

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 100mL
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 100mL
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 sugar in per (i) _____ ml of Lemon Tea A is (ii) _____ g. The amount of sugar in per (iii) _____ ml of Lemon Tea B is (iv) _____ g. Since both lemon tea have same reference amounts, their sugar content can be compared directly. Lemon Tea (v) _____ has lower amount of sugar.

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 100g
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如同一重量(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) _____ mg 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 increase 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.