食物環境衞生署 Food and Environmental Hygiene Department　食物安全中心 Centre for Food Safety

「活用營養標籤及降低食物中鹽和糖教材套」2017
意見表格

多謝你參閱及／或使用「活用營養標籤及降低食物中鹽和糖教材套」2017。請就教材套提出意見，以便我們作出評估和改善。填妥的意見表格可透過郵寄或傳真方式交回（地址：香港西營盤醫院道 4 號 3 樓風險傳達組；傳真號碼：2803 0534）。

(請於合適的方格內加上✓號。)

1. 我工作的地點是：

☐ 幼稚園/幼兒園　☐ 小學　☐ 中學　☐ 大專學院或以上

☐ 社區機構_____　☐ 其他_____

2. 我所服務的羣組

☐ 學生　☐ 青少年　☐ 長者

☐ 其他_____

3. 我任教的科目是（如不適用，請略過這一題）：

☐ 常識科　☐ 家政科　☐ 科技與生活科

☐ 其他 _____

4. 我從以下途徑獲得教材套：

☐ 工作坊　☐ 學校　☐其他 _____

5. 我曾使用教材套以了解更多有關營養標籤的資料。

☐ 是　☐ 不是 (原因: _____)

6. 我曾使用教材套以了解更多有關減少從食物中攝取鹽和糖的資料。

☐ 是　☐ 不是 (原因: _____)

7. 我曾使用教材套向其他人講解營養標籤。

☐ 是 (請說明對象：_____)　☐ 不是 (原因:_____)

8. 我曾使用教材套向其他人講解應減少從食物中攝取鹽和糖。

☐ 是 (請說明對象：_____)　☐ 不是 (原因:_____)

9. 請就教材套各部分提出意見(如問題 5、6、7 和 8 皆選擇“不是”，則可跳至問題 10)：

		我曾使用這部分(請在適當方格內劃上✓號)	請根據各部分的實用程度給予評分(最高分為 5 分，最低分為 1 分)
建議教案			
● 學習重點 (一)	認識營養標籤及其功用		
	了解營養標籤上的 1+7 營養資料		
	介紹食物參考量於營養標籤上的位置		
● 學習重點 (二)	認識食物的能量值		
	認識能量需要量與體重控制		
● 學習重點 (三)	了解能量及 7 種營養素的功用		
	認識過量攝取脂肪、糖、鈉對健康的影響		
	認識脂肪、糖、鈉的每日攝入上限		
● 學習重點 (四)	認識營養標籤上的食物參考量		
	學習計算營養攝取量		
	透過「活用營養標籤三部曲」了解食物是否配合個人營養需要		
● 學習重點 (五)	運用營養標籤作產品比較，選出脂肪、糖、鈉較低的食品		
	如食物參考量相同，直接比較營養含量；如食物參考量不同，須經換算後再作比較		
	認識營養聲稱		
● 學習重點 (六)	認識食物中的糖和游離糖		
	認識過量攝取糖對健康的影響		
	認識糖的每日攝入上限		
● 學習重點 (七)	認識食物中的鈉（鹽）		
	認識過量攝取鈉對健康的影響		
	認識鈉的每日攝入上限		
● 學習重點 (八)	攝取過量鹽和糖對公共健康造成的負擔（高中討論）		
	討論和認識如何在日常生活中減鹽和減糖（初中討論）		

		我曾使用這部分(請在適當方格內劃上✓號)	請根據各部分的實用程度給予評分(最高分為 5 分，最低分為 1 分)
教學短片			
● 單元一	認識營養標籤		
● 單元二	閱讀營養標籤-由脂肪、 糖、鈉開始		
● 單元三	活用營養標籤三部曲 — 即食麵與脂肪		
● 單元四	活用營養標籤三部曲 — 飲品的糖衣陷阱		
● 單元五	活用營養標籤三部曲 — 隱藏於餅乾的鈉		
● 單元六	營養標籤對對碰		
教學道具			
工作紙			
宣傳／資源材料 **請說明:**			

10.請就以下敘述表達意見 (5 分為非常同意，1 分為非常不同意)

● 教材套能讓受眾認識食物營養標籤的功用	
● 教材套能讓受眾掌握閱讀標籤的技巧	
● 教材套能讓受眾提升對食物營養成份的關注，並養成閱讀營養標籤的習慣	
● 教材套能讓受眾提升攝取過量鹽和糖對健康影響的關注，並養成減少從食物中攝取鹽和糖的習慣	
● 教材套可減少我或機構在製作營養標籤同類材料的需要	
● 教材套可減少我或機構在製作減少從食物中攝取鹽和糖同類材料的需要	
● 教材套內的材料和資料令營養標籤更易融入我現在的工作中	
● 教材套內的材料和資料令有關減少從食物中攝取鹽和糖的資訊更易融入我現在的工作中	

11.我會向同事推介教材套。

☐ 會 ☐ 不會 ☐ 無意見

12.我希望教材套可加入以下課題／作出以下改善。

13. 其他意見:

謝謝!