

給爸媽的信 - 揀小食？睇營養標籤！

親愛的家長：

若你一直是《給爸媽的信》的讀者，應該對紅、黃、綠燈小食、營養聲稱和成分資料有初步的了解。要選擇健康小食和決定合適的進食分量，最重要的始終是懂得閱讀營養標籤。

營養標籤是消費者的重要資訊。衛生署去年修訂的《小學生小食營養指引》中，亦引用了營養標籤上的資料，為「宜多選擇」的預先包裝小食（綠燈小食）釐定清晰的定義，並鼓勵家長參考，幫助孩子揀選較健康的小食。

上一期我們以「成分」資料來選果汁，如今不妨試試利用營養標籤選餅乾吧！其實，要利用營養標籤去選購健康小食並不是一件困難的事，就讓我們試一試吧！

Nutrition Facts 營養成分		
Serving Per Packet: 5	每包份數數目: 5	
Serving Size: 20g	食用分量: 20克	
	Per 100g 每100克	Per Serving 每食用分量
Energy 總熱量	420 kcal	84 kcal
Total Fat 總脂肪	20 g	3 g
Saturated Fat 飽和脂肪	10 g	1 g
Trans Fat 反式脂肪	8 g	0 g
Total Carbohydrate 總碳水化合物	50 g	10 g
Dietary Fibre 膳食纖維	2	0.4
Sugar 糖	10 g	2 g
Protein 蛋白質	10 g	2 g
Sodium 鈉	900 mg	180 mg

1. 從食物的營養標籤上找出食物的「食用分量」。建議參考此「食用分量」為孩子提供每次食用的分量。

Nutrition Facts 營養成分		
Serving Per Packet: 5	每包份數數目: 5	
Serving Size: 20g	食用分量: 20克	
	Per 100g 每100克	Per Serving 每食用分量
Energy 總熱量	420 kcal	84 kcal
Total Fat 總脂肪	20 g	3 g
Saturated Fat 飽和脂肪	10 g	1 g
Trans Fat 反式脂肪	8 g	0 g
Total Carbohydrate 總碳水化合物	50 g	10 g
Dietary Fibre 膳食纖維	2	0.4
Sugar 糖	10 g	2 g
Protein 蛋白質	10 g	2 g
Sodium 鈉	900 mg	180 mg

2. 找出「每食用分量」餅乾的脂肪、飽和脂肪及鈉質（鹽）含量



3. 參考《小學生小食營養指引》中「宜多選擇」的預先包裝小食的定義，決定該餅乾的每食用分量是否符合以下的營養要求：

- 脂肪少過或等於 3 克
- 飽和脂肪少過或等於
- 鈉少過或等於 360 毫克

若每份餅乾的脂肪、飽和脂肪及鈉質（鹽）含量完全符合上述的營養要求，該餅乾便屬於「宜多選擇」的小食了！

你有沒有留意營養標籤上「每 100 克」的營養資料呢？它又有甚麼用途呢？若需要快捷地比較兩款同類食品，選出鹽、脂肪、糖含量較低的產品，我們便要利用「每 100 克」（留意：不是「每食用分量」唷！）的營養資料來作判斷。因為不同製造商對同類食品的「食用分量」建議可能會有分別，所以要公平地比較兩款食品，就應以相同的重量或容量的分量來作比較。

透過閱讀本學年共四期的《給爸媽的信》，你大概已經掌握到揀選食物的基本要訣。要緊貼有「營」新時代的步伐，趕快應用營養標籤和其他食物標籤上的資料吧！

暑假快到了，多讓孩子品嚐健康小食的同時，也請提醒他們多做運動，最好當然是家長以身教的方式去影響他們，一起實踐健康的生活模式。

祝

你的孩子活潑健康，學業進步！

衛生署「健康飲食在校園」運動

營養師上



下載 PDF 版(以 A4 紙張列印)

營養標籤知多 D

由食物環境衛生署推行的營養資料標籤制度將於二零一零年七月一日起強制性實施，屆時預先包裝食物必須附有熱量及七種營養素(即蛋白質、碳水化合物、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、鈉及糖)的營養標籤。欲知詳情，請瀏覽食物環境衛生署網頁

(<http://www.fehd.gov.hk>)。

《小學生小食營養指引》2008 修訂版

想知道如何分辨健康小食，請瀏覽「健康飲食在校園」運動的主題網頁(<http://school.eatsmart.gov.hk>)，參考《小學生小食營養指引》2008 修訂版中「宜多選擇」的預先包裝小食的定義。

「2009 有『營』廚藝大比併」

注重子女飲食健康的你，在餐廳點菜時會否很頭痛呢？給你一個小貼士：到衛生署推薦的「有『營』食肆」，就可輕易揀選三少一多的「有『營』菜式」！我們還特別舉辦「2009 有『營』廚藝大比併」，記緊在六月二十九日前上網投選心儀菜式，贏取總值一萬港元現金禮券！

<http://restaurant.eatsmart.gov.hk>

如家長想知道更多有關的健康資料，請瀏覽

<http://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/index.asp?pid=3&id=335>

食物環境衛生署－食物標籤上的營養資料

http://www.fehd.gov.hk/safefood/nutrient/index_nutrientc.html

衛生署－《小學生小食營養指引》2008 年修訂版

<http://school.eatsmart.gov.hk/b5/template/index.asp?pid=3&id=7>