

Less
Salt
&
Sugar

活用營養標籤及 降低食物中鹽和糖教材套

二零一七年十一月二日

○ 了解營養素含量

○ 作出健康選擇

營養資料 Nutrition Information	
每100克 / Per 100g	
能量/Energy	380千卡 /kcal
蛋白質/Protein	6克/g
總脂肪/Total fat	3克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	1.5克/g
- 反式脂肪/Trans fat	0克/g
碳水化合物 /Carbohydrates	82克/g
- 糖/Sugars	5克/g
鈉/Sodium	120毫克/mg

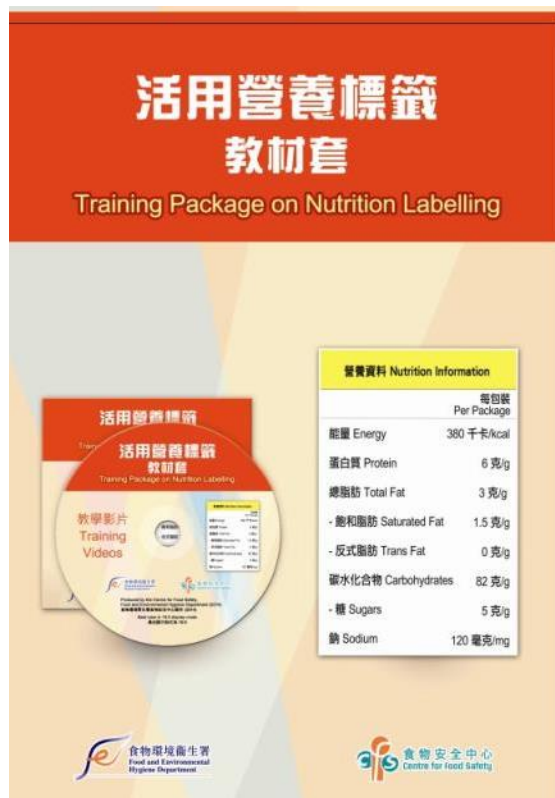
活用營養標籤教材套

- 配合推出營養標籤規定的教材套，增強教育伙伴對營養標籤的認識及協助伙伴將正確使用營養標籤的方法推廣。
- 2009：營養標籤教材套
 - 認識、了解和善用營養標籤及營養聲稱
 - 簡報和工作紙，輔以教育短片
- 2014：活用營養標籤教材套
 - 加入：活用營養標籤三部曲 - 計算營養攝取量
 - 加入：運用標籤作產品比較，選出脂肪、糖、鈉較低的食物
 - 教學道具、教學短片、工作紙與中心製作的資源及參考資料

活用營養標籤及 降低食物中鹽和糖教材套

- 為配合降低食物中鹽和糖委員會推動市民減少從食物中攝取鹽和糖，食物安全中心(中心)於2017年更新《活用營養標籤及降低食物中鹽和糖教材套》(《教材套》)，加入有關能量需要量及攝取過量鹽和糖對健康影響的資料。
- 目的：
 - 增強教育伙伴(包括教師及社區機構的工作人員)對營養標籤、能量需要量、減少食物中的鹽和糖的重要性的認識；
 - 協助教育伙伴向學生及市民推廣正確使用營養標籤及減少攝取鹽和糖的方法。

《活用營養標籤 及降低食物中鹽和糖教材套》



2014

- 有關鹽和糖的獨立單元
- 認識食物能量值
- 公共衛生有關的資訊



2017

《教材套》內容

包括以下項目：

- 建議教案 (共8個學習重點)
- 教學短片 (共6單元)
- 教學道具
- 工作紙



學習的目標

- ▶ 認識營養標籤及其功用
Get to know nutrition label and its functions
- ▶ 了解營養標籤上的「1+7」營養資料
Understand the "1+7" information on nutrition label
- ▶ 介紹食物參考量於營養標籤上的位置
Introduce the location of reference amount on nutrition label

資源及參考資料：

Resources and reference materials:



連結至資源
及參考資料

流程 Flow:

透過提問/討論
增加學生的興趣

配合短片、工作紙及其他
資源達到學習的目標

配合其他學科或課外活動

補充資料令更深入認識課題
配合其他學科或課外活動

活動	Activity
(一) 引入 <ul style="list-style-type: none"> 請學員攜帶一件預先包裝食物/飲品或使用教學道具，並帶動學員討論選擇此食物的考慮因素(例如：味道、價錢、包裝外觀、產地等)，從而帶出食物的營養成分應該是其中一項考慮因素。 請學員將不同的營養標籤作比較，並列出共通的營養素項目。 	(A) Introduction <ul style="list-style-type: none"> Invite trainees to bring a prepackaged food/drink or make use of training props and initiate discussion on the factors to be considered when purchasing such food item (e.g. taste, price, package outlook, origin). Trainer should bring up that nutrient content should be one of the factors for consideration. Invite trainees to compare among the nutrition labels and list the nutrients in common.
(二) 發展 <ul style="list-style-type: none"> 利用單張《預先包裝食物標籤知多點》帶出營養標籤是食物標籤的一部分，並列出食物的營養成分。 營養標籤是實用工具，幫助消費者了解食物的營養素含量，從而選擇較健康的食物，即脂肪、糖、鈉含量較低的食物。 營養標籤列出「1+7」資料，即能量及七種指定標示營養素(即蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖及鈉)的數值。 觀看短片《單元一》，認識營養標籤的功用及「1+7」營養資料。 完成工作紙(甲)。 	(B) Development <ul style="list-style-type: none"> Make use of "Know More About the Label of Prepackaged Food" (Pamphlet) to illustrate that nutrition label is part of the food label and list out the nutrient content of food. Nutrition label is a useful tool which helps us to understand the nutrient content of food and choose healthier products, i.e. food with less fat, sugar and sodium. Nutrition label lists out "1+7" information which is the amounts of energy and that of 7 specified nutrients namely protein, total fat, saturated fat, trans fat, carbohydrates, sugars and sodium. Watch video (module 1) which illustrates the functions of nutrition label and the "1+7" information. Complete Worksheet A.
(三) 延伸活動 <ul style="list-style-type: none"> 回家剪下預先包裝食物的營養標籤並細閱內容，找出「1+7」營養資料。 於英文課時學習營養素的英文名稱。 	(C) Relevant activities <ul style="list-style-type: none"> Cut the nutrition label from a prepackaged food at home and carefully read the label to identify the "1+7" information. Introduce the nutrients in English lessons.
(四) 導師參考資料 <ul style="list-style-type: none"> 營之訊(一) 簡介營養標籤制度(單張) 認識新的營養資料標籤制度(小冊子) 	(D) Reference Materials for Trainers <ul style="list-style-type: none"> NutriGet 1 - Introducing Nutrition Labelling Scheme (Factsheet) Get to Know the Nutrition Labelling Scheme (Booklet)

工作紙(甲)答案 Worksheet A Answers

- 問題(一) Q1. (i) 100 克 (ii) 能量 (iii) Protein (iv) Sugars (v) 總脂肪 (vi) Trans fat (vii) 鈉 (viii) 千卡 (ix) 1.1 (x) 15.7 (xi) 毫克
- 問題(二) 營養標籤「1+7」資料的1是指能量；7是指蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖、鈉。
- Q2. Nutrition label lists out "1+7" information, 1 refers to energy and 7 refers to protein, total fat, saturated fat, trans fat, carbohydrates, sugars and sodium.
- 問題(三) Q3. 每100 克 / Per 100g

教學短片

- 6個單元
- 廣東話配音，中英文字幕
- 每段約3- 4分鐘
- 三位中學生以生動輕鬆手法介紹營養標籤



教學道具及其他參考資料



營養卡



《教材套》的建議教案

10

應用《教材套》教學的目的

○ 認識

- 營養標籤及能量需要量
- 減少食物中的鹽和糖的重要性

○ 目的

- 應用營養標籤
- 健康飲食習慣（包括減鹽減糖）
- 其他………

根據目的選擇課程內容

目的	建議教案
了解營養標籤	(一) 至 (五)
了解減少食物中鹽糖對健康的重要性	(六) 至 (七)
食物中鹽糖和相關健康影響的討論資料	(八)
了解營養標籤及減少食物中鹽糖的重要性	(一) 至 (八)



了解營養標籤

13

購買預先包裝食物，你會留意什麼？



食用限期？
成分表？
出產地？
價錢？
品牌？
營養成分？

食物名稱 Name of the food

- 須加上可閱標記，不得就食物的性質有虛假、誤導或詐騙成分。
- It shall be legibly marked and shall not be false, misleading or deceptive as to the nature of the food.

製造商或包裝商 的名稱及地址 Name and address of manufacturer or packer

保質期的說明 Indication of durability

- “此日期或之前食用”或“此日期前最佳”
- “Use by” or “Best before” date.

數量、重量或體積 Count, weight or volume

洋蔥湯 Onion Soup

成分：水、洋蔥、牛肉汁、粟米油、鹽、乳清蛋白質（奶類製品）、增味劑（621）。
 INGREDIENTS: Water, onion, beef stock, corn oil, salt, whey protein (milk product), flavour enhancer (621).

用法：將一罐清水拌入湯內，煲滾後方可食用。
 DIRECTIONS: Blend soup with one can of water. Boil before serving.

製造商／包裝商：
 ABC 國際有限公司
 香港健康路1234號
 Manufacturer / Packer:
 ABC International Co.,
 1234, Healthy Road, Hong Kong

此日期前最佳： 日 DD 月 MM 年 YY
 Best before: 15 12 2011

淨重 300g
 Net Wt. 300g

配料表 List of ingredients

- 配料須按用於食物包裝時所佔的重量或體積，由大至小依次表列。
- 如含有法例中列明的食物致敏物，必須標示。
- 如使用添加劑，須標示其作用類別和其本身所用名稱或國際識別編號（不論是否以“E”或“e”為詞頭）。
- Ingredients should be listed in descending order of weight or volume determined as at the time of their use when the food was packaged.
- Allergenic substances stated in the law should be specified if they are present in the food.
- Functional class of an additive and its specific name or international identification number (with or without the prefix “E” or “e”) should be specified if it is used.

特別貯存方式 或使用指示的陳述 Statement of special conditions for storage or instructions for use

營養標籤

Nutrition Label

- 營養標籤是一套有系統地標示食品營養資料的方法。
- 營養標籤一般以列表形式標示有關資料，並加上“營養資料”、“營養成分”或“營養標籤”等標題。
- Nutrition label is a systematic way of presenting nutrition information of food products.
- Nutrition label is usually in a tabular format with a heading like “Nutrition Information”, “Nutrition Facts” or “Nutrition Label”.

能量及營養素

Energy and Nutrients

- 營養標籤必須列出“1+7”的資料，即能量及七種指定標示營養素的數值（包括蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖及鈉）。
- Nutrition label must list out the energy content and values of 7 nutrients specified for labelling (“1+7”), namely, protein, total fat, saturated fat, trans fat, carbohydrates, sugars and sodium.



營養聲稱

Nutrition Claims

- 營養聲稱是凸顯某種營養素的含量或生理功用的說明。
- 食品必須符合特定的條件才可作出營養聲稱。同時，營養標籤必須列出涉及聲稱的營養素的含量（例如聲稱「低膽固醇」的洋葱湯必須列出膽固醇含量及符合特定的條件）。
- Nutrition claims emphasise the contents or physiological roles of selected nutrients.
- Nutrition claims must meet certain specified conditions. Also, the amounts of those nutrients that are the subjects of nutrition claims must be included in the nutrition label (e.g. a can of onion soup with “low cholesterol” claim must list the cholesterol content and meet certain conditions).

食物參考量

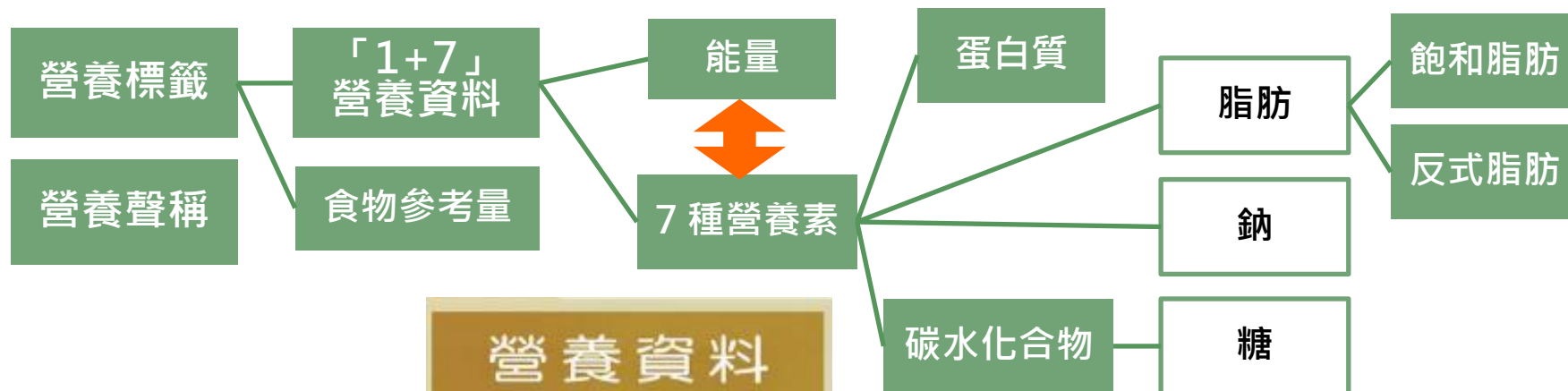
Reference Amount of Food

- 能量和營養素數值可以不同的食物參考量來表達，例如以每100克、每100毫升、每食用分量或每包裝。
- Energy and nutrient values can be expressed in different reference amount such as per 100g/mL, per serving or per package.

營養標籤是食物標籤的一部分，列出食物的營養成分。

單張
「預先包裝食物知多點」

了解營養標籤

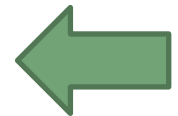


營養資料 Nutrition Information	
每100克 / Per100g	
能量/Energy	380千卡/kcal
蛋白質/Protein	6克/g
總脂肪/Total fat	3克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	1.5克/g
- 反式脂肪/Trans fat	0克/g
碳水化合物/Carbohydrates	82克/g
- 糖/Sugars	5克/g
鈉/Sodium	120毫克/mg

建議教案 - 學習重點 (一)

Proposed Training Plan – Key Learning Points (I)

- 認識營養標籤及其功用 Get to know nutrition label and its functions
- 了解營養標籤上的「1+7」營養資料 Understand the “1+7” information on nutrition label
- 介紹食物參考量於營養標籤上的位置 Introduce the location of reference amount on nutrition label



建議教案 - 學習重點 (二)

Proposed Training Plan – Key Learning Points (II)

- 認識食物的能量值 Get to know energy value of food
- 認識能量需要量與體重控制 Get to know energy requirement and weight control

建議教案 - 學習重點 (三)

Proposed Training Plan – Key Learning Points (III)

- 了解能量及 7 種營養素的功用 Learn about the functions of energy and 7 nutrients
- 認識過量攝取脂肪、糖、鈉對健康的影響
Understand the health effects on excessive intake of fat, sugar and sodium
- 認識脂肪、糖、鈉的每日攝入上限
Get to know the daily intake upper limits of fat, sugar and sodium

學習的目標

- ▶ 認識營養標籤及其功用
Get to know nutrition label and its functions
- ▶ 了解營養標籤上的「1+7」營養資料
Understand the "1+7" information on nutrition label
- ▶ 介紹食物參考量於營養標籤上的位置
Introduce the location of reference amount on nutrition label

資源及參考資料：

Resources and reference materials:



連結至資源
及參考資料

流程 Flow:

透過提問/討論
增加學生的興趣

配合短片、工作紙及其他
資源達到學習的目標

配合其他學科或課外活動

補充資料令更深入認識課題
配合其他學科或課外活動

活動	Activity
(一) 引入 <ul style="list-style-type: none"> 請學員攜帶一件預先包裝食物/飲品或使用教學道具，並帶動學員討論選擇此食物的考慮因素(例如：味道、價錢、包裝外觀、產地等)，從而帶出食物的營養成分應該是其中一項考慮因素。 請學員將不同的營養標籤作比較，並列出共通的營養素項目。 	(A) Introduction <ul style="list-style-type: none"> Invite trainees to bring a prepackaged food/drink or make use of training props and initiate discussion on the factors to be considered when purchasing such food item (e.g. taste, price, package outlook, origin). Trainer should bring up that nutrient content should be one of the factors for consideration. Invite trainees to compare among the nutrition labels and list the nutrients in common.
(二) 發展 <ul style="list-style-type: none"> 利用單張《預先包裝食物標籤知多點》帶出營養標籤是食物標籤的一部分，並列出食物的營養成分。 營養標籤是實用工具，幫助消費者了解食物的營養素含量，從而選擇較健康的食物，即脂肪、糖、鈉含量較低的食物。 營養標籤列出「1+7」資料，即能量及七種指定標示營養素(即蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖及鈉)的數值。 觀看短片《單元一》，認識營養標籤的功用及「1+7」營養資料。 完成工作紙(甲)。 	(B) Development <ul style="list-style-type: none"> Make use of "Know More About the Label of Prepackaged Food" (Pamphlet) to illustrate that nutrition label is part of the food label and list out the nutrient content of food. Nutrition label is a useful tool which helps us to understand the nutrient content of food and choose healthier products, i.e. food with less fat, sugar and sodium. Nutrition label lists out "1+7" information which is the amounts of energy and that of 7 specified nutrients namely protein, total fat, saturated fat, trans fat, carbohydrates, sugars and sodium. Watch video (module 1) which illustrates the functions of nutrition label and the "1+7" information. Complete Worksheet A.
(三) 延伸活動 <ul style="list-style-type: none"> 回家剪下預先包裝食物的營養標籤並細閱內容，找出「1+7」營養資料。 於英文課時學習營養素的英文名稱。 	(C) Relevant activities <ul style="list-style-type: none"> Cut the nutrition label from a prepackaged food at home and carefully read the label to identify the "1+7" information. Introduce the nutrients in English lessons.
(四) 導師參考資料 <ul style="list-style-type: none"> 營之訊(一) 簡介營養標籤制度(單張) 認識新的營養資料標籤制度(小冊子) 	(D) Reference Materials for Trainers <ul style="list-style-type: none"> NutriGet 1 - Introducing Nutrition Labelling Scheme (Factsheet) Get to Know the Nutrition Labelling Scheme (Booklet)

工作紙(甲)答案 Worksheet A Answers

- 問題(一) Q1. (i) 100 克 (ii) 能量 (iii) Protein (iv) Sugars (v) 總脂肪 (vi) Trans fat (vii) 鈉 (viii) 千卡 (ix) 1.1 (x) 15.7 (xi) 毫克
- 問題(二) 營養標籤「1+7」資料的1是指能量；7是指蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖、鈉。
- Q2. Nutrition label lists out "1+7" information, 1 refers to energy and 7 refers to protein, total fat, saturated fat, trans fat, carbohydrates, sugars and sodium.
- 問題(三) Q3. 每100 克 / Per 100g

學習重點 (一) – 發展

- 播放短片 (單元一)
- 認識營養標籤的功用及“1+7”營養資料
- 完成工作紙 (甲)
- 營養標籤“1+7”中英文名稱
- “1+7”營養資料的內容
- 食物參考量

工作紙(甲) - 認識營養標籤 Worksheet A - Understanding Nutrition Label



營養資料 Nutrition Information	
	每100克 Per 100g
能量 Energy	470 千卡 / kcal
蛋白質 Protein	10.7 克 / g
總脂肪 Total Fat	15.7 克 / g
- 飽和脂肪 Saturated Fat	5.5 克 / g
- 反式脂肪 Trans Fat	0 克 / g
碳水化合物 Carbohydrates	71.4 克 / g
- 糖 Sugars	1.1 克 / g
鈉 Sodium	220 毫克 / mg

問題(一)請填寫營養標籤上的資料 Q1. Please complete the information on nutrition label

營養標籤 Nutrition Information	
	每(i) _____ Per 100g
(ii) _____ / Energy	470 (viii) _____ / kcal
蛋白質 / (iii) _____	10.7 克 / g
碳水化合物 / Carbohydrates	71.4 克 / g
- 糖 / (iv) _____	(ix) _____ 克 / g
(v) _____ / Total fat	(x) _____ 克 / g
- 飽和脂肪 / Saturated fat	5.5 克 / g
- 反式脂肪 / (vi) _____	0 克 / g
(vii) _____ / Sodium	220 (xi) _____ mg

問題(二) Q2.

營養標籤「1+7」資料的1是指 _____ ; 7是指 _____。

Nutrition label lists out "1 + 7" information, 1 refers to _____ and 7 refers to _____.

問題(三) Q3.

以上的營養標籤所用的食物參考量是 每100克 / 每包裝 / 每食用分量 (請圈上正確答案)

The reference amount of the nutrition label above is Per 100g / Per Package / Per Serving
(Please circle the correct answer)

學習重點（一）－延伸活動

- 回家剪下預先包裝食物的營養標籤並細閱內容，找出“1+7”營養資料
- 於英文課時學習營養素的英文名稱

學習重點 (一) – 導師參考資料

- 營之訊(一) 簡介營養標籤制度 (單張)
- 認識新的營養資料標籤制度 (小冊子)



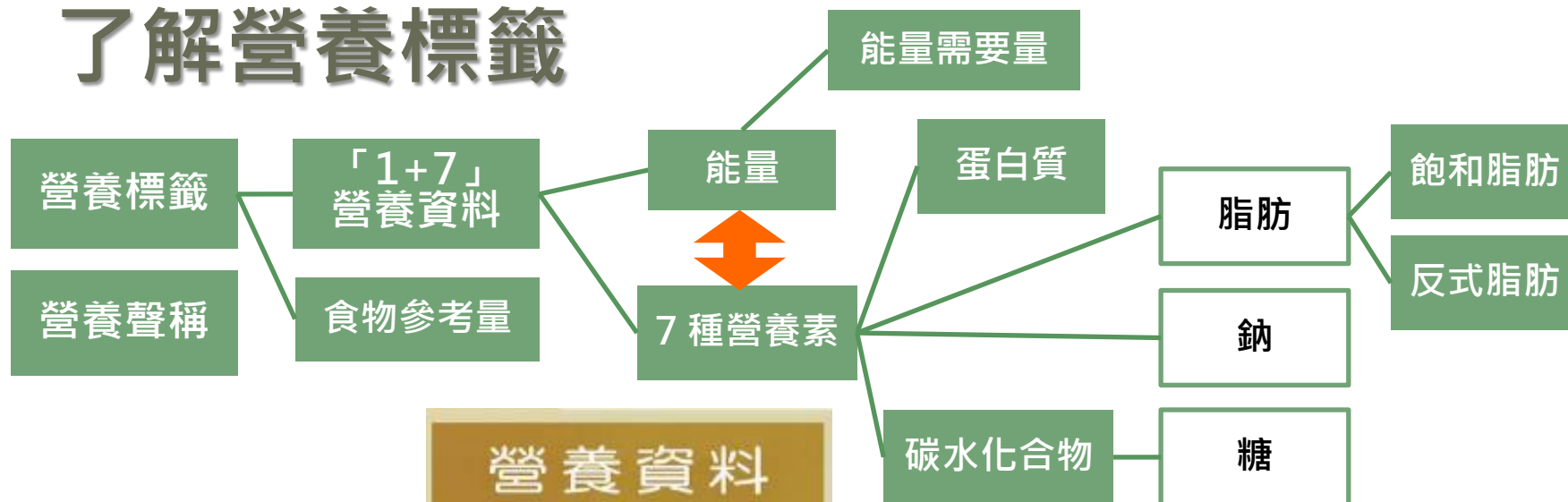
▼ 資源及參考資料：



▼ Resources and reference materials:



了解營養標籤



營養資料 Nutrition Information	
每100克 / Per100g	
能量/Energy	380千卡/kcal
蛋白質/Protein	6克/g
總脂肪/Total fat	3克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	1.5克/g
- 反式脂肪/Trans fat	0克/g
碳水化合物/Carbohydrates	82克/g
- 糖/Sugars	5克/g
鈉/Sodium	120毫克/mg

建議教案 - 學習重點 (一)

Proposed Training Plan – Key Learning Points (I)

- 認識營養標籤及其功用 Get to know nutrition label and its functions
- 了解營養標籤上的「1+7」營養資料 Understand the “1+7” information on nutrition label
- 介紹食物參考量於營養標籤上的位置 Introduce the location of reference amount on nutrition label

建議教案 - 學習重點 (二)

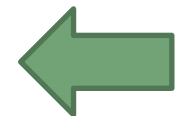
Proposed Training Plan – Key Learning Points (II)

- 認識食物的能量值 Get to know energy value of food
- 認識能量需要量與體重控制 Get to know energy requirement and weight control

建議教案 - 學習重點 (三)

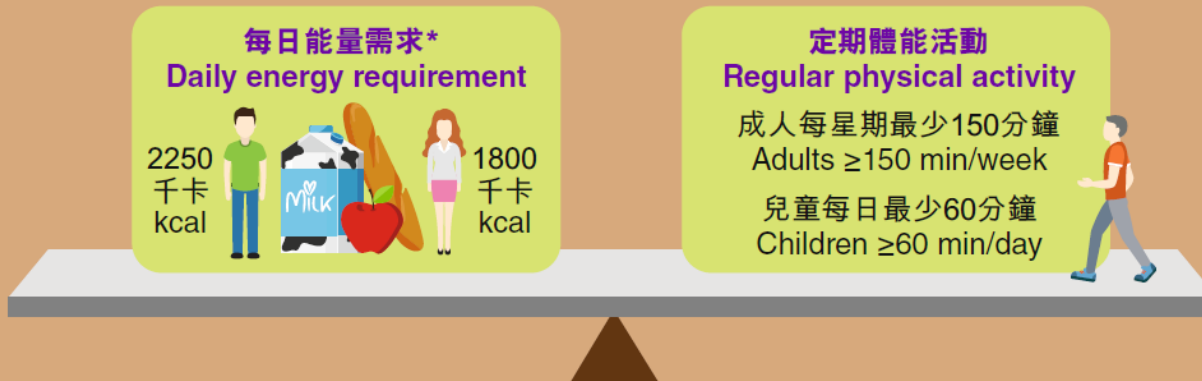
Proposed Training Plan – Key Learning Points (III)

- 了解能量及 7 種營養素的功用 Learn about the functions of energy and 7 nutrients
- 認識過量攝取脂肪、糖、鈉對健康的影響
Understand the health effects on excessive intake of fat, sugar and sodium
- 認識脂肪、糖、鈉的每日攝入上限
Get to know the daily intake upper limits of fat, sugar and sodium



食物的能量（卡路里）與體重控制

能量攝入與消耗保持平衡
Balance energy intake with expenditure



*中國營養學會(2013年):18-49歲低體力活動量人士適用
Chinese Nutrition Society: For those aged 18-49 years with light physical activity

- 每日攝取的能量有多少？
- 有沒有超過所需？
- 體重是否適中？

學習重點 (二) – 引入

能量攝入情況

膳食記錄表 Diet Recording Form

膳食 Diet	食物 Food	大約分量 (克) Approx. Weight (gram)
早餐 Breakfast		
午餐 Lunch		
下午茶 Afternoon Tea		
晚餐 Dinner		
其他 Other		

營養資料 Nutrition Information

每包裝含食用分量數目
No. of servings per package : 3

食用分量 Serving Size :

能量 Energy

蛋白質 Protein

總脂肪 Total Fat

食物圖片冊
Food Photo Booklet

估計食用分量

糖 Sugars

鈉 Sodium



BMI

適當的體重及腰圍
Optimal weight & waist circumference

BMI
18.5-22.9



<36
吋 inch
<90 厘米 cm

<32
吋 inch
<80 厘米 cm

每日能量需求*
Daily energy requirement

2250
千卡
kcal



1800
千卡
kcal

每日攝取的能
量有多少？

有沒有超過所需？

食物營養計算器



營養資料查詢系統



[營養素的定義及功用 | 食物營養搜尋器 | 食物營養計算器]



簡介

- 食物是能量和營養素的來源，人類賴以維持生命。能量支持人體的活動，而營養素在幫助人類成長、修補身體組織和保持健康方面，尤其重要。
- 人類在生命中的每一個階段都需要充足的營養。孕婦和哺乳的母親需要攝取額外營養素，以維持妊娠及哺乳期所需。嬰兒在成長和發育過程中需要能量及營養素，營養充足的兒童及青少年更能健康地成長，學習能力也較高。青年及成年人亦需要營養均衡，以保持身體健康和預防疾病。

營養資料查詢系統(系統)

- 要達致營養充足，就要多了解營養的來源及功能。



- 由食物安全中心(中心)設計的系統是一個可在網上搜尋的資料庫，包羅大眾關注和感興趣的一般常見食品的營養資料。系統包含了兩個免費功能：食物營養搜尋器(供瀏覽者瀏覽或搜尋特定食物或營養素的資料)和食物營養計算器(供瀏覽者從系統內可用數據來估計由已選食物中攝取的營養素含量)。本系統所提供的資料不得作商業用途，只供瀏覽者作個人參考，以便在選擇食物時能作出有益健康的選擇。



新增功能及資料

食物營養素計算器

食物安全中心 - Google Chrome
www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/fc-resultpagec.php

營養資料查詢

食物營養素計算器

使用者指南 | 報告選擇

加入食物項目: [按食物類別](#) | [按食物名稱](#)

更改食物項目: [刪除已選項目](#) | [重新計算](#)

[打印報告](#) | [離開](#)

食物名稱	刪除 此項?	進食 份量 (克或毫 升)	能量 (千卡)	蛋白質 (克)	碳水 化合物 (克)	脂肪 (克)	膳食 纖維 (克)	糖 (克)	鈉和 脂肪 (克)	反式 脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)	食物名稱	鈣 (毫克)	銅 (毫克)	鐵 (毫克)	鎂 (毫克)
早餐																
早餐總量	-	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	早餐總量	0.00	0.00	0.00	0.00
上午小點																
上午小點總量	-	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	上午小點總量	0.00	0.00	0.00	0.00
午餐																
午餐總量	-	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	午餐總量	0.00	0.00	0.00	0.00
下午小點																
下午小點總量	-	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	下午小點總量	0.00	0.00	0.00	0.00
晚餐																
晚餐總量	-	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	晚餐總量	0.00	0.00	0.00	0.00
其他餐類																
其他餐類總量	-	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	其他餐類總量	0.00	0.00	0.00	0.00
全日總量	-	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	全日總量	0.00	0.00	0.00	0.00

附註: 所有營養素數值計算至小數後兩個位

營養資料查詢

按食物類別選擇

取消

 酒精飲料
  除魚類外的水產動物
  嬰兒食品

 穀類及其製品
  佐料及醬料
  蛋類及其製品

 油類
  魚類及其製品
  冰凍甜點

營養資料查詢

按食物名稱搜尋

取消

以下「及」和「或」的功能，可以同時搜尋兩組關鍵字。欲知某種食物的營養資料，輸入該食物的關鍵字，再按[尋找]鍵即可。系統會找出名稱內包含所有輸入關鍵詞的食物，在屏幕中顯示出來。

如查詢一種食物的關鍵字，只需輸入其中一個空白欄。
如查詢兩組關鍵字，分別於兩個空白欄內輸入該食物的關鍵字，然後按「及」鍵或「或」鍵（系統預先設定為「及」）。

輸入關鍵字:

☐ 及 ☐ 或 [尋找](#)

[上一頁](#) [返回首頁](#)

2017 © | 重要告示 | 隱私權政策 最近修訂日期: 22-05-2014

學習重點 (二) 控制能量攝入和消耗

能量攝入與消耗保持平衡 Balance energy intake with expenditure

每日能量需求* Daily energy requirement



定期體能活動 Regular physical activity

成人每星期最少150分鐘
Adults ≥ 150 min/week
兒童每日最少60分鐘
Children ≥ 60 min/day



*中國營養學會(2013年):18-49歲低體力活動量人士適用
Chinese Nutrition Society: For those aged 18-49 years with light physical activity



減少攝取能量

超重的人可從選擇**脂肪**含量較低的食物入手。此外，**糖**是他們需要減少攝取的另一種營養素，因為**糖**只含能量而無別的營養價值。

營養資料查詢系統

- 主頁
- 最新消息
- 關於我們
- 新聞公報
- 工作項目
- 營養資訊論壇
- 進口管制出口驗證
- 藥劑及食用動物監察
- 食物安全指引
- 風險溝通
- 營養資料查詢
- 公用表格
- 發表在另處評審期刊上的文章
- 常見的問題
- 聯絡我們

下載

食物警報

- 三款泰國進口預先包裝的蛋白麵條可能受李斯特菌污染 新資訊
- 一款由日本進口的預先包裝果汁涉嫌添加過量糖 新資訊
- 一款疑受李斯特菌污染的松露芝士 新資訊

最新消息

- 核事故和食物安全 20/6/2017 上載 新資訊
- 已獲少量私售產品名單 16/6/2017 上載 新資訊
- 食物安全電子證書 15/06/2017 15/6/2017 上載 新資訊
- 食物安全研討會 2017 9/5/2017 上載
- 低鹽低糖正南標設計比賽 低鹽低糖低糖標設計比賽 低糖設計比賽 3/5/2017 上載
- 2017年4月份食物安全報告 31/5/2017 上載
- 二零一七年食物安全調查報告 29/5/2017 上載
- 2017年4月食品營養標籤測試結果 25/5/2017 上載
- 健全食品標籤-種子(第二期) 22/5/2017 上載

食物事故報告

- 19 June 2017 (食物致敏物) The U.K. Food Standards Agency (FSA) and the Food Safety Authority of Ireland (FSAI) - Recall of Knorr Chicken Powder Bouillon 900g due to undeclared milk. (只備有英文版) 新資訊
- 17 June 2017 The U.K. Food Standards Agency (FSA) -

更多食物警報

WAT-AA WCA 2.0

[營養素的定義及功用] [食物營養搜尋器] [食物營養計算器]



簡介

- 食物是能量和營養素的來源，人類賴以維持生命。能量支持人體的活動，而營養素在幫助人類成長、修補身體組織和保持健康方面，尤其重要。
- 人類在生命中的每一個階段都需要充足的營養。孕婦和哺乳的母親需要攝取額外營養素，以維持妊娠及哺乳期所需。嬰兒在成長和發育過程中需要能量及營養素，營養充足的兒童及青少年更能健康地成長，學習能力也較高。青年及成年人亦需要營養均衡，以保持身體健康和預防疾病。

營養資料查詢系統(系統)

- 要達致營養充足，就要多了解營養的來源及功能。



- 由食物安全中心(中心)設計的系統是一個可在網上搜尋的資料庫，包羅大眾關注和感興趣的一般常見食品的營養資料。系統包含了兩個免費功能：食物營養搜尋器(供瀏覽者瀏覽或搜尋特定食物或營養素的資料)和食物營養計算器(供瀏覽者從系統內可用數據來估計由已選食物中攝取的營養素含量)。本系統所提供的資料不得作商業用途，只供瀏覽者作個人參考，以便在選擇食物時能作出有益健康的選擇。



新增功能及資料

食物營養搜尋器



點擊食物類別瀏覽有關的核心營養資料



即食食物

點擊其中一個細分類別瀏覽有關的核心營養資料



中式點心



粥



其他即食食物



即食粉麵



飯



三文治、漢堡包及有餡麵包

營養資料查詢

營養資料表



食物類別：即食食物 (Ready-to-eat foods)

食物細分類別：飯 (Rice dishes)

點擊連結瀏覽在這個食物類別或食物細分類別的反式脂肪含量表

關閉

食物名稱	*資料來源	別名	分量	*能量 (千卡)	*蛋白質 (克)	*碳水化合物 (克)	*脂肪 (克)	*膳食纖維 (克)	*糖 (克)	*飽和脂肪 (克)	反式脂肪 (克)	*膽固醇 (毫克)	*鈉 (毫克)
中式炒飯	A		100克	163	4.67	30.99	2.27	1.1	0.42	0.497	0.011	23	396
中式白米飯(蒸)	A		100克	151	3.20	33.88	0.27	0.9	NA	NA	NA	NA	5
雞肉粥飯(雪藏，經處理(包括炸、煎燒及調味))	A		100克	126	5.65	22.46	1.56	0.7	4.07	0.327	NA	16	333
冬瓜肉粒湯飯	C	[白瓜]	100克	81	3.9	15	0.71	Trace	0.23	0.23	NA	6.1	210
冬菇蒸雞飯	C		100克	160	6.1	23	4.4	1.6	1.1	1.1	NA	9.0	280
叉燒飯	C		100克	200	7.3	26	7.1	Trace	1.3	2.3	NA	12	250
咖喱牛腩飯	C		100克	160	7.7	18	6.3	Trace	1.6	2.8	NA	16	290
土魷蒸肉餅飯	C		100克	210	7.7	22	9.6	0	0.70	3.7	NA	33	240
揚州炒飯	C		100克	190	7.0	25	7.2	Trace	0.55	1.6	0.022	77	330
方魚肉碎湯飯	C		100克	72	3.8	10	2.0	0	0.13	0.61	NA	6.2	270
食物名稱	*資料來源	別名	分量	*能量 (千卡)	*蛋白質 (克)	*碳水化合物 (克)	*脂肪 (克)	*膳食纖維 (克)	*糖 (克)	*飽和脂肪 (克)	反式脂肪 (克)	*膽固醇 (毫克)	*鈉 (毫克)
醬爆牛肉飯	C		100克	110	4.9	19	1.6	Trace	0.62	0.42	NA	5.0	260
醬爆肉片飯	C		100克	120	4.6	20	2.3	Trace	0.47	0.65	NA	5.4	200
豉汁牛腩飯	C		100克	170	7.5	16	8.1	2.6	0.37	2.4	NA	13	260
沙爹牛肉飯	C		100克	120	4.7	20	2.5	Trace	1.7	0.59	NA	3.7	320
滷蛋雞仁飯	C		100克	120	4.3	22	2.2	Trace	0.13	0.54	NA	9.1	180
燻雞扒飯	C		100克	190	7.4	20	8.8	1.0	1.4	2.1	NA	22	320
燒肉飯	C		100克	200	7.8	23	8.6	Trace	0.33	2.5	NA	13	260



營養資料查詢

[營養資料查詢](#) >> [食物營養搜尋器](#) >> [食物項目](#)

友善列印

[\[首頁 \]](#) | [營養素的定義及功用](#) | [食物營養計算器](#)



輸入食物名稱，瀏覽有關的營養資料

輸入關鍵字：

乾炒

☒ 及 ☐ 或

尋找

點擊連結瀏覽從不同研究獲得的本地食物營養資料

[本地碟頭粉麵飯的鈉含量](#) - 食物安全中心及消費者委員會聯合測試結果 **新資訊**

[本地糖水的糖含量](#) - 食物安全中心及消費者委員會聯合測試結果

[湯水的鈉含量](#) - 食物安全中心及消費者委員會聯合測試結果

[餐飲中常見的中式飲品的糖含量](#) - 食物安全中心及消費者委員會聯合測試結果

[本地兒童餐的營養素含量](#) - 食物安全中心及消費者委員會聯合測試結果



營養資料查詢

[營養資料查詢](#) >> [食物營養搜尋器](#) >> [食物項目](#) >> [食物項目表](#)

友善列印

[\[首頁 \]](#) | [營養素的定義及功用](#) | [食物營養計算器](#)



按食物名稱搜尋

關鍵字："乾炒"

在食物名稱上點擊一下，便可瀏覽有關的營養資料

食物名稱

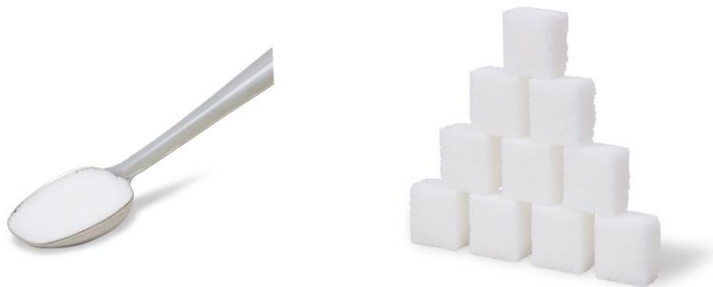
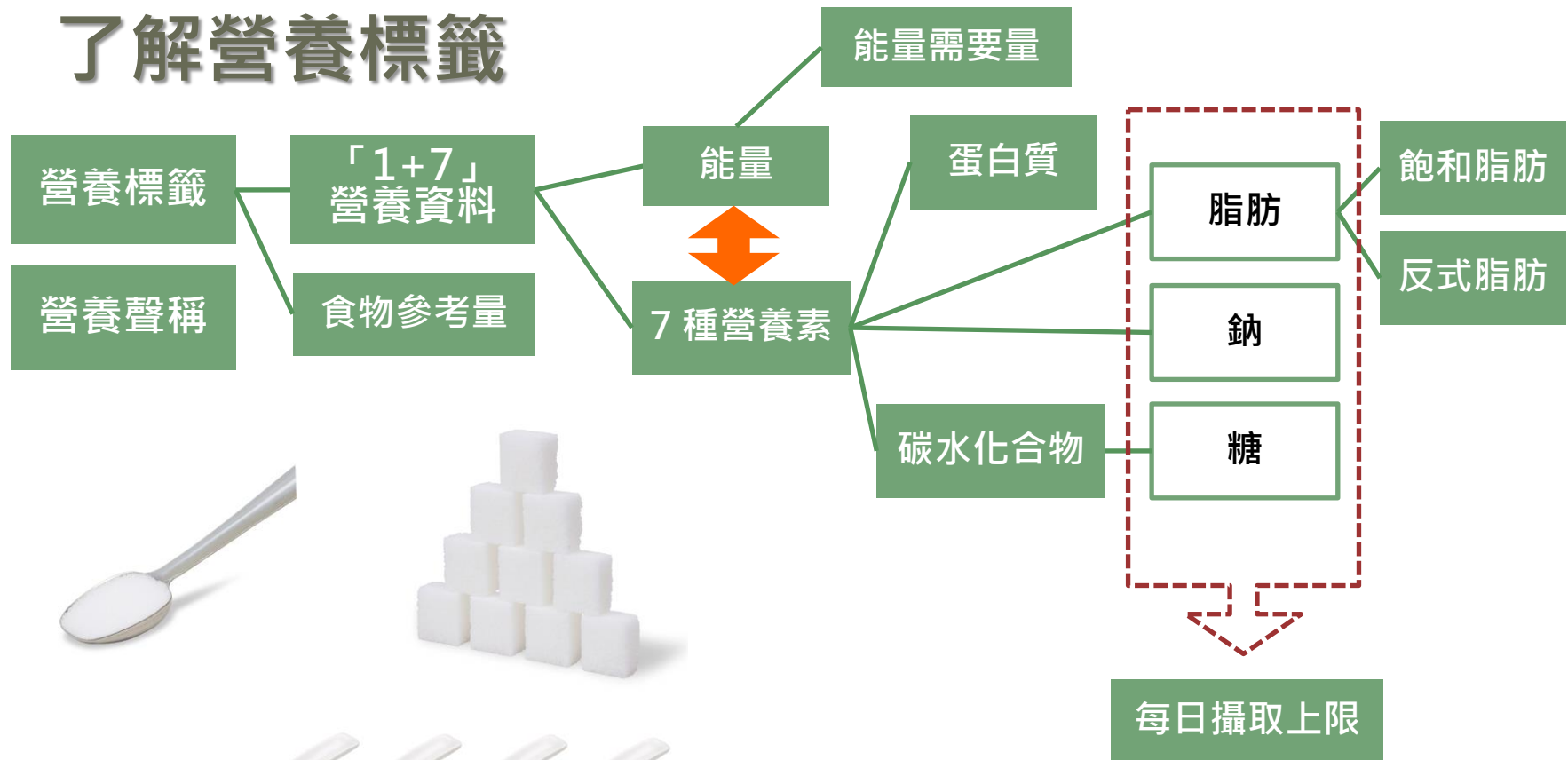
別名

- 乾炒牛肉河粉

上一頁

返回頁首

了解營養標籤



建議教案 - 學習重點 (一)

Proposed Training Plan – Key Learning Points (I)

- 認識營養標籤及其功用 Get to know nutrition label and its functions
- 了解營養標籤上的「1+7」營養資料 Understand the “1+7” information on nutrition label
- 介紹食物參考量於營養標籤上的位置 Introduce the location of reference amount on nutrition label

建議教案 - 學習重點 (二)

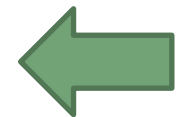
Proposed Training Plan – Key Learning Points (II)

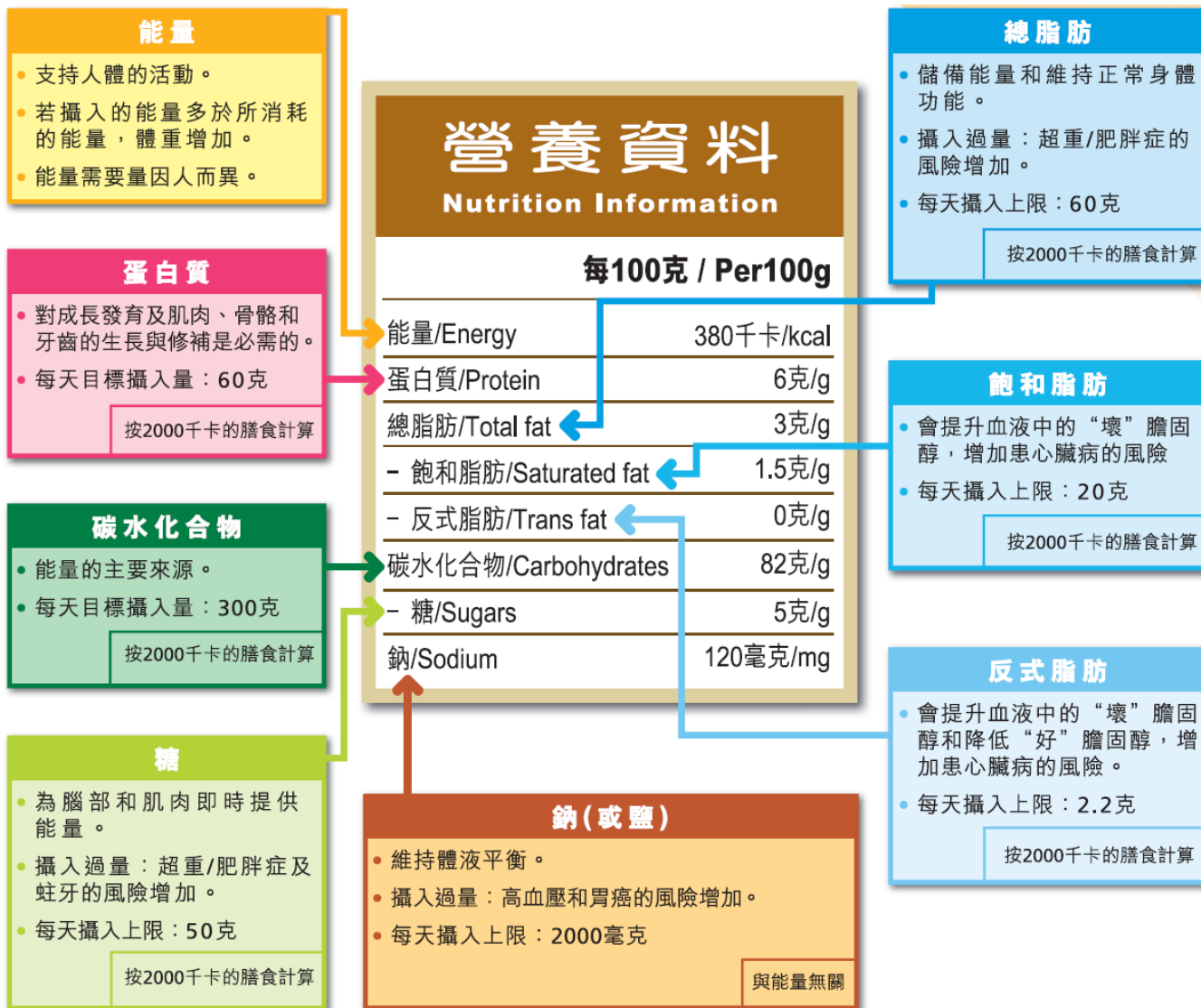
- 認識食物的能量值 Get to know energy value of food
- 認識能量需要量與體重控制 Get to know energy requirement and weight control

建議教案 - 學習重點 (三)

Proposed Training Plan – Key Learning Points (III)

- 了解能量及 7 種營養素的功用 Learn about the functions of energy and 7 nutrients
- 認識過量攝取脂肪、糖、鈉對健康的影響
Understand the health effects on excessive intake of fat, sugar and sodium
- 認識脂肪、糖、鈉的每日攝入上限
Get to know the daily intake upper limits of fat, sugar and sodium





由鈉、糖、脂肪開始

鈉(或鹽)

- 維持體液平衡
- 攝入過量增加高血壓和胃癌風險
- 每日上限:2000毫克

糖

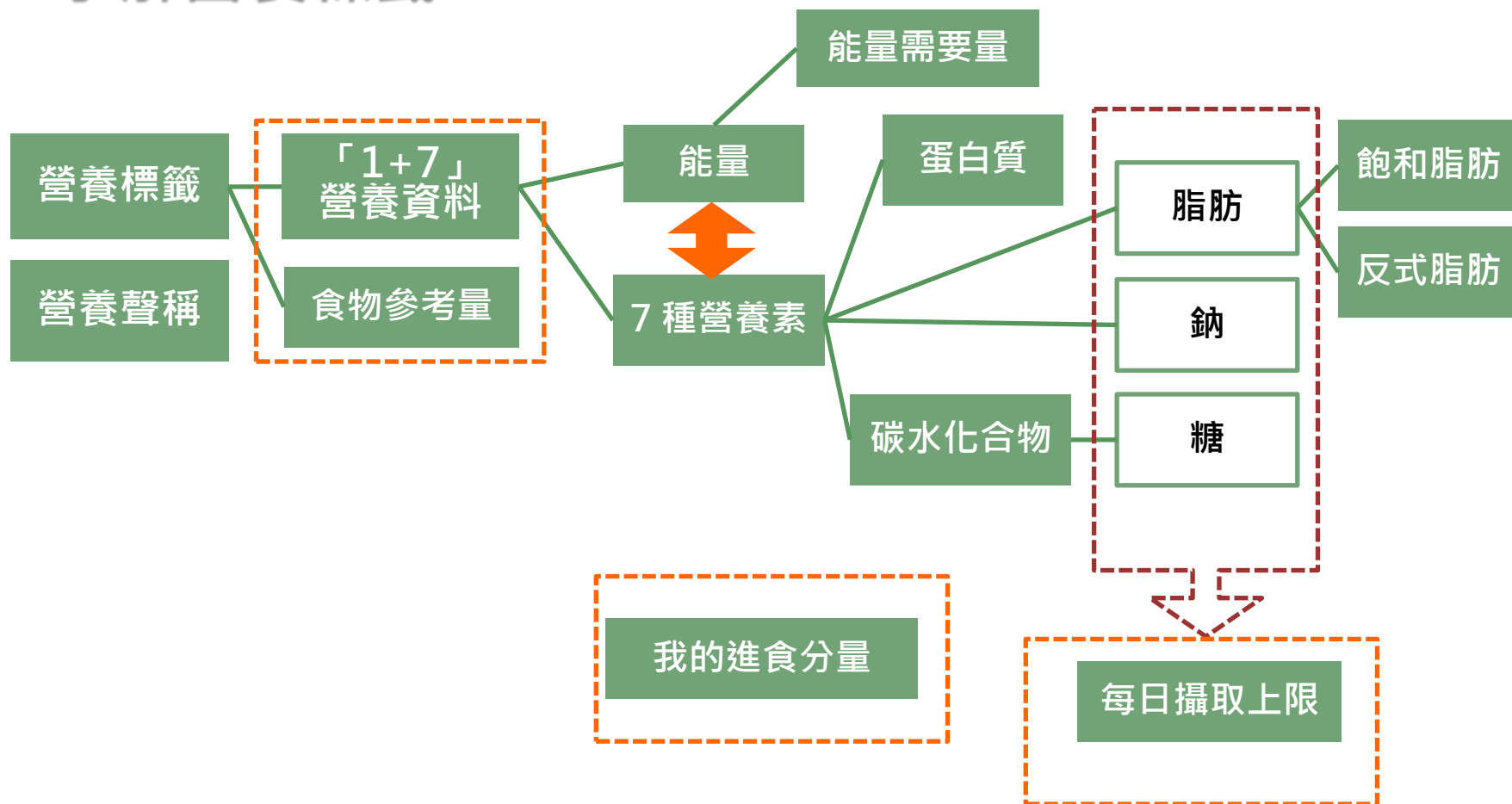
- 提供能量
- 攝入過量可導致超重及蛀牙
- 每日上限：50克
(以2000千卡膳食計)

脂肪

- 能量儲備、維持身體功能
- 攝入過量增加超重/肥胖症風險
- 每日上限：60克
(以2000千卡膳食計)



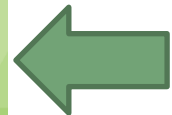
了解營養標籤



建議教案 - 學習重點 (四)

Proposed Training Plan – Key Learning Points (IV)

- 認識營養標籤上的食物參考量 Get to know the reference amount on nutrition label
- 學習計算營養攝取量 Learn how to calculate nutrient intake
- 透過「活用營養標籤三部曲」了解食物是否配合個人營養需要
Make use of “3-Step Guide to Use Nutrition Label” (3-Step) to see if food is suitable for ourselves



建議教案 - 學習重點 (五)

Proposed Training Plan – Key Learning Points (V)

- 運用營養標籤作產品比較，選出脂肪、糖、鈉較低的食品
Compare nutrition labels to choose food products with less fat, sugar and sodium
- 如食物參考量相同，直接比較營養含量；如食物參考量不同，須經換算後再作比較
If reference amounts are the same, compare nutrient content directly.
If different, do the conversion before comparison
- 認識營養聲稱 Get to know nutrition claims

營養標籤上使用的食物參考量

- 每100克(或每100毫升)
- 每包裝
- 每食用分量

Nutrition Information 營養資料	
Servings Per Package/ 每包裝所含食用分量數目: 1	
Serving Size/ 食用分量: 236mL / 236毫升	
Per Package 每包裝	
Energy/ 能量	158kcal/ 千卡 (664kJ/ 千焦)
Protein/ 蛋白質	7.6g/ 克
Total fat/ 總脂肪	9.2g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	5.7g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0.3g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	11.3g/ 克
- Sugars/ 糖	11.3g/ 克
Sodium/ 鈉	130mg/ 毫克

Nutrition Information 營養資料	
Per 100g/ 每100克	
Energy/ 能量	436kcal/ 千卡 (1831kJ/ 千焦)
Protein/ 蛋白質	11g/ 克
Total fat/ 總脂肪	16g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	7g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	62g/ 克
- Sugars/ 糖	2g/ 克
Sodium/ 鈉	730mg/ 毫克

Nutrition Information 營養資料	
Servings Per Package/ 每包裝所含食用分量數目: 3	
Serving Size/ 食用分量: 5 pieces (50g)/ 5塊 (50克)	
Per Serving 每食用分量	
Energy/ 能量	218kcal/ 千卡 (916kJ/ 千焦)
Protein/ 蛋白質	5.5g/ 克
Total fat/ 總脂肪	8g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	3.5g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	31g/ 克
- Sugars/ 糖	1g/ 克
Sodium/ 鈉	365mg/ 毫克

食物參考量 - 每100克

✿ 一盒餅乾B淨重80克



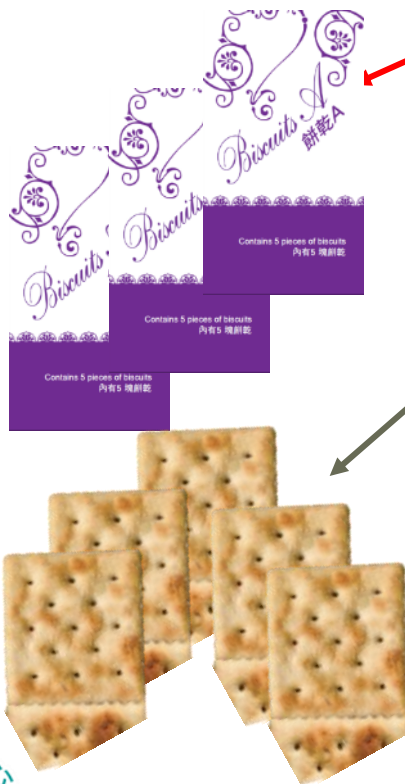
營養資料 Nutrition Information	
	每100克/Per100g
能量/Energy	470千卡/kcal
蛋白質/Protein	10.7克/g
總脂肪/Total fat	15.7克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	5.5克/g
- 反式脂肪/Trans fat	0克/g
碳水化合物/Carbohydrates	71.4克/g
- 糖/Sugars	1.1克/g
鈉/Sodium	220毫克/mg

✿ 營養標籤顯示每100克餅乾B含220毫克鈉

✿ 進食1盒80克餅乾B會攝入 $(220 \times 80 / 100) = 176$ 毫克鈉

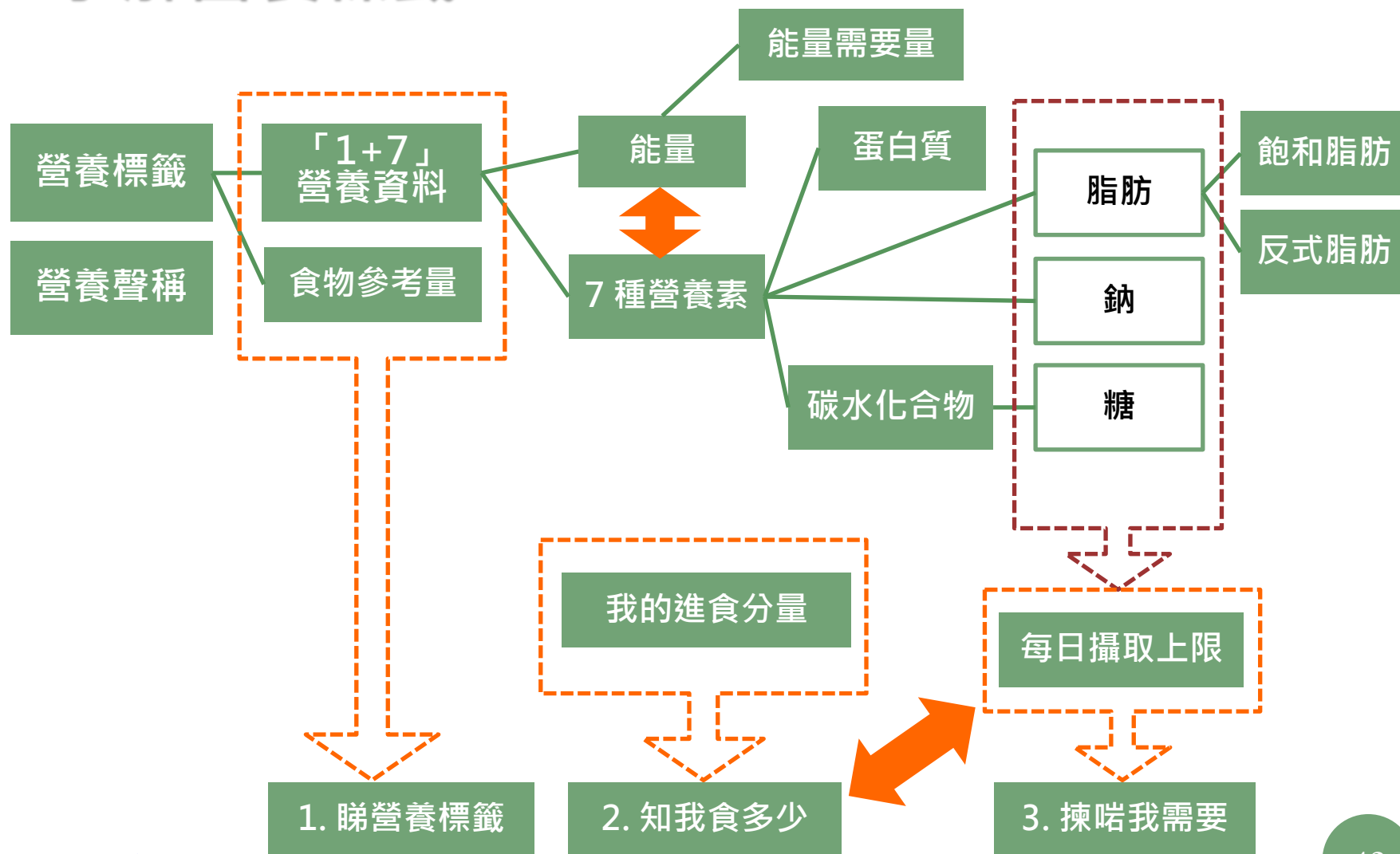
食物參考量 - 每食用分量

- 食用分量 = 一般人每次慣常食用的分量
- 必須同時標示包裝內食用分量數目
 - 一盒餅有3個食用分量
 - 一個食用分量為5塊



營養資料 Nutrition Information	
每包裝含食用分量數目 No. of servings per package : 3	
食用分量 Serving Size : 25 克 g (5 塊 pieces)	
	每食用分量 Per Serving
能量 Energy	121千卡/kcal
蛋白質 Protein	2.4克/g
總脂肪 Total Fat	5.1克/g
- 飽和脂肪 Saturated Fat	2.6克/g
- 反式脂肪 Trans Fat	0 克 g
碳水化合物 Carbohydrates	16.3克/g
- 糖 Sugars	0.5克/g
鈉 Sodium	200毫克/mg

了解營養標籤



活用營養標籤三部曲

睇營養標籤 Read Nutrition Label

糖

過量攝取糖會導致超重及蛀牙。

食物例子：飲料如汽水、果汁、甜點、糖果及部分穀類早餐。

食物：粟米片

糖含量：40克（每100克）

Sugars

Excessive intake of sugars can cause overweight and dental caries.

Food examples: Beverage likes soft drinks and juice, desserts and some breakfast cereals may contain higher amounts of sugars.

Food: Cornflakes

Sugars content level: 40g (per 100g)

知我食多少 Know How Much I Eat

我的進食分量：50克

我的糖攝入量：20克

My consumption amount: 50g

My sugars intake: 20g



睇營養標籤 Read Nutrition Label

鈉

過量攝取鈉會增加患上高血壓及胃痛的風險。

食物例子：罐頭食品、調味料、醃製食物、鹹味小食。

食物：罐頭沙甸魚

鈉含量：320毫克（每食用分量：55克）

Sodium

Excessive intake of sodium increases risk of high blood pressure and stomach cancer.

Food examples: Canned food, sauces, preserved food and savory snacks.

Food: Canned sardines

Sodium content level: 320mg (per serving: 55g)

知我食多少 Know How Much I Eat

我的進食分量：110克

我的鈉攝入量：640毫克

My consumption amount: 110g

My sodium intake: 640mg



揀咗我需要 Make Better Choices

一般人士每日糖的攝入上限：

50克（10粒方糖）。

對比糖的每日攝入上限，
我已攝取上限的百分之40。

For most people, the daily
intake upper limit of sugars:
50g (10 cubes of sugars).

With reference to the daily
intake upper limit of sugars,
I have taken 40%.



揀咗我需要 Make Better Choices

一般人士每日鈉的攝入上限：

2000毫克（1平茶匙鹽）。

對比鈉的每日攝入上限，
我已攝取上限的百分之32。

For most people, the daily intake
upper limit of sodium:
2000mg (1 level teaspoon of salt).

With reference to the daily
intake upper limit of sodium,
I have taken 32%.



活用營養標籤三部曲

營養資料 Nutrition Information	
每100克/Per 100g	
能量/Energy	380千卡/kcal
蛋白質/Protein	6克/g
總脂肪/Total fat	3克/g
-飽和脂肪/Saturated fat	1.5克/g
-反式脂肪/Trans fat	0克/g
碳水化合物/Carbohydrates	82克/g
-糖/Sugars	5克/g
鈉/Sodium	120毫克/mg



1. 睇營養標籤

- 揀選食品
- 看營養資料

2. 知我食多少

- 決定進食分量
- 估算所攝入的營養素



活用營養標籤 三部曲

3. 揀咗我需要

- 參考每天攝入上限
- 要揀咗需要，你可以揀咗
- 進食分量
 - 進食次數
 - 其他食物的進食分量
 - 其他製法或營養素含量不同的同類食品

每天攝入上限 (以2000千卡膳食計)	
脂肪	60克 (4湯匙油)
鈉	2000毫克 (1平茶匙鹽)
糖	50克 (10粒方糖)

主題及內容：

單元一：認識營養標籤

Module 1: What is Nutrition Label?

單元二：閱讀營養標籤－由脂肪、糖、鈉開始

Module 2: Read Nutrition Label - Start with Fat, Sugars and Sodium

單元三：活用營養標籤三部曲－即食麵與脂肪

Module 3: 3-step Guide to use Nutrition Labels - Instant Noodle and Fat

單元四：活用營養標籤三部曲－飲品的「糖衣陷阱」

Module 4: 3-step Guide to use Nutrition Labels - Drink and Sugars

單元五：活用營養標籤三部曲－隱藏於餅乾的鈉

Module 5: 3-step Guide to use Nutrition Labels - Biscuit and Sodium

單元六：營養標籤對對碰

Module 6: Compare the Nutrition Labels

廣東話版 (繁體中文及英語字幕)

Videos in Cantonese with traditional Chinese and English subtitles

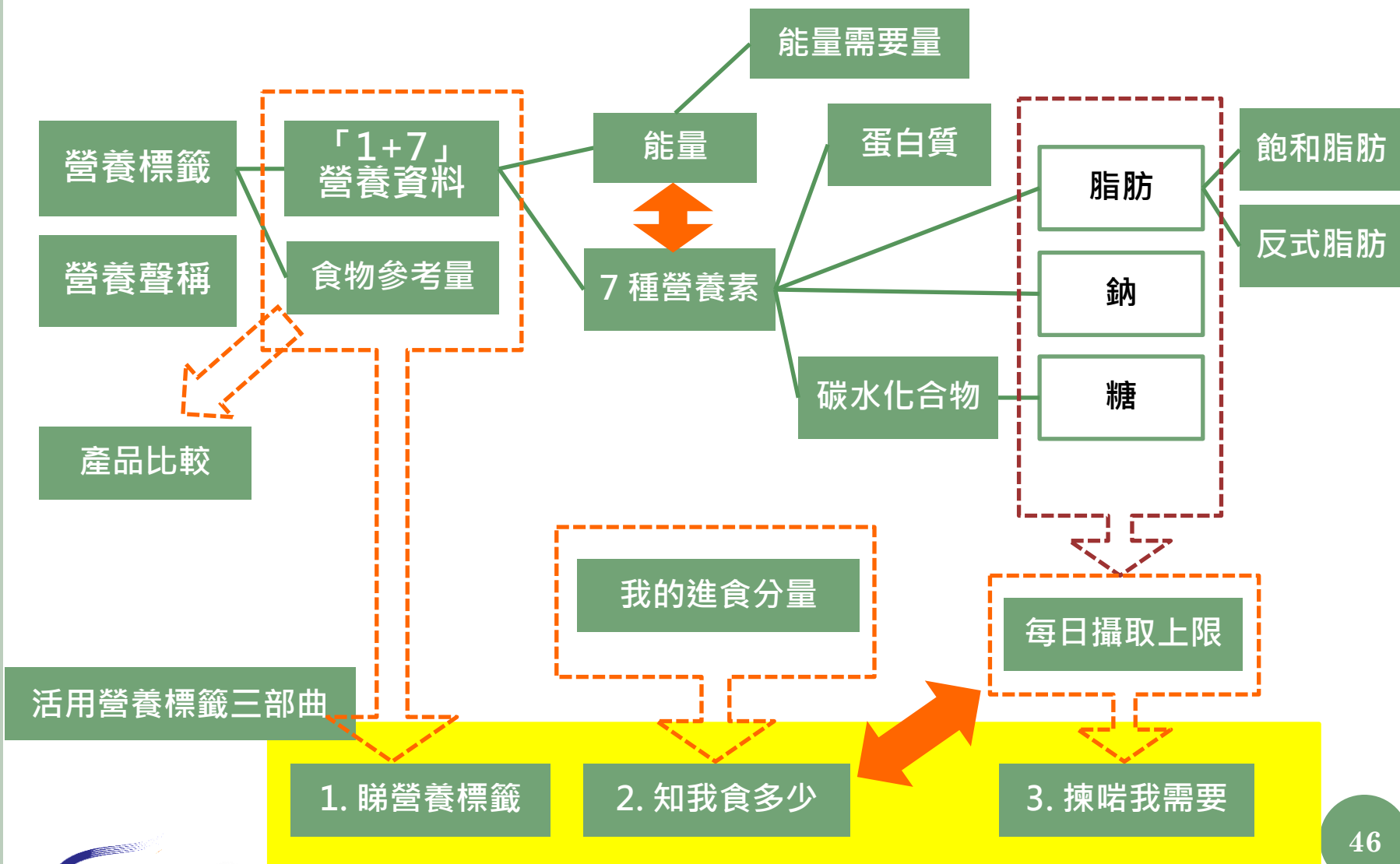
片長：共6集，每集約4分鐘

Duration: Total 6 modules, about 4 minutes for each module

教學影片 Training Videos



了解營養標籤



建議教案 - 學習重點 (四)

Proposed Training Plan – Key Learning Points (IV)

- 認識營養標籤上的食物參考量 Get to know the reference amount on nutrition label
- 學習計算營養攝取量 Learn how to calculate nutrient intake
- 透過「活用營養標籤三部曲」了解食物是否配合個人營養需要
Make use of “3-Step Guide to Use Nutrition Label” (3-Step) to see if food is suitable for ourselves

建議教案 - 學習重點 (五)

Proposed Training Plan – Key Learning Points (V)

- 運用營養標籤作產品比較，選出脂肪、糖、鈉較低的食品
Compare nutrition labels to choose food products with less fat, sugar and sodium
- 如食物參考量相同，直接比較營養含量；如食物參考量不同，須經換算後再作比較
If reference amounts are the same, compare nutrient content directly.
If different, do the conversion before comparison
- 認識營養聲稱 Get to know nutrition claims



比較營養素含量 作出健康選擇

- 食物參考量不同
- 食物分量不同

Nutrition Information 營養資料	
Servings Per Package/ 每包裝所含食用分量數目: 1	
Serving Size/ 食用分量: 236mL / 236毫升	
Per Package 每包裝	
Energy/ 能量	158kcal/ 千卡 (664kJ/ 千焦)
Protein/ 蛋白質	7.6g/ 克
Total fat/ 總脂肪	9.2g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	5.7g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0.3g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	11.3g/ 克
- Sugars/ 糖	11.3g/ 克
Sodium/ 鈉	130mg/ 毫克

Nutrition Information 營養資料	
Per 100g/ 每100克	
Energy/ 能量	436kcal/ 千卡 (1831kJ/ 千焦)
Protein/ 蛋白質	11g/ 克
Total fat/ 總脂肪	16g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	7g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	62g/ 克
- Sugars/ 糖	2g/ 克
Sodium/ 鈉	730mg/ 毫克

Nutrition Information 營養資料	
Servings Per Package/ 每包裝所含食用分量數目: 3	
Serving Size/ 食用分量: 5 pieces (50g)/ 5塊 (50克)	
Per Serving 每食用分量	
Energy/ 能量	218kcal/ 千卡 (916kJ/ 千焦)
Protein/ 蛋白質	5.5g/ 克
Total fat/ 總脂肪	8g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	3.5g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	31g/ 克
- Sugars/ 糖	1g/ 克
Sodium/ 鈉	365mg/ 毫克

學習重點 (五) - 引入

- 於教學道具中的兩款檸檬茶及餅乾中找出較低糖的檸檬茶與較低鈉的餅乾
- 比較兩款食品的營養素前要留意什麼？是否直接比較數目的高低嗎？



學習重點（五） - 發展

- 運用營養標籤作產品比較，選出脂肪、糖、鈉較低的食物。
- 如食物參考量相同，直接比較營養含量；如食物參考量不同，須經換算後再作比較。

不同的食物參考量

Nutrition Facts / 營養資料	Amount / serving / 次食量中含量
Serving Size / 次食量 1 Pack / 包 (20g)	Total Fat / 總脂肪 2 g
Servings / 食用次數 About / 約 10	Sat. Fat / 飽和脂肪 1 g
Calories / 卡路里 90	Trans Fat / 反式脂肪 0 g
Fat Cal / 脂肪卡路里 20	Cholest / 膽固醇 15 mg
* Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet. * 日攝值百分率基於2,000卡路里日膳食。	Sodium / 鈉 130 mg
	Vitamin A / 維他命A 0%

營養成份 Nutrition Facts:	每100克	
一般數據 Typical values	Per 100g	
反式脂肪 Trans Fat	0.1克	
膽固醇 Cholesterol	34毫克mg	
碳水化合物 Carbohydrates	72.4克g	
糖 Sugars	10.2克g	
膳食纖維 Dietary Fibre	0.9克g	
鈉 Sodium	398毫克mg	
鈣 Calcium	244毫克mg	
熱量 Energy	1996千焦耳kJ 477千卡路里kcal	
蛋白質 Protein	6.7克g	
脂肪總量 Total Fat	17.4克g	
飽和脂肪 Saturated Fat	3.9克g	

每20克 130毫克鈉

x5

x5

每100克 650毫克鈉

化作同一食物參考量後，
再比較經換算的鈉含量

每100克398毫克鈉

營養聲稱

- 營養聲稱須符合特定條件
- 可用作快捷的篩選工具

○ 營養聲稱須符合法例上特定條件

1. 營養素含量聲稱

- “低糖”

→ 每100克/毫升食物含不超過5克糖

2. 營養素比較聲稱

- “較低脂”

→ 與同類產品比較，脂肪含量最少低25%

3. 營養素功能聲稱

- “鈣有助鞏固骨骼生長”

→ 須有科學證據支持該營養素所擔當的生理角色

學習重點（四） - 聲稱卡

- 配合聲稱卡介紹營養聲稱並解釋營養聲稱已受法例規管，必須符合特定的條件。

營養素含量聲稱的條件 Conditions for Nutrient Content Claims		飽和/反式脂肪 Sat. / Trans Fat	飽和脂肪 Sat. Fat	反式脂肪 Trans Fat	糖, 鈉, 膳食纖維 Sugars, Sodium, Dietary Fibre	糖 Sugars	糖 Sugars	鈉 Sodium	鈉 Sodium	鈉 Sodium
聲稱 Claim		不含 Free	不含 Free	不含 Free	聲稱 Claim	低 Low	不含 Free	低 Low	很低 Very Low	不含 Free
固體食物每100克 Solid food per 100 g		飽和脂肪+反式脂肪 ≤ 0.1 克 Sat. fat + Trans fat ≤ 0.1 g	飽和脂肪+反式脂肪 ≤ 0.1 克 Sat. fat + Trans fat ≤ 0.1 g	反式脂肪 ≤ 0.3 克 Trans fat ≤ 0.3 g	固體食物每100克 Solid food per 100 g	≤ 5 克/g	≤ 0.5 克/g	≤ 120 毫克/mg	≤ 40 毫克/mg	≤ 5 毫克/mg
液體食物每100毫升 Liquid food per 100 mL		飽和脂肪+反式脂肪 ≤ 0.1 克 Sat. fat + Trans fat ≤ 0.1 g	飽和脂肪+反式脂肪 ≤ 0.1 克 Sat. fat + Trans fat ≤ 0.1 g	反式脂肪 ≤ 0.3 克 Trans fat ≤ 0.3 g	液體食物每100毫升 Liquid food per 100 mL	≤ 5 克/g	≤ 0.5 克/g	≤ 120 毫克/mg	≤ 40 毫克/mg	≤ 5 毫克/mg

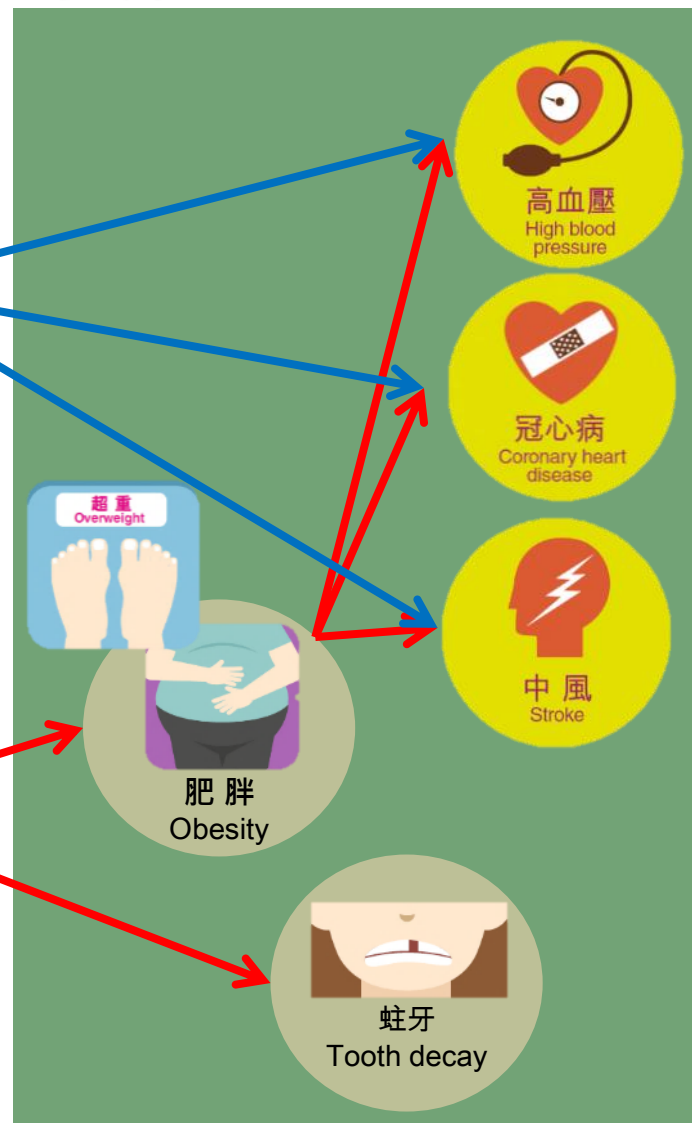
營養素含量聲稱的條件 Conditions for Nutrient Content Claims	能量, 蛋白質, 總脂肪 Energy, Protein, Total Fat	能量 Energy	蛋白質 Protein	蛋白質 Protein	總脂肪 Total Fat	總脂肪 Total Fat
聲稱 Claim	不含 Free	不含 Free	來源* Source*	高* High*	低 Low	不含 Free
固體食物每100克 Solid food per 100 g	—	—	≥ 6 克/g	≥ 12 克/g	≤ 3 克/g	≤ 0.5 克/g
液體食物每100毫升 Liquid food per 100 mL	≤ 4 千卡/kcal (17 千焦/kJ)	≤ 4 千卡/kcal (17 千焦/kJ)	≥ 3 克/g	≥ 6 克/g	≤ 1.5 克/g	≤ 0.5 克/g

* 其他以每100千卡或每1克食物中蛋白質或脂肪含量的聲稱條件，請參閱有關法例。
* For other claim conditions basing on per 100 kcal or per 1 g of food, please refer to the relevant regulation.

減少食物中鹽和糖

55

減少食物中的鹽和糖的重要性



建議教案 - 學習重點 (六)

Proposed Training Plan – Key Learning Points (VI)

- 認識食物中的糖和游離糖 Get to know sugar in food and free sugars
- 認識過量攝取糖對健康的影響 Learn about the health impact of excessive intake of sugar
- 認識糖的每日攝入上限 Get to know the daily intake limit of sugar



建議教案 - 學習重點 (七)

Proposed Training Plan – Key Learning Points (VII)

- 認識食物中的鈉(鹽) Get to know sodium (salt) in food
- 認識過量攝取鈉對健康的影響 Learn the health impact of excessive intake of sodium
- 認識鈉的每日攝入上限 Get to know the daily intake limit of sodium

減糖

游離糖：是指由製造商、廚師和消費者加入食物中的所有單糖和雙糖，以及蜂蜜、糖漿和果汁裡的天然糖分。



Ingredients: Glucose, Sucrose, Acidity Regulators (330, 331), Mineral Salts (Sodium Chloride, Potassium Chloride, Magnesium Sulphate, Calcium Lactate), Flavourings, Sweetener (955).

Ingredients: Water, Glucose, Fructose, Sucrose, Acidity Regulators (330, 331), Vitamin C, Flavourings, Mineral Salts (Sodium Chloride, Potassium Chloride, Magnesium Sulphate, Calcium Lactate), Honey, Colour (160a), Vitamin B Complex (Calcium Pantothenate, Niacin (B3) and Biotin (B7)). Sweetener (955).

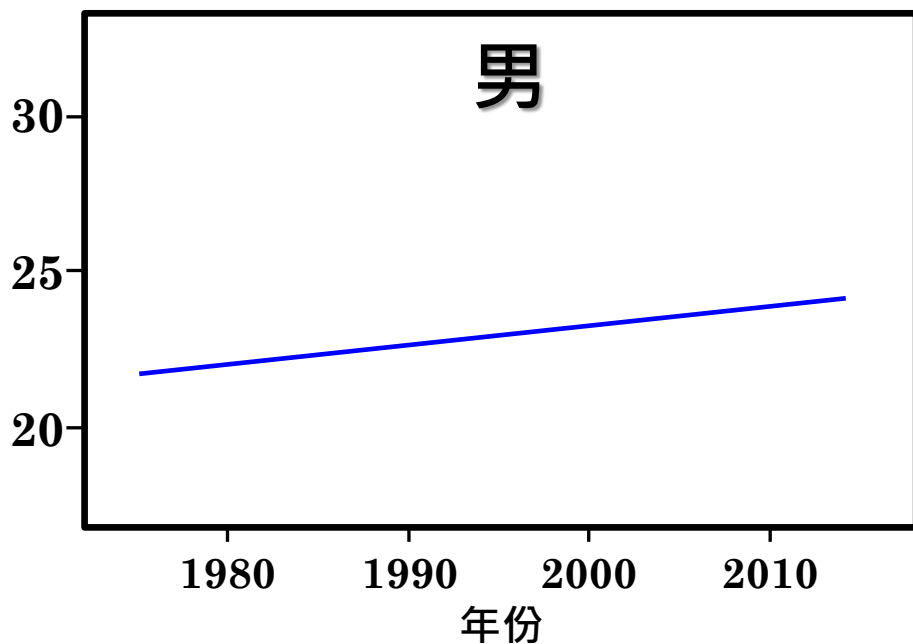


世界人口肥胖 (BMI) 趨勢

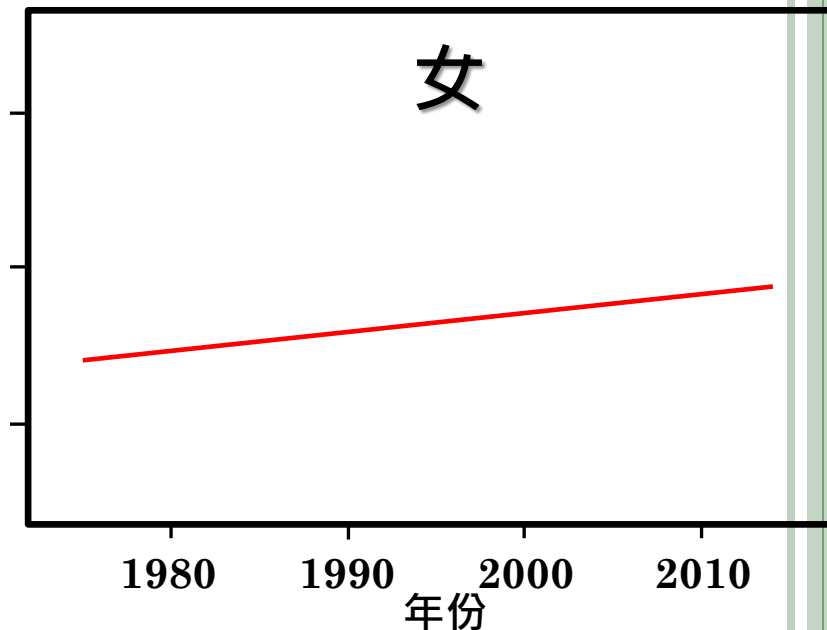
(1975 至2014年)

年齡標準化平均體重指數

男



女



香港同樣有上升趨勢，
尤其在男性方面！

關於糖的迷思

- 糖是碳水化合物；糖有害健康；因此碳水化合物亦有害健康。
- 紅糖 / 黃糖、蜜糖和糖漿比白糖健康。
- 減少糖攝取量的唯一方法是從此與糖絕緣。
- 有「水果」字眼的飲品比汽水健康。
- 只要是「無糖」或「低糖」飲品，喝多少和經常喝都沒關係。

健康飲食金字塔(成人)



衛生署 識飲識食識選擇 健康飲食金字塔

https://www.chau.gov.hk/files/her/exn_nutp_025B_c.pdf

選擇低糖食品

糖，鈉，膳食纖維 Sugars, Sodium, Dietary Fibre	糖 Sugars	糖 Sugars	鈉 Sodium	鈉 Sodium	鈉 Sodium	膳 D
聲稱 Claim	低 Low	不含 Free	低 Low	很低 Very Low	不含 Free	
固體食物每100克 Solid food per 100 g	≤5克/g	≤0.5克/g	≤120毫克/mg	≤40毫克/mg	≤5毫克/mg	
液體食物每100毫升 Liquid food per 100 mL	≤5克/g	≤0.5克/g	≤120毫克/mg	≤40毫克/mg	≤5毫克/mg	

建議教案 - 學習重點 (六)

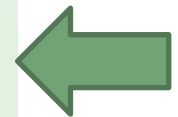
Proposed Training Plan – Key Learning Points (VI)

- 認識食物中的糖和游離糖 Get to know sugar in food and free sugars
- 認識過量攝取糖對健康的影響 Learn about the health impact of excessive intake of sugar
- 認識糖的每日攝入上限 Get to know the daily intake limit of sugar

建議教案 - 學習重點 (七)

Proposed Training Plan – Key Learning Points (VII)

- 認識食物中的鈉(鹽) Get to know sodium (salt) in food
- 認識過量攝取鈉對健康的影響 Learn the health impact of excessive intake of sodium
- 認識鈉的每日攝入上限 Get to know the daily intake limit of sodium



減鈉（鹽）

- 「鹽」和「鈉」
- 氯化鈉：含有40%鈉和60%氯。換言之，每1克食鹽含0.4克(即400毫克)鈉。
- 攝取過多鹽會增加患上以下健康問題的風險：



減鈉 (鹽)



營養資料 Nutrition Information	
每包裝含食用分量數目 No. of servings per package: 9.6	
食用分量 Serving Size: 1湯匙 Tbsp (25 克g)	
每食用分量 Per Serving	
能量/Energy	58.5千卡/kcal
蛋白質/Protein	0.5 克/g
總脂肪/Total fat	0.5 克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	0 克/g
- 反式脂肪/Trans fat	0 克/g
碳水化合物/Carbohydrates	13 克/g
- 糖/Sugars	12.5 克/g
鈉/Sodium	640毫克/mg

海鮮醬

1湯匙含12.5克糖(約2.5粒方糖)



營養資料 Nutrition Information	
每包裝含食用分量數目 No. of servings per package: 9	
食用分量 Serving Size: 1湯匙 Tbsp (22 克g)	
每食用分量 Per Serving	
能量/Energy	45千卡/kcal
蛋白質/Protein	0 克/g
總脂肪/Total fat	0 克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	0 克/g
- 反式脂肪/Trans fat	0 克/g
碳水化合物/Carbohydrates	11.3 克/g
- 糖/Sugars	9.1 克/g
鈉/Sodium	333毫克/mg

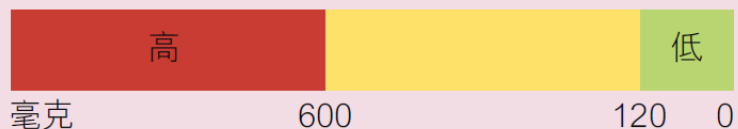
泰式辣醬

1湯匙含9.1克糖(約2粒方糖)



「鈉」即知高低

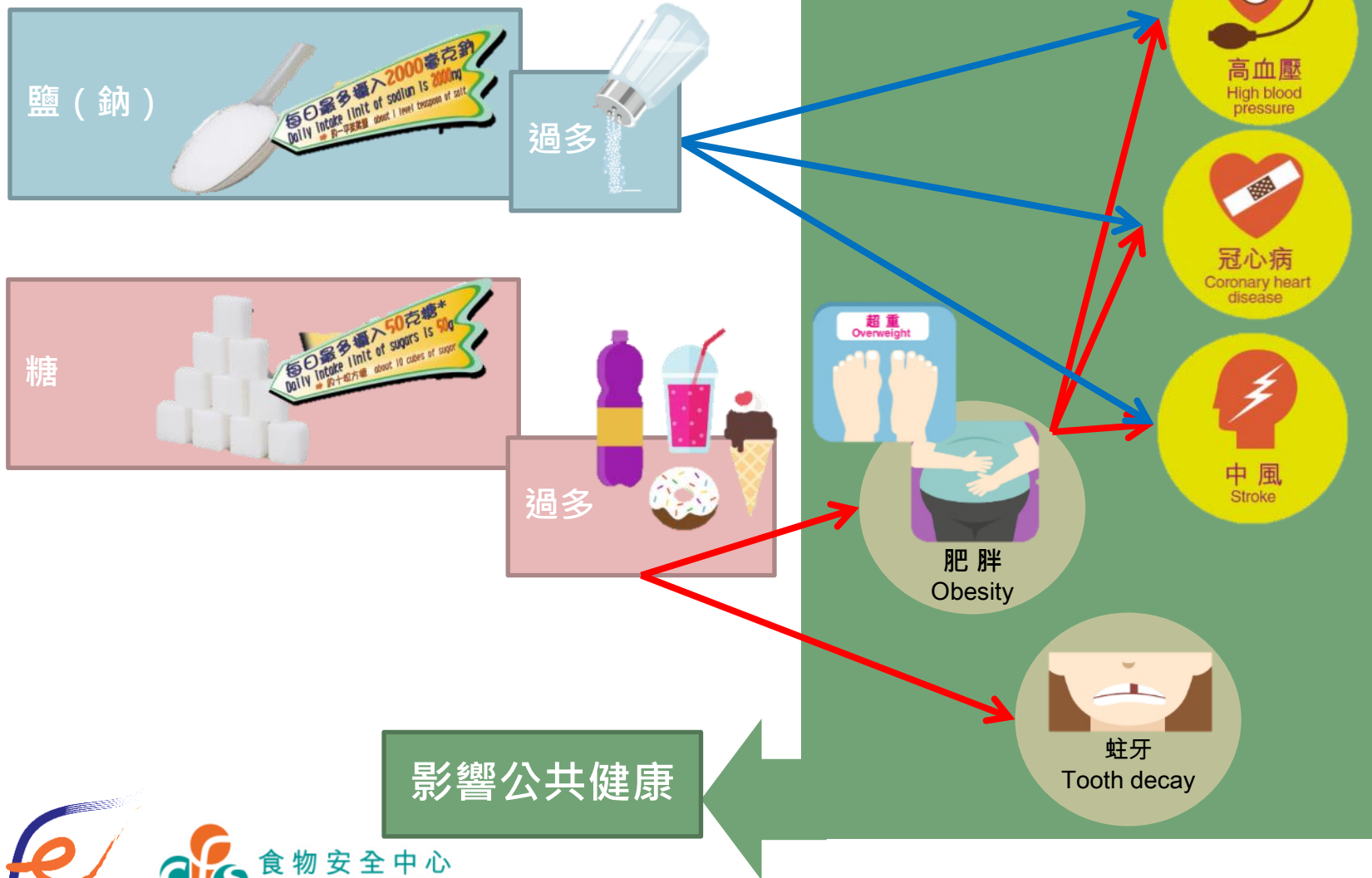
參考食品法典委員會對低鈉食物的定義，在香港聲稱低鈉的食物必須符合每100克食物含不多於120毫克鈉的要求。雖然該委員會沒有為高鈉食物設下定義，一些國家(例如英國)可能將每100克食物含超過600毫克鈉定為鈉含量高的食物。要快速知道預先包裝食物鈉含量的高低，大家可參閱下表(以100克食物計)。



營養資料 Nutrition Information	
每包裝所含食用分量數目: 1/ 食用分量: 99 克 Servings Per Package: 1/ Serving Size: 99 g	
每食用分量 / Per Serving	
能量 / Energy	413 千卡 / kcal
蛋白質 / Protein	10.2 克 / g
總脂肪 / Total fat	15.5 克 / g
- 飽和脂肪 / Saturated fat	4.6 克 / g
- 反式脂肪 / Trans fat	0 克 / g
碳水化合物 / Carbohydrates	58.2 克 / g
- 糖 / Sugars	4.1 克 / g
鈉 / Sodium	2715 毫克 / mg



減少食物中的鹽和糖的重要性



輔助製作通識教材

○ 學習重點（八）為整合背景資料和提供參考資料的連結

建議教案 - 學習重點（八）

Proposed Training Plan – Key Learning Points (VIII)

- 攝取過量鹽和糖對公共健康造成的負擔(高中討論)
Public health burden due to excessive intake of salt and sugar
(discussion by senior secondary students)
- 討論和認識如何在日常生活中減鹽和減糖(初中討論)
Discuss and understand how to reduce salt and sugar in daily life
(discussion by junior secondary students)

○ 高中參考資料是對應「公共衛生」單元的教學重點

- 對疾病成因及公共衛生的理解
- 健康觀念及資訊
- 維持及推動公共衛生發展的挑戰

○ 初中參考資料主要提供生活化和校園的健康飲食資訊

高中參考資料

- 有關減鹽和減糖的指引
- 有關本地食物中鹽和糖的含量
- 有關香港市民的健康數據
- 專家建議及本地工作

初中參考資料

- 食物安全中心 - 減糖小貼士
- 食物安全中心 - 減鈉小貼士
- 全城減鹽減糖 Facebook 專頁
- 衛生署「健康飲食在校園運動」
- 有營食譜
- 衛生署「健康飲食在校園運動」
- 午膳食品分類表

高中討論

有關減鹽和減糖的指引：

- 世衛組織呼籲各國減少成人和兒童的糖攝入量
<http://www.who.int/entity/mediacentre/news/releases/2015/sugar-guideline/zh/index.html>
- 指南：成人和兒童的糖攝入量
http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/zh/
- 減少消費含糖飲料從而降低兒童期超重和肥胖的風險
http://www.who.int/elena/titles/commentary/ssbs_childhood_obesity/zh/
- 世衛組織發表有關鹽和鉀攝取量的新指南
http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2013/salt_potassium_20130131/zh/
- 非傳染病及風險因素
http://www.chp.gov.hk/tc/health_topics/9/25.html

有關本地 食物中鹽和糖的含量：

- 食物安全中心關於鈉的風險評估研究報告
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rdss/Sodium_Pub_and_Res_for_Consumers.html
- 食物安全中心關於糖的風險評估研究報告
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rdss/Sugars_Pub_and_Res_for_Consumers.html
- 衛生署「健康飲食在校園運動」的出版刊物 - 香港小學午餐營養素測試
<http://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/index.asp?pid=4003&id=3031>

有關香港市民的健康數據：

- 衛生防護中心的健康統計數字：
http://www.chp.gov.hk/tc/des_submenu/10.html
- 衛生防護中心的報告及刊物
<http://www.chp.gov.hk/tc/guideline1/29.html>
 - 監測及流行病學處：行為風險因素調查的年度報告
 - 監測及流行病學處：健康飲食的調查

專家建議及本地工作：

- 2014 年 11 月 11 日新聞公報 - 食安中心致力減低香港膳食中的鈉和糖
<http://www.info.gov.hk/gia/general/201411/11/P201411110849.htm>
- 2015 年 3 月 13 日新聞公報 - 政府成立委員會推動降低食物中鹽和糖工作
<http://www.info.gov.hk/gia/general/201503/13/P201503130743.htm>

▼ 資源及參考資料：

▼ Resources and
reference materials:



更多資源

○ 營養標籤專題網頁

www.nutritionlabel.gov.hk

○ 降低膳食中的鈉和糖

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rdss/programme_rdss.html



www.cfs.gov.hk





全城減鹽減糖 Hong Kong's Action on Salt and Sugar Reduction

@HongKongsActiononSalt and Sugars Reduction

主頁

帖子

影片

相片

關於

讚好分析

建立專頁



已讚好

追蹤中

分享

...

瞭解詳情

訊息

帖子



全城減鹽減糖 Hong Kong's Action on Salt and Sugar Reduction

23 小時 · 🌐

小編敢講，無嘢係慘得過一個又熱又落雨又要返工嘅星期一。
行完一轉影印房，檯面突然多咗杯熱奶茶。
「我請你飲㗎！但係無落到糖，你唔介意呀可？」…… 查看更多



政府機關

社群

邀請朋友 讚好這個專頁

4,400 人對此讚好

4,395 個人正在追蹤

關於

查看全部

香港金鐘道66號金鐘道政府合署43樓食物安全中心

2381 6096 (Phone)

傳送訊息

www.cfs.gov.hk

政府機關

更多資源

索取資源表格



「活用營養標籤及降低食物中鹽和糖教材套」

為配合降低食物中鹽和糖委員會推動市民減少從食物中攝取鹽和糖，食物安全中心(中心)於2017年更新《活用營養標籤及降低食物中鹽和糖教材套》(《教材套》)，加入有關能量需要量及攝取過量鹽和糖對健康影響的資料。製作《教材套》的目的，是為了增強教育伙伴(包括教師及社區機構的工作人員)對營養標籤、能量需要量、減少食物中的鹽和糖的重要性的認識，並協助教育伙伴向學生及市民推廣正確使用營養標籤及減少攝取鹽和糖的方法。此教材套為中英雙語及包括以下項目：

- 教學短片(共6單元)
- 教學道具
- 建議教案(共8個學習重點)
- 工作紙
- 「活用營養標籤及降低食物中鹽和糖教材套」意見表格

教育伙伴可參考建議教案，配合使用教學道具、教學短片、工作紙與中心製作的資源及參考資料，提升教學對象的學習興趣及增強他們對營養標籤、能量需要量及減少食物中的鹽和糖重要性的認識及營養標籤的應用技巧。

如欲索取資源材料，請下載並參閱 [資源材料目錄](#)。

如何選擇較健康的食物

查看營養標籤上脂肪、糖及鈉(或鹽)的含量，從而選擇較健康的“三低”食物。

	什麼是高? (少選)	什麼是低? (多選)	
	按每100克計 (超過)	按每100克計 (不超過)	按每100毫升計 (不超過)
總脂肪	20 克	3 克	1.5 克
糖	15 克	5 克	
鈉	600 毫克	120 毫克	

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_nifl/programme_nifl_TPonNL2017_1.html

謝謝!

