

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 Step1 - 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 100 g / ml * 每包裝 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 100mL
能量 Energy	40 千卡 / kcal
蛋白質 Protein	0 克 / g
總脂肪 Total Fat	0 克 / g
- 饱和脂肪 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 Step2 - 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

× 營養素含量 Nutrient Content

第三部：揀啲我需要 Step3 - Make Better Choices

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

對比每日營養素攝入上限，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 × 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 Step1 - 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 100 g / ml * 每包裝 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
- 饱和脂肪 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 Step2 - 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

× 營養素含量 Nutrient Content

第三部：揀啲我需要 Step3 - Make Better Choices

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

對比每日營養素攝入上限，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 × 100%

* 請刪去不適用者 Please delete the inappropriate