

致：食物及衛生局食物科吳先生 (電郵: [jwtng@fhb.gov.hk](mailto:jwtng@fhb.gov.hk); 電話: 3509 7695)

**降低食物中鹽和糖委員會**  
**「少鹽少糖」學校展覽 2021/22 – 申請表格**

學校展覽於2021年10月1日至2022年7月31日期間舉行，申請會以先到先得的方式處理，費用全免。

申請結果將以電話／電郵通知。

**甲. 學校資料：**

學校名稱：\_\_\_\_\_

學校地址：\_\_\_\_\_

負責老師：\_\_\_\_\_ 聯絡電郵：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_ (手提) \_\_\_\_\_ 傳真：\_\_\_\_\_

**乙. 申請詳情：**

申請項目： 到校展覽\*  多媒體互動遊戲\* (名額有限)  到校／網上講座

\* 食物及衛生局會負責運送及移走展覽物料／安裝多媒體互動遊戲

建議日期：由 \_\_\_\_\_ 至 \_\_\_\_\_ 預計參與人數：\_\_\_\_\_

**丙. 展覽所需物資及數量：**

**I. 展板外借服務**

資源材料	尺寸 / 明細	參考	所需數量 (套)
「減鹽減糖」展板	1 套 6 塊 (易拉架) 80 厘米 x 200 厘米	見附件	
「營養標籤」展板	1 套 6 塊 (易拉架) 80 厘米 x 200 厘米		

\* 提供學習工作紙 (完成工作紙的學生，可額外獲得「少鹽少糖」精美紀念品一份)

**II. 多媒體互動遊戲**

資源材料	尺寸 / 明細	參考	所需數量
「少鹽少糖」體感遊戲	需連接投影機及較大的活動空間	見附件	不適用

**III. 海報**

資源材料	尺寸 / 明細	參考	所需數量 (張)
減糖斷捨離	A3	見附件	
找出「鹽」疑犯	A3		
營養標籤睇鹽糖油 健康飲食SO EASY	A4		

#### IV. 單張及資訊卡

資源材料	尺寸 / 明細	參考	所需數量 (張)
減糖斷捨離	4 頁	見附件	
找出「鹽」疑犯	4 頁		
「如何選擇較健康的食物」資訊卡	2.2 厘米 x 3.5 厘米		

#### V. 教材套

資源材料	尺寸 / 明細	參考	所需數量 (套)
「活用營養標籤及降低食物中鹽和糖」教材套	<ul style="list-style-type: none"> <li>教學短片 (共 6 單元，每條約 4 分鐘)</li> <li>教學道具</li> <li>建議教案 (共 8 個學習重點)</li> <li>工作紙</li> </ul>	見附件 <a href="https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_nifl/programme_nifl_TPonNL20_17_1.html">https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_nifl/programme_nifl_TPonNL20_17_1.html</a>	
「少鹽少糖確幸」教材套	<ul style="list-style-type: none"> <li>透過 8 款食品，形象化地展示食物的鹽/糖含量</li> </ul>	見附件	
活用營養標籤 免墮「糖」衣陷阱	Powerpoint 簡報	 免墮糖衣陷阱_2021.pdf	-
活用營養標籤 食物高低「鈉」見	Powerpoint 簡報	 高低鈉見_2021.pdf	-

#### VI. 紀念品

資源材料	尺寸 / 明細	參考	所需數量 (個)
文件夾	A4	-	

#### VII. 影片

資源材料	尺寸 / 明細	參考
少鹽多滋味	約 10 分鐘	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=72JV38DYDOw&amp;t=351s">https://www.youtube.com/watch?v=72JV38DYDOw&amp;t=351s</a>
少糖一樣甜	約10分鐘	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PTHdTO8cIZo&amp;t=69s">https://www.youtube.com/watch?v=PTHdTO8cIZo&amp;t=69s</a>
台式飲品健康陷阱	約5分鐘	<a href="https://www.facebook.com/326669567519269/videos/380926819900376">https://www.facebook.com/326669567519269/videos/380926819900376</a>
營養師分享減鹽心得	約10分鐘	<a href="https://www.facebook.com/HongKongsActiononSaltandSugarsReduction">https://www.facebook.com/HongKongsActiononSaltandSugarsReduction</a>

		<a href="/videos/2873221686284390/">/videos/2873221686284390/</a>
零食神 - 食安電影頻道	約4分鐘	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6C_nBPpfCpE">https://www.youtube.com/watch?v=6C_nBPpfCpE</a>
減鹽減糖卡通動畫	約1分鐘	(中文版本) <a href="https://youtu.be/SZG-FRyIoeg?list=TLGGGlu9eeDTiJEzMDA5MjAyMQ">https://youtu.be/SZG-FRyIoeg?list=TLGGGlu9eeDTiJEzMDA5MjAyMQ</a> (英文版本) <a href="https://youtu.be/V8DvF3wDXbl?list=TLGGvOmO45rqcUIzMDA5MjAyMQ">https://youtu.be/V8DvF3wDXbl?list=TLGGvOmO45rqcUIzMDA5MjAyMQ</a>
預先包裝食品「鹽／糖」標籤計劃電視宣傳短片	約30秒	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=U0ZI7RHJHpU">https://www.youtube.com/watch?v=U0ZI7RHJHpU</a>
「識睇標籤至有型」一分鐘短劇系列	共10集， 每集約1分鐘	如有需要，可提供DVD作參考

申請人簽署： \_\_\_\_\_

學校蓋章： \_\_\_\_\_

申請人姓名： \_\_\_\_\_

申請日期： \_\_\_\_\_





**營養標籤食物參考量**

營養成分可以不同的食物參考量標示，例如：  
每食用分量、每100克、每包裝

包裝上所顯示的食物參考量可能有所不同，因此作出比較前須確保食物參考量是相同或須作出相應調整，食物之間才可互相比較。

每食用分量	每包裝	每100克/每100毫升																																				
<table border="1"> <tr><td>總能量</td><td>1000</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>10</td></tr> <tr><td>脂肪</td><td>20</td></tr> <tr><td>碳水化合物</td><td>30</td></tr> <tr><td>纖維</td><td>5</td></tr> <tr><td>鈉</td><td>100</td></tr> </table>	總能量	1000	蛋白質	10	脂肪	20	碳水化合物	30	纖維	5	鈉	100	<table border="1"> <tr><td>總能量</td><td>1000</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>10</td></tr> <tr><td>脂肪</td><td>20</td></tr> <tr><td>碳水化合物</td><td>30</td></tr> <tr><td>纖維</td><td>5</td></tr> <tr><td>鈉</td><td>100</td></tr> </table>	總能量	1000	蛋白質	10	脂肪	20	碳水化合物	30	纖維	5	鈉	100	<table border="1"> <tr><td>總能量</td><td>1000</td></tr> <tr><td>蛋白質</td><td>10</td></tr> <tr><td>脂肪</td><td>20</td></tr> <tr><td>碳水化合物</td><td>30</td></tr> <tr><td>纖維</td><td>5</td></tr> <tr><td>鈉</td><td>100</td></tr> </table>	總能量	1000	蛋白質	10	脂肪	20	碳水化合物	30	纖維	5	鈉	100
總能量	1000																																					
蛋白質	10																																					
脂肪	20																																					
碳水化合物	30																																					
纖維	5																																					
鈉	100																																					
總能量	1000																																					
蛋白質	10																																					
脂肪	20																																					
碳水化合物	30																																					
纖維	5																																					
鈉	100																																					
總能量	1000																																					
蛋白質	10																																					
脂肪	20																																					
碳水化合物	30																																					
纖維	5																																					
鈉	100																																					

**來閱讀營養標籤吧!**

每100克「菓子人」食糖菓子含有多少「糖」及多少「菓子」呢？

**Nutrition Information 營養資料**

Energy 能量	2000千焦耳(478千卡)
Protein 蛋白質	10.0克
Total Fat 總脂肪	20.0克
Total Carbohydrate 總碳水化合物	30.0克
Dietary Fibre 膳食纖維	5.0克
Sodium 鈉	100.0毫克

**菓子人食糖菓子 (部分) 營養標籤**

**菓子人食糖菓子 (部分) 營養標籤**

**Nutrition Information 營養資料**

Energy 能量	2000千焦耳(478千卡)
Protein 蛋白質	10.0克
Total Fat 總脂肪	20.0克
Total Carbohydrate 總碳水化合物	30.0克
Dietary Fibre 膳食纖維	5.0克
Sodium 鈉	100.0毫克

**菓子人食糖菓子 (部分) 營養標籤**

**Nutrition Information 營養資料**

Energy 能量	2000千焦耳(478千卡)
Protein 蛋白質	10.0克
Total Fat 總脂肪	20.0克
Total Carbohydrate 總碳水化合物	30.0克
Dietary Fibre 膳食纖維	5.0克
Sodium 鈉	100.0毫克

**菓子人食糖菓子 (部分) 營養標籤**

[cfs.gov.hk/nutritionlabel](http://cfs.gov.hk/nutritionlabel)

**營養聲稱**

營養聲稱主要用來吸引消費者注意而有的說明，以提供方便快捷的參考。須按法例要求作出嚴謹聲明，聲稱可分為「含營養聲稱」、「功能聲稱」和「比較聲稱」三種：

**營養聲稱含營養聲稱**

說明食物中某種營養素的含量水平，常見例子及法定條件：

- 低糖 (每100克/每升食物必須含不超過5克糖)
- 不含糖 (每100克/每升食物必須含不超過0.5克糖)
- 低鈉 (每100克/每升食物必須含不超過100毫克鈉)
- 不含鈉 (每100克/每升食物必須含不超過5毫克鈉)

**營養聲稱功能聲稱**

說明某種營養素對人體生長、發育及維持身體正常功能起著重要的生理作用，必須符合原則，例如具有科學證據支持等。常見例子：

- 蛋白質有助肌肉構成和修復人體組織
- 鐵質有助血液形成的因素

**營養聲稱比較聲稱**

比較兩種或以上同類食品的營養含量，常見例子及法定條件：

- 較低糖 (糖含量差異不少於25%)
- 較高糖 (糖含量差異不少於25%)

[cfs.gov.hk/nutritionlabel](http://cfs.gov.hk/nutritionlabel)

**活用營養標籤三部曲**

**先從糖、脂肪、鈉入手**

為了更有效善用營養標籤，市民可以利用「活用營養標籤三部曲」按自己需要去選擇健康和合適的食物，從而減少從食物攝入過多的糖、脂肪和鈉。

**認識營養標籤 (Read Nutrition Label)**

**知我食多少 (Know How Much I Eat)**

**揀我需要的 (Pick What I Need)**

了解自己所關注的營養素，以及包裝上所顯示的食物參考量，從而找出其營養含量。

為自己計劃適量分量，從而計算營養攝入量。

對比較營養的每日攝入上限，計算自己的營養攝入量佔上限的百分比。

**其他營養素你要知**

除了糖、脂肪和鈉外，為了保持心臟健康和理想體重，市民亦應限制攝入其他營養素如總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪及膽固醇等。攝入過量這些營養素會增加一些慢性疾病的風險，例如：

- 總脂肪會增加體重及患肥胖症的風險
- 飽和脂肪會提升血液中的「壞」膽固醇，並增加患心臟病的風險
- 反式脂肪會提升血液中的「壞」膽固醇和降低「好」膽固醇，並增加患心臟病的風險
- 血液中的膽固醇過高會增加患心臟病的風險

[cfs.gov.hk/nutritionlabel](http://cfs.gov.hk/nutritionlabel)

**教你如何選擇較健康的食物**

**其他營養素你要知**

教你如何選擇較健康的食物，了解何謂「低」，何謂「高」。

**購物卡**

為幫助市民善用營養標籤上的資料，食物安全中心參考營養參考量之百分比的概念，為消費者製作了一套購物卡，有助查看營養標籤上脂肪、糖及食鹽(鈉)的含量，那麼選擇較健康的「三低」食物更自然得心應手。

**如何選擇較健康的食物**

營養素	低	中	高
總脂肪	20%	3%	15%
飽和脂肪	10%	5%	10%
糖	10%	5%	10%
鈉	10%	5%	10%

**「糖」計算**

「糖」計算是由食物安全中心設計的智能手機應用程式，簡單易用。當輸入用戶資料後，你可按個人需要使用任何功能，透過使用營養標籤，揀選合適的食物。

[cfs.gov.hk/nutritionlabel](http://cfs.gov.hk/nutritionlabel)



學習工作紙

**營養標籤知多少(工作紙)**

姓名: \_\_\_\_\_ 班別: \_\_\_\_\_ 年齡: \_\_\_\_\_ 性別: \_\_\_\_\_

大家應該留意食物包裝上的營養標籤，但你知道每包食物/飲品含鈉(鹽)或糖分量是多少嗎？(試試參考第三頁的示例完成此工作紙吧)

**1. 看看包裝：** 看一看食物/飲品包裝上的資料，試試記下有關資料：  
食物/飲品牌子: \_\_\_\_\_ 食物/飲品名稱: \_\_\_\_\_  
食物淨重/飲品容量: \_\_\_\_\_ (克/毫升)

**2. 察覺標籤：** 留意包裝上的營養標籤，是否有以下標示(選取適合的一項，填填看)：

營養標籤顯示「每包裝」  營養標籤顯示「每100克」  營養標籤顯示「每食用分量」

找出營養標籤上「糖」及「鈉」的數值，填填看：  
糖: \_\_\_\_\_ 毫克  鈉: \_\_\_\_\_ 克

**3. 計算營養：** 根據(1)及(2)的資料，計算出整包食物/飲品的鈉(鹽)或糖的分量：

每包裝: 整包糖含量 =  毫克  每100克: 整包糖含量 =  $\frac{\text{糖}}{100} \times 100$   每食用分量: 整包糖含量 =  $\frac{\text{糖}}{\text{食用分量}} \times \text{食用分量}$

根據以上選項及算式，算出整包食物/飲品的鈉(鹽)或糖的分量，填填看：  
糖: \_\_\_\_\_ 毫克  鈉: \_\_\_\_\_ 克

**4. 比比分量：** 比較適合整包食物/飲品後(糖)及糖的攝入量與每天攝入量建議上限。

(a) 看看下表，圈出自己的年齡，再按自己的性別，圈出建議的每日糖及糖攝入量上限：

我的年齡	男(♂)		女(♀)	
	建議的每天糖攝入量(克)	建議的每天鈉攝入量(克)	建議的每天糖攝入量(克)	建議的每天鈉攝入量(克)
6歲	1200毫克	1200毫克		
7歲				
8歲	1500毫克	1500毫克		
9歲				
10歲				
11歲				
12歲	1900毫克	1900毫克		
13歲				
14歲	2000毫克	2000毫克		

建議的每天糖攝入量上限是: \_\_\_\_\_ 毫克

我的年齡	男(♂)		女(♀)	
	建議的每天糖攝入量(克)	建議的每天糖攝入量(克)	建議的每天糖攝入量(克)	建議的每天糖攝入量(克)
6歲	40克	36克		
7歲	43克	39克		
8歲	46克	43克		
9歲	50克	45克		
10歲	51克	48克		
11歲				
12歲	59克	51克		
13歲				
14歲	71克	58克		

建議的每天糖攝入量上限是: \_\_\_\_\_ 克

(b) 算一算若適合整包食物/飲品，佔每日糖和鈉(鹽)攝入量建議上限多少？

適合整包食物/飲品後(糖)及糖的攝入量佔攝入量建議上限

糖 =  $\frac{\text{糖}}{\text{糖}} \times 100\% = \text{ } \%$  鈉 =  $\frac{\text{鈉}}{\text{鈉}} \times 100\% = \text{ } \%$

資料來源：  
1. 成人每日糖攝入量建議上限(根據世界衛生組織2013)  
2. 成人每日鈉攝入量建議上限(根據世界衛生組織2013)  
3. 成人每日糖攝入量建議上限(根據世界衛生組織2013)  
4. 成人每日鈉攝入量建議上限(根據世界衛生組織2013)

**請參考以下示例來一起完成工作紙**

**1. 看看包裝，留意牌子名稱和淨重**

1. 看看包裝，留意牌子名稱和淨重  
牌子名稱: \_\_\_\_\_ 淨重: \_\_\_\_\_

**2. 察覺標籤，圈出包裝上列出所含食用分量及糖/鈉的數量**

2. 察覺標籤，圈出包裝上列出所含食用分量及糖/鈉的數量  
食用分量: \_\_\_\_\_ 糖: \_\_\_\_\_ 鈉: \_\_\_\_\_

**3. 計算營養，用以下所劃定的公式，就可以得出糖/鈉的營養標籤**

3. 計算營養，用以下所劃定的公式，就可以得出糖/鈉的營養標籤  
糖 =  $\frac{\text{糖}}{\text{食用分量}} \times 100$  鈉 =  $\frac{\text{鈉}}{\text{食用分量}} \times 100$

**4. 比比分量，我是男生，今年6歲，以下得出我每天糖和鈉的攝入量分別為1200毫克和40克，用以下公式就可算出該適合整包食物的糖和鈉佔攝入量建議上限了。**

4. 比比分量，我是男生，今年6歲，以下得出我每天糖和鈉的攝入量分別為1200毫克和40克，用以下公式就可算出該適合整包食物的糖和鈉佔攝入量建議上限了。

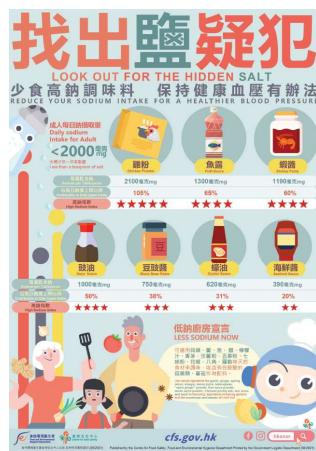
糖 =  $\frac{1200}{1200} \times 100\% = 100\%$  鈉 =  $\frac{40}{40} \times 100\% = 100\%$



## II. 多媒體互動遊戲 (<https://www.fhb.gov.hk/cn/committees/crss/lssdgame.html>)



## III. 海報 (A3/A4)



## IV. 單張及資訊卡



**如何選擇較健康的食物**  
查看營養標籤上脂肪、糖及鈉(或鹽)的含量，從而選擇較健康的“三低”食物。

	什麼是高? (少選)		什麼是低? (多選)	
	按每100克計 (不適)	按每100毫升計 (不適)	按每100克計 (不超過)	按每100毫升計 (不超過)
總脂肪	20 克	3 克	3 克	1.5 克
糖	15 克	7.5 克	5 克	5 克
鈉	600 毫克	300 毫克	120 毫克	120 毫克

01/20

食物環境衛生署  
Food and Environmental Hygiene Department

食物安全中心  
Centre for Food Safety

營養素	每天攝入上限	攝入過量會增加以下的風險
總脂肪	60 克*	超重和肥胖症
膽固醇	50 克*	
飽和脂肪	20 克*	心臟病
反式脂肪	2.2 克*	
膽固醇	300 毫克	高血壓及胃病
鈉	2000 毫克	

\*按2000千卡的膳食計算。個人攝入量會因應體重需要而有所增減。

## V. 教材套

