝能清晰地列出食品的營養資料，將有助消費者比較食品的營養價值。本港自2010年實施營養資料標籤制度，規管包裝食品製造商除了提供上述資料外，還必須列明食品的能量和七種主要營養素的分量，包括：蛋白質、脂肪總量、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖和鈉。此制度能幫助市民選擇切合自己健康需要的食物，長遠有助推廣健康的飲食模式，改善公眾健康。然而，雖然絕大部分的包裝食品都列出營養資料，惟市民對營養標籤的認識尚未普及，導致仍有許多市民並沒有在購買食品時閱讀營養標籤的習慣。

為培育學生從小養成健康的消費習慣，教師可讓他們認識營養標籤，教導他們運用這些營養資料，選擇較為低脂、低糖、低鹽、高纖和高鈣的食品。即使部分食品沒有營養標籤，消費者仍可依據成分表（以分量多至少列出）瞭解食品的基本營養價值，避免高糖分和高脂肪的食品。如此一來，人們在日常生活中面對林林總總的食品時，便能運用所學的健康知識作出明智選擇。



活動介紹

「精明消費隊」：利用營養標籤和成分表選擇不同種類的預先包裝食物，透過模擬市場或參觀活動，把所學的知識加以應用。



預期學習成果

- 讓學生認識包裝食品上的資料，掌握閱讀營養標籤和成分表的基本技巧。
- 讓學生透過比較營養標籤及成分表，學習以健康原則選擇食物。



建議級別

小四至小六



關鍵辭彙

- 健康及營養：營養標籤、成分表、高纖、高鈣、低糖、低脂、低鹽
- 價值觀及態度：變通、守紀、責任感
- 共通能力：協作、溝通、運算

形式

常識科、數學科、跨學科學習、聯課活動

課前預備

每位學生帶備一款食品包裝。教師預先準備「精明消費隊」分組活動需用的物質和食品包裝，並提示學生帶備計算機。



附件

- 一、課後評估題目樣本
- 二、教師意見書
- 三、「選購牛奶飲品」工作紙
- 四、「精明消費隊」工作紙
- 五、「我的承諾」立志紙
- 六、簡報講義



教學活動綜覽

第一節	一、熱身活動	認識常見的標籤	5分鐘
	二、營養知識學習	醒目看標籤	25分鐘
	三、應用	選購牛奶飲品	10分鐘
第二節	四、活動簡介	整裝待發	10分鐘
	五、分組活動	精明消費隊	30分鐘
第三節	六、匯報	天才報導員	20分鐘
	七、總結	揀飲揀食有妙法	20分鐘

教學活動流程

一、熱身活動：認識常見的標籤



活動需時：5分鐘

教學資源：各式食物包裝

教師在上課前請學生預備食品包裝，課堂上以4至6人一組，找出包裝所提供的有用資訊。

市面上的預先包裝食品都會列出食物名稱、成分表、保質期、貯存或使用方式、製造商或包裝商的名稱及地址、食物的數量、重量或體積等資料，大部分還列出營養標籤，說明食品所提供的能量和營養素。教師向學生說明這些資料有助消費者瞭解所購買的食品，本課將分析多種兒童常吃的預先包裝食品和飲品的營養標籤，讓學生學會運用，幫助他們以健康的原則選擇食品。注意，有部分預先包裝食品因重量小或銷量較低而獲食物環境衛生署豁免列出營養資料。如學生所帶備的包裝屬此類別，則不一定顯示所有營養資料。

二、營養知識學習：醒目看標籤



活動需時：25分鐘
教學資源：簡報

- 本地供應的預先包裝食品需在其包裝上列出以下營養資料，以說明所含有的能量和營養。資料至少包括：能量或熱量（以千卡為單位）、蛋白質（以克為單位）、總脂肪（以克為單位）、飽和脂肪（以克為單位）、反式脂肪（以克為單位）、碳水化合物總量（以克為單位）、糖（以克為單位）和鈉（以毫克為單位）。教師也可讓學生觀察他們所帶備的包裝上所顯示的用詞（包括中文和英文）。
- 食品生產商可決定以「每食用分量」（Per Serving）或「每百克」（Per 100g）列出食物所提供的能量和營養，又或同時顯示兩組資料。液體或半固體則可以「每百毫升」（Per 100ml）食物的營養資料顯示。假如消費者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，或按實際所吃的分量自行換算資料。假如希望比較同類型食物的營養價值（例如比較兩種品牌的餅乾，找出能量較低的一種），則看「每百克」那組資料較為有用。
- 通過簡報舉出多種常見小食包裝上的營養資料，說明如何理解和運用這些資料，每次舉例先計算進食圖中顯示的食物後所攝取的能量和基本營養，然後說明以下重點：

例子	學習重點
曲奇餅	<ul style="list-style-type: none">有時能量會以千焦（kJ）顯示。對換方式：1千卡（kcal）相等於4.2千焦（kJ）。「反式脂肪」雖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。衛生署（2014）建議每份小食所提供的能量不宜多於125千卡，這解釋為何曲奇餅屬於「少選為佳」的紅燈類別。
罐裝粟米	<ul style="list-style-type: none">該種粟米可作為兒童「限量選擇」的小食，因為熱量適宜，脂肪不高。可能由於該種罐裝粟米需要添加鹽以助保存，所含的鈉質也不少。如選擇鈉含量少於每百克120毫克的新鮮粟米，就是最好的健康選擇。
汽水	<ul style="list-style-type: none">「糖」是碳水化合物的一種，每1克碳水化合物提供4千卡能量。以每茶匙糖重5克計算，喝一杯汽水相當於攝取5茶匙的糖。
炸薯片	<ul style="list-style-type: none">衛生署（2014）將每百克提供超過20克總脂肪含量的脆片歸入「少選為佳」的「紅燈小食」類別，反映其脂肪過多，常吃會增加患心臟病和肥胖的風險。
點心麵	<ul style="list-style-type: none">我們建議高小學生的鈉攝取量為每日不多於1600毫克（參109頁）。以每茶匙（5克）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。
麵包	<ul style="list-style-type: none">雖然「膳食纖維」含量並不是法例要求所有食品必須列明的一項營養資料，但有些麵包的包裝也會列出這項資料，供消費者參考。每百克含超過3克膳食纖維的種類，屬於良好的膳食纖維來源。

- 以橙汁飲品為例，說明人們在選喝果汁時，也預計會攝取一定分量的糖，但單看營養資料並不知道那些糖是來自天然果汁，還是後期加入的砂糖。教師按投影片的連線題，讓學生猜出三個成分表（Ingredient list）分別屬於那種飲品（包括橙汁、蘋果汁及黑加侖子汁），然後說明成分表所顯示的內容以該食品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。消費者可憑材料的排序判斷食品有否添加糖分、油脂、鹽分和其他添加劑，再作明智的選擇。

三、應用：選購牛奶飲品



活動需時：10分鐘
教學資源：工作紙

教師向每位學生派發「選購牛奶飲品」工作紙（第163頁），說明將以選購牛奶飲品為例，讓學生分析包裝上的營養資料，並說明消費者可比較同類食品的營養價值，從中找到適合自己的選擇。學生完成工作紙後，教師與全體學生核對答案，並在適當時補充以下要點：

- 為甚麼相同分量的牛奶提供的能量有所不同？主要因為每種牛奶飲品的脂肪含量不同。過量脂肪會增加患上肥胖、心血管疾病，甚至某些癌症的風險。
- 雖然鈣含量並不是法例要求所有食品必須列明的一項營養資料，但市面上大部分奶類飲品都提供這項資料，供消費者參考。教師最後建議學生多選「高鈣」和「低脂」的奶類飲品。
- 要在工作紙第二部分找出牛奶飲品的三種主要成分，先要明白成分表以該產品所用材料的多寡排列，因此每個成分表中首三項就是其主要成分。要成功配對三種成分表所屬的牛奶飲品，就要運用常識辨別該種飲品的獨有成分——「木瓜漿」與「木瓜牛奶」有重複字眼，反映表B屬於木瓜牛奶；朱古力奶含有「可可」，而只有表C列明「可可粉」，反映表C屬於朱古力奶，餘下的表A則屬於高鈣低脂牛奶。
- 比較三種牛奶在成分上有哪些異同，例如均有牛奶成分（奶固體、全脂奶粉），也有每款牛奶飲品獨有的成分，例如可可粉、木瓜漿。憑「糖」在成分表的排位，推算哪種牛奶飲品的含糖量較高。朱古力奶、木瓜奶（及其他果味牛奶）的含糖量普遍較高（而且添加了香味劑），因此，我們在選購牛奶時應多選原味牛奶。
- 包裝食物的保質期多以「此日期前食用」（Use by）或「最佳食用日期」（Best before）的形式表達。「此日期前食用」常顯示於較容易變壞的食物（如鮮奶、麵包），代表該食品必須在所列之日期前食用，過了那日期代表食物很可能經已變質，不但味道轉變，而且細菌的含量可能已增長至能令人生病的水平，已不宜食用。「最佳食用日期」常顯示於較不容易變壞的食物（如罐頭），過期食用雖未必會構成即時健康問題，但缺乏理想的品質保證。



四、活動簡介：整裝待發



活動需時：10分鐘
教學資源：工作紙
及相關食品包裝

- 教師把學生分成四組，向每組派發「精明消費隊」工作紙（第166頁），說明每組將會先後到達四個站（名為：「麵包山」、「脆脆屋」、「穀物園」及「飲品區」），看到每站擺放多種食物和飲品包裝。每組需在站內進行觀察，按指示分析包裝上的營養資料，並加以計算，以完成工作紙。教師先鼓勵學生投入角色，並講解分組的要求及工作紙的做法。
- 基本佈置：借用一個活動室，在四張桌子分別貼上「麵包山」、「脆脆屋」、「穀物園」及「飲品區」四個標示，並擺放四種屬於該類但不同品牌或口味的食品包裝（教師需參考工作紙的描述事先預備相關的食品包裝）。擺放多幾個相同包裝可讓學生同時進行觀察，而提示學生帶備筆、擦膠和計算機則方便他們完成工作紙。
- 實地考察：教師可考慮將本活動移師區內超級市場進行。教師需預先視察場地，並取得相關超市負責人同意，確保活動可以進行。教師還需按實際情況調整工作紙內容，計劃分組路線並安排人手監督學生進行實地考察，避免造成混亂。這種安排的學習氣氛往往較好，因為接近實際生活中選購包裝食物的處境，然而，實地考察需要較長的籌備時間，並要獲得超市以及家長的支持。

五、分組活動：精明消費隊



活動需時：30分鐘
教學資源：工作紙

在四個時段讓每組學生前往其中一站進行觀察並完成工作紙的相應部分，每個時段7至8分鐘。每組到站的次序有所不同，例如：A組先到「麵包山」，再到「脆脆屋」、「穀物園」，最後到「飲品區」；B組先到「脆脆屋」，再到「穀物園」、「飲品區」，最後才到「麵包山」，如此類推。期間，教師負責計時和告訴學生前往下一站，並在有需要時幫助個別遇到困難的學生。



六、匯報：天才報導員



活動需時：20分鐘
教學資源：工作紙

教師與全體學生一同核對「精明消費隊」工作紙的答案。然後，請每組一位組員匯報分組活動的經驗，分享他們利用營養標籤和成分表，比較各種食品和飲品的營養價值，並交流他們的選擇心得。

七、揀飲揀食有妙法



活動需時：20分鐘
教學資源：簡報、
立志紙

- 總結營養標籤的用處：幫助消費者在選購預先包裝食品時作出明智的抉擇。假如消費者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。成分表雖然沒有顯示所用材料的分量，但消費者仍可憑材料的排序，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。
- 請學生猜想人們在日常生活中應用營養資料時所遇到的困難。常見的困難有：（1）認為食品包裝上的營養資料太多，難以逐一比較；（2）平常購買食物都不會花時間比較營養價值；（3）字體太少，需要花精神才能看得清楚（長者倍感困難）；（4）有些專有名詞和外語是難以理解的。
- 這些困難都是實際存在的，但隨着社會進步，生產商會提升產品的質素和改良資料的顯示方式，消費者則可從營養教育和練習，提升資訊素養和應用營養資料的信心。以下是一些建議：在有限的選購時間內，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」，選含量較低的種類；選餅乾就看「脂肪」，選含量較低的種類；選脆片就看「脂肪」和「鈉」，選含量較低的種類；選果仁就看「鈉」，選含量較低的種類；選罐頭就看「鈉」，選含量較低的種類；選牛奶飲品就看「脂肪」，選含量較低的種類；選乳酪就看「糖」，選含量較低的種類。最後，糖果和朱古力就不要選了，因為很難找到糖含量少的種類。
- 營養標籤還有很大的用處，可幫助消費者在選購食物時因應不同的健康關注作出考慮，例如某人希望預防肥胖，就可着重比較食品和飲品的能量、糖和脂肪含量；如想避免血壓升高，就可着重比較食品的鈉含量。
- 請學生填寫「我的承諾」立志紙（第168頁），鼓勵他們除了培養閱讀標籤的習慣，亦可向家人和朋友分享閱讀營養標籤的技巧。



建議延伸活動：

- ▶ 瀏覽食物環境衛生署網頁，從多媒體資料庫中點擊網上遊戲，選取任何一項網上遊戲，玩完後就以下題目作個人分享：（1）我覺得這個遊戲好玩嗎？（2）我從這個遊戲學到甚麼新知識？網址：http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_og/multimedia_og.html。遊戲推介包括：《營養標籤你要識》、《營養標籤大考驗》、《營養標籤何處有?》等。
- ▶ 讓學生留意市面供應的食品包裝，找出他們認為可能具有誤導性的資料，保留這些包裝或以相片記錄，然後藉分組討論形式進行探討或專題研習，讓學生對食物標籤有更深入的了解，培養辨識性思維，學習做個精明消費者。

課後評估：

- ✔ 參考下頁之課後評估題目樣本和教師意見書。
- ✔ 學生在熱身活動時能找出包裝食品上的多項資料。
- ✔ 學生能掌握閱讀營養標籤的基本技巧。
- ✔ 學生能利用營養標籤及成分表，比較同類食品的營養價值。
- ✔ 學生積極參與分組活動，發揮協作能力和團隊精神。
- ✔ 學生願意培養閱讀營養標籤的習慣，並與人分享箇中技巧。



參考文獻：

- 中國營養學會（2013）。中國居民膳食營養素參考攝入量。檢索自：<http://www.cnsoc.org/dropstand/>
- 食物環境衛生署食物安全中心（2007）。認識反式脂肪[小冊子]。香港：政府物流服務署。
- 衛生署（2014）。學生小食營養指引（適用於中、小學）。檢索自：http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/snack_guidelines_bi.pdf