

營養標籤教材套2009 使用指引

內容

1. “教材套”的目標與目的
2. “教材套”的組件
3. 使用“教材套”
 - 誰應使用“教材套”
 - 誰可從“教材套”中受惠
4. 簡報投影片
 - 形式
 - 核心單元
 - 補充單元
 - 活動單元
5. 參考資料
6. 宣傳／資源材料
7. 其他資源的連結
8. 使用須知
9. 意見表格

1. “教材套”的目標與目的

目標

教育消費者有關食物標籤上的營養資料，從而讓他們善用這些資料作出有依據的食物選擇。

目的

1. 讓消費者認識新的營養資料標籤制度；
2. 協助消費者了解如何善用營養標籤和營養聲稱作出有依據的食物選擇；
3. 為導師提供工具，以便他們對消費者進行營養標籤教育。

2. “教材套”的組件

“教材套”的主要組件如下：

- 使用指引
- 簡報投影片(分為核心單元、補充單元和活動單元)

- 參考資料
- 宣傳／資源材料

3. 使用“教材套”

誰應使用“教材套”

這套“教材套”專為從事向消費者進行有關新的營養資料標籤制度教育工作的人士而製作。導師可包括但不限於下列人士：

- 營養師
- 醫生
- 護士
- 教師
- 從事促進健康活動的人士
- 社區義工
- 消費者組織

誰可從“教材套”中受惠

這套“教材套”是向消費者進一步發放資料的工具。目標對象可包括但不限於下列人士：

- 學生(尤其是中學生或專上教育學生)
- 家長
- 社區人士(例如前往康樂中心或社區中心的人士)
- 參加促進健康活動的人士
- 工作場所內的僱員
- 長者及其照顧者
- 參加慢性疾病預防／治療計劃(例如心臟健康教育或糖尿病教育)的人士

4. 簡報投影片

形式

整份簡報材料包括三個單元：

1. 核心單元(簡報投影片形式)，分為第I部分、第II部分和第III部分，並備有精要版；
2. 補充單元(簡報投影片形式)，特別着重於特定年齡組別及不同健康狀況；以及
3. 活動單元(工作紙形式)

核心單元和補充單元內的部分簡報投影片附有“供導師參考的補充資料”。這些講義旨在讓導師更易於向聽眾進行簡報，並進一步闡述投影片的資料。

我們建議導師使用核心單元向所有目標對象作出簡報。此外，他們亦可利用補充單元中的投影片或活動單元中的工作紙，把核心單元的內容加以擴展及／或作出適當改動，以切合不同的需要。

核心單元

核心單元的主要目的是向消費者簡介營養資料標籤制度，加深他們對營養標籤的認識，把查看營養標籤融入在日常選擇食物的習慣中。核心單元共分為三部分，包括：

第I部分 – 認識新的營養資料標籤制度；

第II部分 – 閱讀和善用營養標籤；以及

第III部分 – 了解和善用營養聲稱。

此外，我們亦製作了涵蓋上述要點的**精要版**，可供導師進行長約10至15分鐘的簡短介紹。

補充單元

這個單元的簡報投影片可加進核心單元內，提供可能與特定目標組別有關的更多資料。個別簡報包括：

- 營養標籤與兒童及青少年；
- 營養標籤與長者；以及
- 營養標籤與維持適當體重。

下列三個有關慢性疾病的簡報則專供醫護人員(包括營養師、醫生及護士)使用：

- 營養標籤與預防心臟病；
- 營養標籤與預防高血壓；以及
- 營養標籤與控制糖尿病。

活動單元

這個單元提供六個活動，內容有關如何善用食物標籤上的營養資料作出有依據的食物選擇。這些工作紙為簡報滲入互動元素，既可獨立使用，又可輔以附有營養標籤及／或營養聲稱的真實食物包裝作為例子。

5. 參考資料

為方便導師了解更多營養標籤制度的詳情，我們已擬備下列參考資料：

- 有關營養標籤及營養聲稱制度發展的便覽(夾附在“教材套”內)；
- 營養標籤及營養聲稱技術指引(可從食物安全中心網頁下載：http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/food_leg/files/nl_technical_guidance_c.pdf)；以及
- 供公眾參考的常見問題(可從食物安全中心網頁下載：http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/faq/faq_14.html)。

6. 宣傳／資源材料

為方便導師講解營養標籤，我們製作了一系列有關營養標籤的宣傳／資源材料：

- 教育短片(DVD)：“營”得有智慧
- 小冊子：“營養標籤多面睇”系列
- 海報
- 袋裝卡：“營養素含量聲稱的條件”
- 展板

歡迎導師填寫夾附的索取表格(附件1)，索取更多宣傳／資源材料作進一步推廣之用。

7. 其他資源的連結

- 食物環境衛生署食物安全中心網頁：
<http://www.cfs.gov.hk>
- 衛生署網頁：
 - 中央健康教育組
<http://www.chcu.gov.hk>
 - 長者健康服務
<http://www.info.gov.hk/elderly>
 - 學生健康服務
<http://www.studenthealth.gov.hk>
- 醫院管理局網頁：
<http://www21.ha.org.hk/smartpatient/tc/home.html>

8. 使用須知

‘營養標籤教材套2009’只供作教育和推廣之用，不得作商業用途。

“教材套”的內容可供部份或全部節錄但不得更改。請在適當的位置說明出處並鳴謝食物環境衛生署轄下食物安全中心。

9. 意見表格

為使我們能作出評估和改善，請導師在細閱和使用“教材套”後，填寫夾附的意見表格(附件 2)並郵寄或傳真至食物安全中心(地址：香港金鐘道 66 號金鐘道政府合署 43 樓風險傳達組；傳真號碼：2893 3547)。

食物安全中心
營養標籤宣傳／資源材料
索取表格

下表列出食物環境衛生署食物安全中心(中心)現時可供索取/借用的營養標籤宣傳／資源材料。請在擬索取/借用項目的空格內填上所需數量，然後把表格傳真至傳達資源小組(傳真號碼：2787 3638)(地址：九龍旺角花園街 123 號A花園街市政大廈 8 樓；電話查詢號碼：2381 6096)。

編號	項目	所需數量
小冊子：“營養標籤多面睇”系列		
Booklets: Series on “A closer look at Nutrition Labelling”		
FKL 43	認識新的營養資料標籤制度 (中文)	
FKL 44	Get to Know the New Nutrition Labelling Scheme (English)	
FKL 47	能量及營養素 (中文)	
FKL 48	Energy and Nutrients (English)	
FKL 41	如何閱讀營養標籤 (中文)	
FKL 42	How to Read Nutrition Labelling (English)	
FKL 45	了解營養聲稱 (中文)	
FKL 46	Understanding Nutrition Claims (English)	
FKL 49	善用營養標籤 選擇“三低”的食物 (中文)	
FKL 50	Use Nutrition Labels to Choose “3 Low” Food (English)	
FKL 51	維持適當體重與能量 (中文)	
FKL 52	Weight Maintenance and Energy (English)	
FKL 53	兒童肥胖症與營養標籤 (中文)	
FKL 54	Childhood Obesity and Nutrition Labelling (English)	
FKL 55	糖尿病與碳水化合物 (中文)	
FKL 56	Diabetes Mellitus and Carbohydrates (English)	
FKL 57	心臟病與脂肪 (中文)	
FKL 58	Heart Diseases and Fats (English)	
FKL 59	高血壓與鈉 (中文)	
FKL 60	High Blood Pressure and Sodium (English)	
單張 / Leaflets		
FKL 37	認識反式脂肪 (雙語) Understanding Trans Fats (Bilingual)	

編號	資源項目	所需數量
海報 / Posters		
FSP 24	轉轉看看 食得更健康 (雙語) Turn and Look for Healthier Food Choices (Bilingual)	A3 大小:_____ A2 大小:_____
FSP 27	“1+7”你要參考 (雙語) Read the “1+7” (Bilingual)	A3 大小:_____ A2 大小:_____
FSP 25	食得健康好處多 (雙語) Reap the Fruits of Healthy Eating (Bilingual)	A3 大小:_____ A2 大小:_____
FSP 28	健康飲食選“三低” (雙語) Choose Food Lower in Fat, Sodium and Sugars (Bilingual)	A3 大小:_____ A2 大小:_____
FSP 26	計算營養攝取量 (雙語) Calculate the Nutritional Intake (Bilingual)	A3 大小:_____ A2 大小:_____
FSP16	認識反式脂肪 (雙語) Understanding Trans Fats (Bilingual)	A2 大小:_____ A1 大小:_____
教材套 / Teaching Kit		
FSM 1	營養標籤教材套 2009 Nutrition Labelling Teaching Kit 2009	
其他 / Miscellaneous		
FSV 8	教育短片: “營”得有智慧 (DVD) Thematic video: “Be Smart Be Nutrient Conscious” (DVD)	
FSM 2	袋裝卡: “營養素含量聲稱的條件” Pocket card: “Conditions for Nutrient Content Claims”	
外借展板 / On-loan Exhibition Boards		
CRU/FK5	營養標籤多面睇 (中文) (一套共 30 塊)	借用日期: _____ <input type="checkbox"/> 79 厘米 x 99 厘米 <input type="checkbox"/> 42 厘米 x 60 厘米

註：有關最新發放的營養標籤宣傳／資源材料，請瀏覽中心網頁：
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_nifl/programme_nifl_public.html

索取者姓名： _____

機構名稱： _____

電話號碼： _____

電郵地址： _____

申請需知：

1. 申請之宣傳／資源材料只可用作非牟利用途。
2. 食物安全中心保留一切權利決定宣傳／資源材料的批核數量。
3. 中心會與申請人聯略以安排發送事宜。

營養標籤教材套 2009 意見表格

多謝你細閱及／或使用“營養標籤教材套 2009”。請就“教材套”提出寶貴的意見，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：香港金鐘道 66 號金鐘道政府合署 43 樓風險傳達組；傳真號碼：2893 3547)。

個人資料：		
1. 請問你的專業／職業是什麼？		
2. 你如何獲得“教材套”？		
請選擇適當的回應，並在方格內劃上“✓”號：		
3. 我曾使用“教材套”以了解更多有關營養標籤。 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 不是		
4. 我曾使用“教材套”向其他人講解營養標籤。 <input type="checkbox"/> 是(請說明聽眾：) <input type="checkbox"/> 不是		
5. 請就“教材套”各部分提出意見(如問題 3 和 4 選擇“不是”，則可跳至下一題)：		
	我曾使用這部分 (請在適當方格內劃上“✓”號)	請根據各部分的有用程度給予評分(5 分爲最有用，而 1 分爲最沒有用)
核心單元		
● 第 I 部分：認識新的營養資料標籤制度		
● 第 II 部分：閱讀和善用營養標籤		
● 第 III 部分：了解和善用營養聲稱		
● 精要版：善用營養標籤選擇健康食物		
補充單元		
● 營養標籤與兒童及青少年		
● 營養標籤與長者		
● 營養標籤與維持適當體重		
● 營養標籤與預防心臟病		
● 營養標籤與預防高血壓		
● 營養標籤與控制糖尿病		
活動單元		
參考資料		
宣傳／資源材料		

