

# 營養標籤知多少(工作紙)



姓名: \_\_\_\_\_

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

大家應該有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來完成此工作紙吧)

## 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) ①



## 2. 望望標籤:

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」  
或  
「每100毫升」

營養標籤顯示  
「每食用分量」

↓  
找出營養標籤上  
「包裝所含食用分量數目」  
並填在下方:

找出營養標籤上「鈉」及「糖」的數值,填填看:

鈉: \_\_\_\_\_ 毫克 ③

糖: \_\_\_\_\_ 克 ④

\_\_\_\_\_ ②



## 3. 計計鹽糖:

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」

整包鈉含量 = ③

整包糖含量 = ④

「每100克」或  
「每100毫升」

整包鈉含量  
= ① X ③ ÷ 100

整包糖含量  
= ① X ④ ÷ 100

「每食用分量」

整包鈉含量  
= ② X ③

整包糖含量  
= ② X ④

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,填在下方:

鈉: \_\_\_\_\_ 毫克 ⑤

糖: \_\_\_\_\_ 克 ⑥

## 4. 比比分量：

比較進食整包食物／飲品後鈉(鹽)及糖的攝入量與每天攝入量建議上限：

(a) 看看下表，圈出自己的歲數，再按自己的性別，圈出建議的每日鈉及糖攝入量上限：

### 鹽分(鈉)：


| 我的歲數 | 建議的每天鈉攝入上限(男) ⑦ | 建議的每天鈉攝入上限(女) ⑦ |
|------|-----------------|-----------------|
| 6歲   | 1200毫克          | 1200毫克          |
| 7歲   | 1500毫克          | 1500毫克          |
| 8歲   |                 |                 |
| 9歲   |                 |                 |
| 10歲  |                 |                 |
| 11歲  | 1900毫克          | 1900毫克          |
| 12歲  |                 |                 |
| 13歲  |                 |                 |
| 14歲  | 2000毫克          | 2000毫克          |



建議的每天鈉攝入上限是：\_\_\_\_\_ 毫克 ⑦

### 糖分：

| 我的歲數 | 建議的每天糖攝入上限(男) ⑧ | 建議的每天糖攝入上限(女) ⑧ |
|------|-----------------|-----------------|
| 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  | 59克             | 51克             |
| 12歲  |                 |                 |
| 13歲  |                 |                 |
| 14歲  | 71克             | 58克             |



建議的每天糖分攝入上限是：\_\_\_\_\_ 克 ⑧

(b) 算一算若進食整包食物／飲品，佔每日糖和鈉(鹽)攝入量建議上限多少？

進食整包食物／飲品後攝入的鈉和糖佔攝入量建議上限

$$\text{鈉} = \text{⑤} \div \text{⑦} \times 100\% = \underline{\quad\quad} \%$$

$$\text{糖} = \text{⑥} \div \text{⑧} \times 100\% = \underline{\quad\quad} \%$$

參考資料：

- 成人和兒童鈉攝入量指南，世界衛生組織 2012
- 中國居民膳食營養素參考攝入量，中國營養學會2013
- 成人和兒童糖攝入量指南，世界衛生組織 2015
- 中國居民膳食營養素參考攝入量，中國營養學會2018



# 請參考以下示例來一起完成工作紙

## 1. 看看包裝，留意牌子、名稱和淨重量 ①

### 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： XX牌 食物／飲品名稱： XX牌餅乾  
 食物淨重／飲品容量： 75g (克／毫升) ①



## 2. 望望標籤，這個包裝列出所含食用分量為3 ②，而鈉 ③ 和糖 ④ 的含量分別為200毫克和0.5克！

### 2. 望望標籤：

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」  
或  
「每100毫升」

營養標籤顯示  
「每食用分量」

找出營養標籤上  
「包裝所含食用分量數目」  
並填在下方：  
3 ②

找出營養標籤上「鈉」及「糖」的數值，填填看：

鈉： 200 毫克 ③

糖： 0.5 克 ④



## 3. 根據以上資料，用以下所對應的公式，就可以得出 ⑤ 和 ⑥ 的答案啦~

### 3. 計計鹽糖：

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」

整包鈉含量 = 3

整包糖含量 = 4

「每100克」或  
「每100毫升」

整包鈉含量  
= 1 X 3 ÷ 100

整包糖含量  
= 1 X 4 ÷ 100

「每食用分量」

整包鈉含量  
= 2 X 3

整包糖含量  
= 2 X 4

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，填在下方：

鈉： 600 毫克 ⑤

糖： 1.5 克 ⑥



## 4. 比比分量，我是男生，今年6歲，以下得出我每天鈉 ⑦ 和糖 ⑧ 的攝取量分別為1200毫克和40克，用以下公式就可算出我進食整包食物後的鈉和糖佔攝入量建議上限了~

### 鹽分(鈉)：

我的歲數

建議的每天鈉攝入上限(男) ⑦

6歲

1200毫克

### 糖分：

我的歲數

建議的每天糖攝入上限(男) ⑧

6歲

40克

鈉 = 5 ÷ 7 X 100% = 50 %

糖 = 6 ÷ 8 X 100% = 3.75 %

