

香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」培訓計劃

CTP001—健康老齡化及代際關係之凝聚

非正規及家庭照顧者訓練工作坊

第四課

長者飲食全賴您



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (一)

長者飲食全賴您

第四課

認識及辨別營養標籤陷阱

閱讀營養標籤

1

每次食用份量

食用份量一般以
100克 或 **100毫升**
作標示

營養標籤

Serving Size per 100g
食用份量 (100克)

Calories 250 卡路里 250

%DV*

Total Fat 12g	總脂肪 12克	18%
Saturated Fat 3g	飽和脂肪 3 克	15%
Cholesterol 30mg	膽固醇 30 毫克	10%
Sodium 470mg	鈉 470 毫克	20%
Total Carbohydrates 31g	碳水化合物 31 克	10%
Dietary Fiber 0g	纖維 0 克	0%
Sugar 5g	糖 5 克	
Protein 13g	蛋白質 13 克	

營養標籤

Serving per package: 5
每包所含食用份量: 5

Servings size per 50g (5 pieces)
每一食用份量: 50 克 (5塊)

250 Calories / 250 卡路里

%DV*

Total Fat 7g	總脂肪 7 克	9%
Saturated Fat 4g	飽和脂肪 4克	5%
Cholesterol 0mg	膽固醇 0 毫克	0%
Sodium 140mg	鈉 140 毫克	10%
Total Carbohydrates 25g	碳水化合物 25 克	10%
Dietary Fiber 1g	纖維 1 克	0%
Sugar 24g	糖 24 克	5%
Protein 2g	蛋白質 2 克	0%

食用份量或以
「每一食用份量」
作標示

2 使用營養標籤比較食物

營養標籤		
Serving Size per 100g 食用份量 (100克)		
514Calories / 514卡路里		
		%DV*
Total Carbohydrates 63g	碳水化合物 63 克	20%
Sugar 13g	糖 13 克	5%

營養標籤		
Serving Size per 100g 食用份量 (100克)		
330 Calories / 330 卡路里		
		%DV*
Total Carbohydrates 31g	碳水化合物 31 克	10%
Sugar 5g	糖 5 克	3%

如果食用份量是相同
便可直接比較營養成分

那種食物較低糖?

營養標籤

Serving Size per 50g
食用份量 (50克)

280 Calories / 280 卡路里

%DV*

Total Carbohydrates 63g 碳水化合物 38克 20%

Sugar 13g 糖 20克 10%

營養標籤

Serving Size per 100g
食用份量 (100克)

480 Calories / 480 卡路里

%DV*

Total Carbohydrates 31g 碳水化合物 57克 25%

Sugar 5g 糖 30克 10%

食用份量 50克 $\times 2 = 100$ 克
糖 20克 $\times 2 = 40$ 克

食用份量 = 100克
糖 = 30克

糖分較高



如食用份量不相同， 便不可直接作比較

餅乾1		
Serving per package: 4 每包所含食用份量: 4		
Servings size per 80g (7 pieces) 每一食用份量: 80 克 (7塊)		
%DV*		
Total Carbohydrate 50g	碳水化合物 50 克	8%
Sugar 5g	糖 5 克	10%
Dietary Fiber 3g	纖維 3 克	

餅乾2		
Serving per package: 5 每包所含食用份量: 5		
Servings size per 50g (5 pieces) 每一食用份量: 50 克 (5塊)		
%DV*		
Total Carbohydrate 42g	碳水化合物 42 克	7%
Sugar 38g	糖 38 克	76%
Dietary Fiber 1g	纖維 1 克	

做到份量相同，便可作比較!!!

食用份量要相同



7 塊 = 80克

如要食100克, 便要

$$\frac{100\text{克}}{80\text{克}} = 1.25$$

將份量 x 1.25倍數

營養標籤
碳水化合物 50 克 $50 \times 1.25 = 62.5\text{克}$
糖 5 克 $5 \times 1.25 = 6.25\text{克}$



5 塊 = 50克

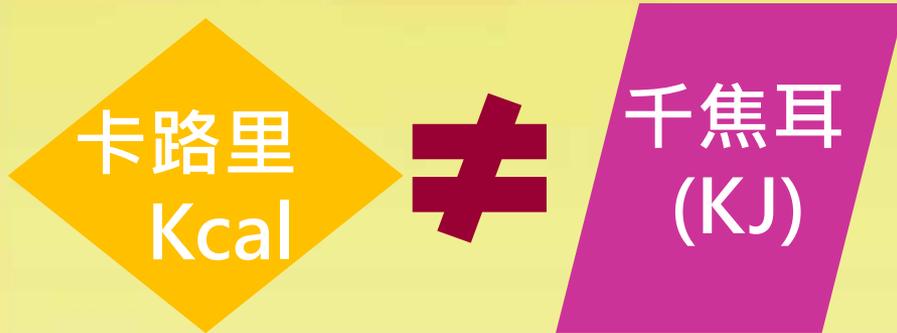
如要食100克, 便要

$$\frac{100\text{克}}{50\text{克}} = 2$$

將份量 x 2倍數

營養標籤
碳水化合物 42 克 $42 \times 2 = 84\text{克}$
糖 38 克 $38 \times 2 = 76\text{克}$

熱量 Energy



$$1 \text{ kcal} = 4.2 \text{ KJ}$$

例: $\frac{410 \text{ kJ}}{4.2}$

$$= 97.6 \text{ kcal}$$

3 營養素參考值百分比 %Daily Value

營養素參考值
是用來查看食物中營養素含量的多少

營養標籤	
Serving per package: 5 每包所含食用份量: 5	
Servings size per 50g (5 pieces) 每一食用份量: 50 克 (5塊)	
250 Calories / 250卡路里	
	%DV*
Total Fat 7g	總脂肪 7 克 9%
Saturated Fat 4g	飽和脂肪 4克 5%
Cholesterol 0mg	膽固醇 0 毫克 0%
Sodium 180mg	鈉 180 毫克 9%
Total Carbohydrates 25g	碳水化合物 25 克 10%
Dietary Fiber 1g	纖維 1 克 0%
Sugar 24g	糖 24 克 5%
Protein 2g	蛋白質 2 克 0%

舉例：

	每次食用份量 100克	營養素參考值百分比 % Daily value
鈉	180 毫克	9%

2000 毫克
(100%)

健康提示

總脂肪，飽和脂肪，鈉和糖 要選擇營養素參考值百分比比較低的

纖維 要選擇營養素參考值百分比比較高的

營養素參考值百分比

9%

0 毫克(0%)

鈉質 [鹽分] (<2000毫克)



	1 個 蕎麥麵	1個 蝦子麵	1 個 担担麵	1個 公仔麵	1包 通粉
熱量 (卡路里)	264	160	275	463	268
鈉 (毫克)	375	450	1147	1936	1959



營養標籤

每100毫升

熱量, 卡路里	55
總脂肪, 克	0
飽和脂肪, 克	0
碳水化合物, 克	13.6
糖, 克	13.6
蛋白質, 克	0

CADENZA

營養標籤

每100毫升

熱量, 卡路里	47
總脂肪, 克	1.5
飽和脂肪, 克	0.4
碳水化合物, 克	6.6
糖, 克	6.5
蛋白質, 克	1.8



營養標籤

每250毫升

熱量, 卡路里	137.5
總脂肪, 克	0

飲一包 = 食7羹糖

碳水化合物, 克	34
糖, 克	34
蛋白質, 克	0

CADENZA

營養標籤

每250毫升

熱量, 卡路里	117.5
總脂肪, 克	2.75

飲一包 = 食3羹糖

碳水化合物, 克	16.5
糖, 克	16.5
蛋白質, 克	4.5

飲品糖份考考您！



一盒250毫升 =
16克糖
= 3羹糖



一盒250毫升 =
34克糖
= 7羹糖



飲品糖份考考您！



每100毫升有11克糖
一樽500毫升 = 55克糖
= 11羹糖!!!!

一盒250毫升 = 16克糖
= 3羹糖



每100毫升有3.3克糖
500毫升 = 16.5克糖
= 3羹糖



每100毫升有9.7克糖
500毫升 = 49克糖
= 10羹糖

一盒250毫升 =
34克糖
= 7羹糖



食用日期 Expiry Date

- ❖ 此日期前食用
(Use By)
- ❖ 此日期前最佳
(Best Before)
- ❖ 保質期
(Expiry Period)

致敏食物

- 果仁
- 奶類食物
- 豆類
- 魚
- 甲殼類
- 麥麩
- 蛋
- 亞硫酸鹽

食物淨重 Net Weight



營養聲稱

No added sugar

高鈣

低脂

低糖

零膽固醇

營養聲稱



~ Vídeo Time ~

營養聲稱 Nutrient Claims

- 由2010年7月1日起，衛生署將實施《修訂規例》限制所有預先包裝的食物營養素含量聲稱的條件。

Trans Fat Free
無反式脂肪

No Added Sugar
無添加糖份

低脂

Light 輕怡

高鈣

不含膽固醇

營養聲稱

這份食物每次食用份量
(100克)含有

總脂肪 7克

每100克固體食用份量

總脂肪 < 3克

屬低脂

營養標籤

Servings size per 100g
每次食用份量: 100 克

250 Calories / 250 卡路里

		%DV*
Total Fat 7g	總脂肪 7 克	9%
Saturated Fat 4g	飽和脂肪 4 克	5%
Cholesterol 0mg	膽固醇 0 毫克	0%
Sodium 140mg	鈉 140 毫克	10%
Total Carbohydrates 25g	碳水化合物 25 克	10%
Dietary Fiber 1g	纖維 1 克	0%
Sugar 24g	糖 24 克	5%
Protein 2g	蛋白質 2 克	0%

營養聲稱

鹽份(鈉) 每100克食用份量
<120毫克

屬低鹽

膳食纖維 建議每日從蔬
果/穀麥類食品中攝取
>25克

營養標籤		
Servings size per 100g 每次食用份量: 100 克		
250 Calories / 250 卡路里		
		%DV*
Total Fat 7g	總脂肪 7 克	9%
Saturated Fat 4g	飽和脂肪 4克	5%
Cholesterol 0mg	膽固醇 0 毫克	0%
Sodium 110mg	鈉 110 毫克	10%
Total carbohydrate 25g	碳水化合物 25 克	10%
		0%
Sugar 2g	糖 2 克	5%
Protein 2g	蛋白質 2 克	0%

纖維 >6克

屬高纖

營養聲稱

糖分 每**100克**食用
份量少過**5克**
屬低糖

營養標籤

Servings size per 100g
每次食用份量: 100 克

250 Calories / 250 卡路里

%DV*

Total Fat 7g	總脂肪 7 克	9%
Saturated Fat 4g	飽和脂肪 4 克	5%
Cholesterol 0mg	膽固醇 0 毫克	0%
Sodium 110mg	鈉 110 毫克	10%
Total Carbohydrates 25g	碳水化合物 25 克	10%
Sugar 24g	糖 24 克	5%
Dietary Fiber 2g	纖維 2 克	1%
Protein 2g	蛋白質 2 克	0%

營養素含量聲稱的條件

每100克液體食物

低糖	低脂	低鈉	低膽固醇
< 5克	< 1.5克	< 120毫克	< 120毫克
不含糖	不含脂肪	不含鈉	不含膽固醇
< 0.5克	< 0.5克	< 5毫克	< 5毫克
高纖維	高鈣		
> 3克	> 120毫克		

營養素含量聲稱的條件

每100克固體食物

低糖	低脂	低鈉	低膽固醇
< 5克	< 3克	< 120毫克	< 120毫克
不含糖	不含脂肪	不含鈉	不含膽固醇
< 0.5克	< 0.5克	< 5毫克	< 5毫克
高纖維	高鈣		
> 6克	> 240毫克		

~ Vídeo Time ~



纖維



每次食用份量:	100 克	若用湯匙 (35克)
脂肪 (克)	8.6	3.5
纖維 (克)	10	1.5

每次食用份量:	100 克	若用1包 (10克)
脂肪 (克)	10.6	1.1
纖維 (克)	16.7	1.6

糖分高與低



每次食用份量:	100 克	半排 (50克)
碳水化合物 (克)	56	28
糖 (克)	55.8	27.9

每次食用份量:	100 克	1小包 (32克)
碳水化合物 (克)	55.9	17.9
糖 (克)	28.5	9.1

營養標籤籤練習

- 每組會分派一堆食物
- 在食物堆中，找出低糖/低鹽/低脂的食物

遊戲標籤標準營養



1. 營養資料標籤制度是何時立例?

A 2010年7月11日

B 2010年1月7日

C 2010年7月1日



2. 甚麼是 “Saturated Fat” ?

A 飽和脂肪

B 反式脂肪

C 膽固醇



3. 如果食物包裝紙寫上“此日期前食用 (Use By Date)”，即表示：

A 食物須於該日期前食用，過期會對身體做成傷害

B 於該日期後一年食用（即出產日期）

C 食物要於該日期後食用才最新鮮



4. 以下那一種營養素是沒有卡路里的？

A 糖份、飽和脂肪 和 反式脂肪

B 維他命、礦物質、水份 和 纖維素

C 脂肪、碳水化合物 和 蛋白質



5. 纖維能幫助

A. 增加免疫力

B. 提供熱量，修補生長細胞

C. 穩定血糖



6. 標籤上製造商的名稱、地址和電話對消費者有何用途？

A 空閒時可打去查詢有沒有試用裝

B 投訴或諮詢有關產品的資料

C 裝飾



7. 根據圖中的儲存方法，我們應該把食物放在那裡？

A 雪櫃頂上

B 窗門旁

C 廚櫃內

儲存方法

平放於陰涼乾爽地方，
避免受熱或陽光照射。

Storage

Keep in cool and dry
environment. Keep away
from heat or direct sunlight.



8. 那個不是食物標籤的用處？

A 辨別營養聲稱，如:低脂/低糖等

B 幫助需要進食特別膳食的人士(如糖尿病患者/高血壓病患者)，選擇適合的食物，從而控制病情

C 幫助吞嚥困難



9. 營養標籤中的「1+7」營養素不包含那種營養素？

A. 糖

B. 鈣

C. 熱量



10. 看營養標籤時，第一樣要看的是什麼？

A. 脂肪

B. 鈉

C. 每次食用份量



**1. 為什麼長者要認識食物標籤？請說出2
個原因**



2. 請講出那3種營養素會提供熱量的？



3. 伍伯伯重**67**公斤，身高**1.63**米，他的體重指數 (BMI)是？

A. 41.1 kg/m²

B. 25.2 kg/m²

C. 36.8 kg/m²



4. 中央肥胖是指男士的腰圍少過

A. 34寸

B. 36寸

C. 38寸



5. 中央肥胖是指女士的腰圍少過

A. 28寸

B. 32寸

C. 34寸



6. 那一款餅乾是低鈉?

A

營養標籤	
Servings size per 100g 每次食用份量: 100 克	
240 Calories / 240 卡路里	
Total Fat 3g	總脂肪 3 克
Saturated Fat 2.4g	飽和脂肪 2.4 克
Cholesterol 0mg	膽固醇 0 毫克
Sodium 140mg	鈉 140 毫克

B

營養標籤	
Servings size per 100g 每次食用份量: 100 克	
150 Calories / 150 卡路里	
Total Fat 5g	總脂肪 5 克
Saturated Fat 3g	飽和脂肪 3 克
Cholesterol 0mg	膽固醇 0 毫克
Sodium 110mg	鈉 110 毫克



8. 那一款餅乾是低脂?

A

營養標籤	
Servings size per 100g 每次食用份量: 100 克	
240 Calories / 240 卡路里	
Total Fat 3g	總脂肪 3 克
Saturated Fat 2.4g	飽和脂肪 2.4 克
Cholesterol 0mg	膽固醇 0 毫克
Sodium 110mg	鈉 110 毫克

B

營養標籤	
Servings size per 100g 每次食用份量: 100 克	
150 Calories / 150 卡路里	
Total Fat 5g	總脂肪 5 克
Saturated Fat 3g	飽和脂肪 3 克
Cholesterol 0mg	膽固醇 0 毫克
Sodium 180mg	鈉 180 毫克



9. 牛奶和芝士應放在攝氏多少度以下

A 10°C

B 4°C

C -18°C



**10. 婆婆經常混亂食用日期，請解釋一次
此日期前食用、此日期前最佳及保質期比婆
婆聽。**



4. 卡路里(kcal)和千焦耳(KJ)是熱量的單位，
1卡路里(kcal)約等於 4.2千焦耳(kJ)。1包
糖果有1704kJ，這是相等於多少kcal?

A. 7157 kcal

B. 406 kcal

C. 250 kcal

$$\frac{1704 \text{ kJ}}{4.2 \text{ kJ}} = \frac{x \text{ kcal?}}{1 \text{ kcal}}$$

$$=405.7\text{kcal}$$



8. 根據法例，一年內銷售不夠多少件貨品的食物可豁免貼上食物標籤？

A. 20,000件

B. 30,000件

C. 40,000件



9. 以下那類食物於現時印有標籤？

A. 生果

B. 新鮮的肉類

C. 預先包裝的食物

總結

長者/照顧長者的護老者須學懂食物標籤

- 可幫助長者配搭出健康的餐飲從而達致均衡營養
- 對於一些患有慢性病的長者，長者本人/護老者更加要運用營養標籤的知識來幫助控制病情



~第四課完~