

工作紙(丙) - 比較營養標籤 Worksheet C - Compare Nutrition Labels

檸檬茶 Lemon Tea A

營養資料 Nutrition Information	
每 100 毫升 Per 100 mL	
能量 Energy	20 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	5 克 g
- 糖 Sugars	5 克 g
鈉 Sodium	15 毫克 mg



檸檬茶 Lemon Tea B

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



問題(一)

檸檬茶A 的糖含量為每 (i) _____ 毫升含 (ii) _____ 克糖; 檸檬茶B 的糖含量為每 (iii) _____ 毫升含 (iv) _____ 克糖。兩者的食物參考量相同, 可直接比較, 檸檬茶 (v) _____ 的糖含量較低。

Q1. The amount of sugars in per (i) _____ ml of Lemon Tea A is (ii) _____ g. The amount of sugars in per (iii) _____ ml of Lemon Tea B is (iv) _____ g. Since both lemon tea have same reference amounts, their sugars content can be compared directly. Lemon Tea (v) _____ has lower amount of sugars.

餅乾 Biscuits A

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



餅乾 Biscuits B

營養資料 Nutrition Information	
每 100 克 Per 100 g	
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(二)

餅乾A 的鈉含量為每食用分量 ((vi) _____ 克) 含 (vii) _____ 毫克鈉; 餅乾B 的鈉含量為每 (viii) _____ 克含 (ix) _____ 毫克鈉。由於兩者的食物參考量不同, 不能直接比較。將兩款餅乾的食物參考量換算成同一重量(即 100 克), 餅乾A 的食物參考量會倍大 (x) _____ 倍至 100 克, 鈉含量亦會倍大 (xi) _____ 倍至 (xii) _____ 毫克。以相同食物參考量比較, 餅乾 (xiii) _____ 的鈉含量較低。

Q2. Each serving ((vi) _____ g) of Biscuits A contains (vii) _____ mg of sodium. Per (viii) _____ g of Biscuits B contains (ix) _____ of sodium. Since Biscuits A and Biscuits B have different reference amounts, their sodium content cannot be compared directly. To convert the reference amounts of two biscuits to same weight (i.e. 100g), the reference amount of Biscuits A will increased by (x) _____ times to 100 g and its amount of sodium will also increase by (xi) _____ times to (xii) _____ mg. Based on same reference amount, Biscuits (xiii) _____ has lower amount of sodium.