

工作紙(乙) - 活用營養標籤三部曲 Worksheet B - 3-Step Guide to Use Nutrition Labels

問題(一) 食物：檸檬茶 進食量：一盒(250毫升) 關注的營養素：糖

Q1. Food: Lemon tea Consumption amount: 1 pack (250 ml) Nutrient of concern: Sugars

第一部：睇營養標籤 Step 1 - Read Nutrition Label

關注的營養素： 糖 Sugars 脂肪 Fat 鈉 Sodium

Nutrient of concern:

食物參考量： 每100克/毫升* Per 100g/ml* 每包裝 Per Package

Reference amount： 每食用分量(____克/毫升*) Per Serving (____g/ml*)

營養素含量：_____ 克/毫克* g/mg*

Nutrient content：



營養資料 Nutrition Information	
	每 100 毫升 Per 100 mL
能量 Energy	40 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	10 克 g
- 糖 Sugars	10 克 g
鈉 Sodium	15 毫克 mg

第二部：知我食多少 Step 2 - Know How Much I Eat

進食分量 Consumption amount：_____ 克/毫升* g/ml* 或or _____ 包 pack

營養素攝入量 Nutrient intake：_____ 克/毫克* g/mg*

營養素攝入量 Nutrient intake = 進食分量 Consumption amount ÷ 食物參考量 Reference amount
x 營養素含量 Nutrient content

第三部：揀啱我需要 Step 3 - Make Better Choices

每日營養素攝入上限 Daily intake upper limit of nutrient: _____ 克/毫克* g/mg*

對比營養素的每日攝入上限，已攝取上限的百分之: _____ %。

Making reference to the daily intake upper limit, the nutrient intake has accounted for _____ % of the limit.

攝取上限百分比% of Daily intake upper limit = 營養素攝入量 Nutrient intake ÷
每日營養素攝入上限 Daily intake upper limit x 100%

*請刪去不適用者 Please delete the inappropriate

問題(二) 食物：即食麵 進食量：一包 關注的營養素：脂肪

Q2. Food: Instant Noodle Consumption amount: 1 pack Nutrient of concern: Fat

第一部：睇營養標籤 Step 1 - Read Nutrition Label

關注的營養素： 糖 Sugars 脂肪 Fat 鈉 Sodium

Nutrient of concern:

食物參考量： 每100克/毫升* Per 100g/ml* 每包裝 Per Package

Reference amount： 每食用分量(____克/毫升*) Per Serving (____g/ml*)

營養素含量：_____ 克/毫克* g/mg*

Nutrient content：



營養資料 Nutrition Information	
	每包裝 Per Package
能量 Energy	496 千卡 kcal
蛋白質 Protein	10 克/g
總脂肪 Total Fat	24 克/g
- 飽和脂肪 Saturated Fat	8 克/g
- 反式脂肪 Trans Fat	0 克 g
碳水化合物 Carbohydrates	60 克/g
- 糖 Sugars	2 克 g
鈉 Sodium	1800 毫克/mg

第二部：知我食多少 Step 2 - Know How Much I Eat

進食分量 Consumption amount：_____ 克/毫升* g/ml* 或or _____ 包 pack

營養素攝入量 Nutrient intake：_____ 克/毫克* g/mg*

營養素攝入量 Nutrient intake = 進食分量 Consumption amount ÷ 食物參考量 Reference amount
x 營養素含量 Nutrient content

第三部：揀啱我需要 Step 3 - Make Better Choices

每日營養素攝入上限 Daily intake upper limit of nutrient: _____ 克/毫克* g/mg*

對比營養素的每日攝入上限，已攝取上限的百分之: _____ %。

Making reference to the daily intake upper limit, the nutrient intake has accounted for _____ % of the limit.

攝取上限百分比% of Daily intake upper limit = 營養素攝入量 Nutrient intake ÷
每日營養素攝入上限 Daily intake upper limit x 100%

*請刪去不適用者 Please delete the inappropriate

問題(一) 食物：檸檬茶 進食量：一盒(250毫升) 關注的營養素：糖

Q1. Food: Lemon tea Consumption amount: 1 pack (250 ml) Nutrient of concern: Sugars

第一部：睇營養標籤 Step 1 - Read Nutrition Label

關注的營養素： 糖 Sugars 脂肪 Fat 鈉 Sodium

Nutrient of concern:

食物參考量： 每100克/毫升* Per 100g/ml* 每包裝 Per Package

Reference amount： 每食用分量 (___克/毫升*) Per Serving (___g/ml*)

營養素含量：10 克/毫克* g/mg*

Nutrient content：



營養資料 Nutrition Information	
	每 100 毫升 Per 100 mL
能量 Energy	40 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	10 克 g
- 糖 Sugars	10 克 g
鈉 Sodium	15 毫克 mg

第二部：知我食多少 Step 2 - Know How Much I Eat

進食分量 Consumption amount：250 克/毫升* g/ml* 或 or ___ 包 pack

營養素攝入量 Nutrient intake：25 克/毫克* g/mg* (250毫升ml ÷ 100毫升ml x 10克g)

營養素攝入量 Nutrient intake = 進食分量 Consumption amount ÷ 食物參考量 Reference amount x 營養素含量 Nutrient content

第三部：揀啱我需要 Step 3 - Make Better Choices

每日營養素攝入上限 Daily intake upper limit of nutrient：50 克/毫克* g/mg*

對比營養素的每日攝入上限，已攝取上限的百分之：50 %。 (25 克 g ÷ 50 克 g X 100%)

Making reference to the daily intake upper limit, the nutrient intake has accounted for 50 % of the limit.

攝取上限百分比% of Daily intake upper limit = 營養素攝入量 Nutrient intake ÷ 每日營養素攝入上限 Daily intake upper limit x 100%

*請刪去不適用者 Please delete the inappropriate

問題(二) 食物：即食麵 進食量：一包 關注的營養素：脂肪

Q2. Food: Instant Noodle Consumption amount: 1 pack Nutrient of concern: Fat

第一部：睇營養標籤 Step 1 - Read Nutrition Label

關注的營養素： 糖 Sugars 脂肪 Fat 鈉 Sodium

Nutrient of concern:

食物參考量： 每100克/毫升* Per 100g/ml* 每包裝 Per Package

Reference amount： 每食用分量 (___克/毫升*) Per Serving (___g/ml*)

營養素含量：24 克/毫克* g/mg*

Nutrient content：



營養資料 Nutrition Information	
	每包裝 Per Package
能量 Energy	496 千卡 kcal
蛋白質 Protein	10克/g
總脂肪 Total Fat	24克/g
- 飽和脂肪 Saturated Fat	8克/g
- 反式脂肪 Trans Fat	0 克 g
碳水化合物 Carbohydrates	60克/g
- 糖 Sugars	2 克 g
鈉 Sodium	1800毫克/mg

第二部：知我食多少 Step 2 - Know How Much I Eat

進食分量 Consumption amount：___ 克/毫升* g/ml* 或 or 1 包 pack

營養素攝入量 Nutrient intake：24 克/毫克* g/mg* (1包 pack ÷ 1包 pack x 24克 g)

營養素攝入量 Nutrient intake = 進食分量 Consumption amount ÷ 食物參考量 Reference amount x 營養素含量 Nutrient content

第三部：揀啱我需要 Step 3 - Make Better Choices

每日營養素攝入上限 Daily intake upper limit of nutrient：60 克/毫克* g/mg*

對比營養素的每日攝入上限，已攝取上限的百分之：40 %。 (24 克 g ÷ 60 克 g X 100%)

Making reference to the daily intake upper limit, the nutrient intake has accounted for 40 % of the limit.

攝取上限百分比% of Daily intake upper limit = 營養素攝入量 Nutrient intake ÷ 每日營養素攝入上限 Daily intake upper limit x 100%

*請刪去不適用者 Please delete the inappropriate