

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 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

Nutrition Facts 營養成分		
Serving Per Packet: 5	每包份數 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。
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 1 克
 - 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」新世代的步伐，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