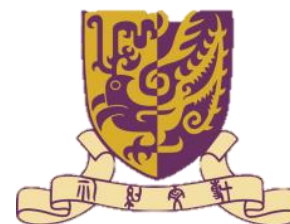




# 餐餐營養擺滿分

香港中文大學  
健康教育及促進健康中心  
張嘉文先生 Calvin (澳洲註冊營養師)



# 智障人士一般的營養需要

## 偏食 Fussy Eating

- 對食物的味道、質感及樣貌特別敏感，導致食物選擇減少  
More sensitive to taste, texture and appearance of food

## 肥胖 Obesity

- 對飽腹感較為不敏感，進食速度快，容易進食過量  
Less sensitive to fullness probably due to weaker muscle coordination, leading to overeat
- 照顧者放任智障人士進食零食或以食物作為獎勵  
Caregivers tend to use snacks as reward, and may let child eat whatever they want
- 缺乏運動 Lack exercising

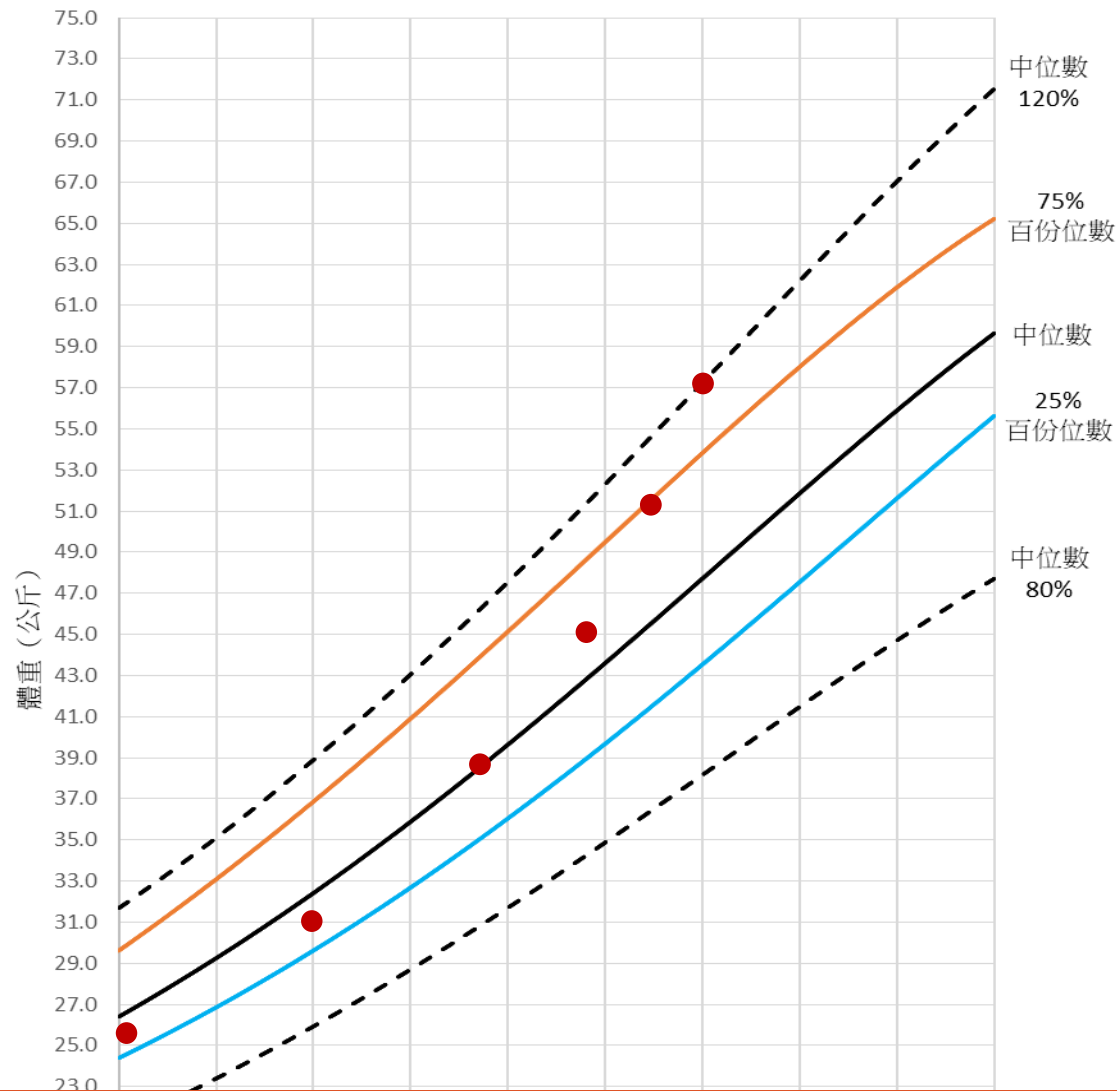
## 便秘 Constipation

- 水分和纖維攝取不足 Low fibre and fluid intake
- 缺乏運動 Lack exercising

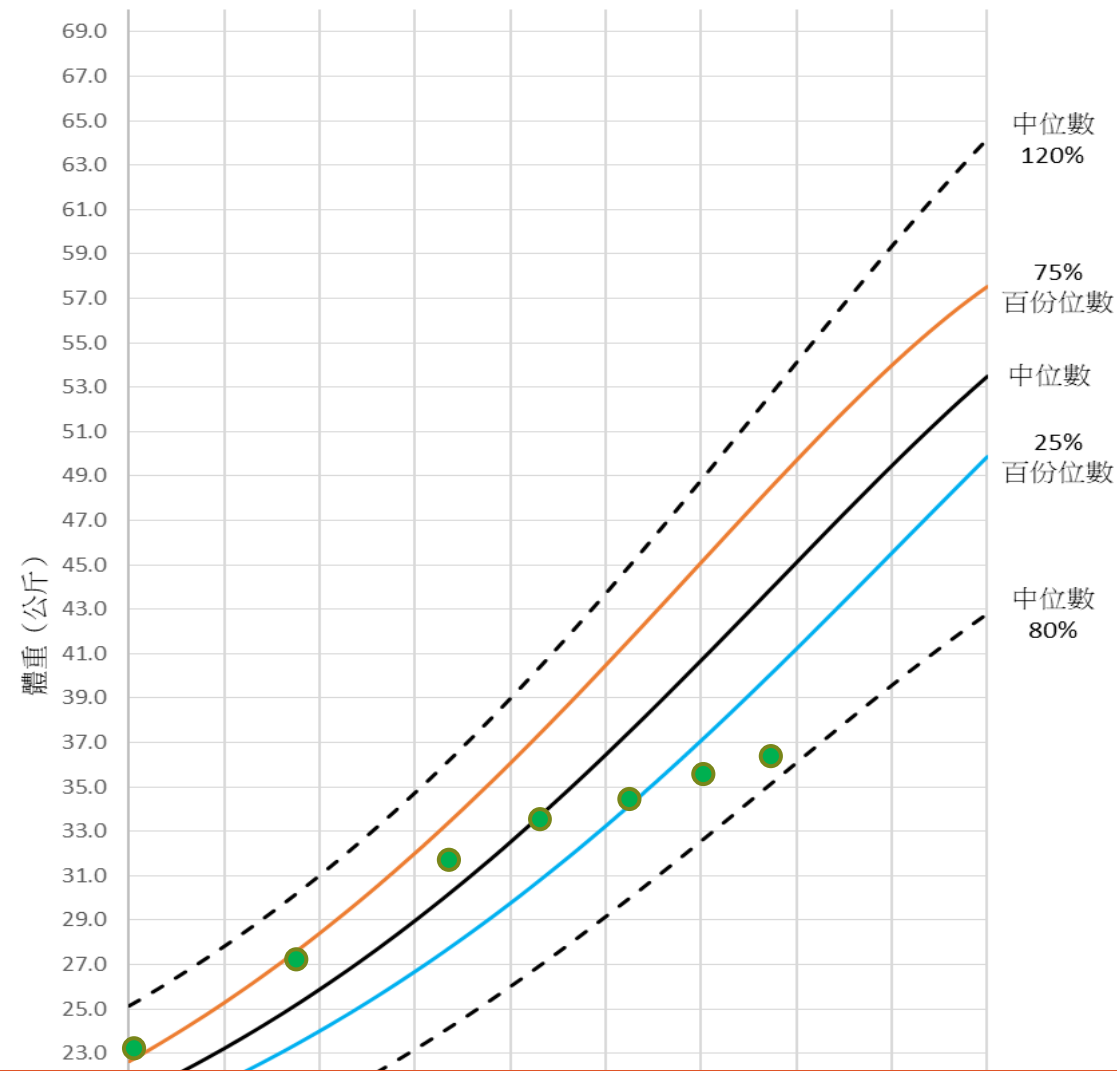
## 較高慢性疾病風險 Higher risk in chronic diseases

- 心血管病、糖尿病、癌症、骨質疏鬆 Cardiovascular diseases, diabetes, cancer, osteoporosis

### 身高別體重圖表（男）



### 身高別體重圖表（女）



重點：體重變化的趨勢較實際體重多少更為重要

**18歲以上、身高高於175cm男生、高於165cm女生**

**For those older than 18 years, or being taller than 175 cm for male and 165cm for female**

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重 } Weight \text{ (g 公斤)}}{[\text{身高 } Height \text{ (m 米)}]^2}$$

(亞洲成年人適用 Applicable to Asian)

	BMI 體質指數
體重過輕 Underweight	<18.5
正常 Normal	18.5-22.9
過重 Overweight	23-24.9
肥胖 Obese	25-29.9
嚴重肥胖 Severely obese	>30

# 兒童健康飲食金字塔

## Healthy Eating Food Pyramid for Children

6-11歲  
years old

油、鹽、糖類  
Fat/Oil, Salt and Sugar

吃最少  
Eat the least

奶類及代替品  
Milk and Alternatives

每天 2 杯  
2 glasses every day  
1 杯 = 240 毫升  
1 glass = 240 ml

肉、魚、蛋及代替品  
Meat, Fish, Egg and Alternatives

每天 3-5 兩  
3-5 taels every day  
1 兩 = 1 個乒乓球大小的肉類  
1 tael = meat in the size of a table tennis ball

蔬菜類 Vegetables

每天最少 2 份  
At least 2 servings every day  
1 份 = ½ 碗熟菜  
1 serving = ½ bowl of cooked vegetables

水果類 Fruits

每天最少 2 份  
At least 2 servings every day  
1 份 = 1 個中型水果(如橙或蘋果)  
1 serving = 1 medium-sized fruit (e.g. orange or apple)

穀物類 Grains

每天 3-4 碗  
3-4 bowls every day  
1 碗 = 250-300 毫升  
1 bowl = 250-300 ml

每天應喝 6-8 杯流質

Drink 6-8 glasses of fluid every day

包括清水、奶、清湯  
Including water, milk, clear soup

# 青少年健康飲食金字塔

## Healthy Eating Food Pyramid for Adolescents

12-17歲  
years old

油、鹽、糖類  
Fat/Oil, Salt and Sugar

吃最少  
Eat the least

奶類及代替品  
Milk and Alternatives

每天 2 杯  
2 glasses every day  
1 杯 = 240 毫升  
1 glass = 240 ml

肉、魚、蛋及代替品  
Meat, Fish, Egg and Alternatives

每天 4-6 兩  
4-6 taels every day  
1 兩 = 1 個乒乓球大小的肉類  
1 tael = meat in the size of a table tennis ball

蔬菜類 Vegetables

每天最少 3 份  
At least 3 servings every day  
1 份 = ½ 碗熟菜  
1 serving = ½ bowl of cooked vegetables

水果類 Fruits

每天最少 2 份  
At least 2 servings every day  
1 份 = 1 個中型水果(如橙或蘋果)  
1 serving = 1 medium-sized fruit (e.g. orange or apple)

穀物類 Grains

每天 4-6 碗  
4-6 bowls every day  
1 碗 = 250-300 毫升  
1 bowl = 250-300 ml

每天應喝 6-8 杯流質

Drink 6-8 glasses of fluid every day

包括清水、奶、清湯  
Including water, milk, clear soup

©香港中文大學 2023

資料來源：衛生署衛生防護中心

即食麵

意大利薄餅

炸雞腿

香腸

午餐肉

紙包豆奶

朱古力奶

炸薯

芝士

朱古力棒

加  
乳

炸薯條

炸魚蛋

魚柳

炸雞排

雪糕

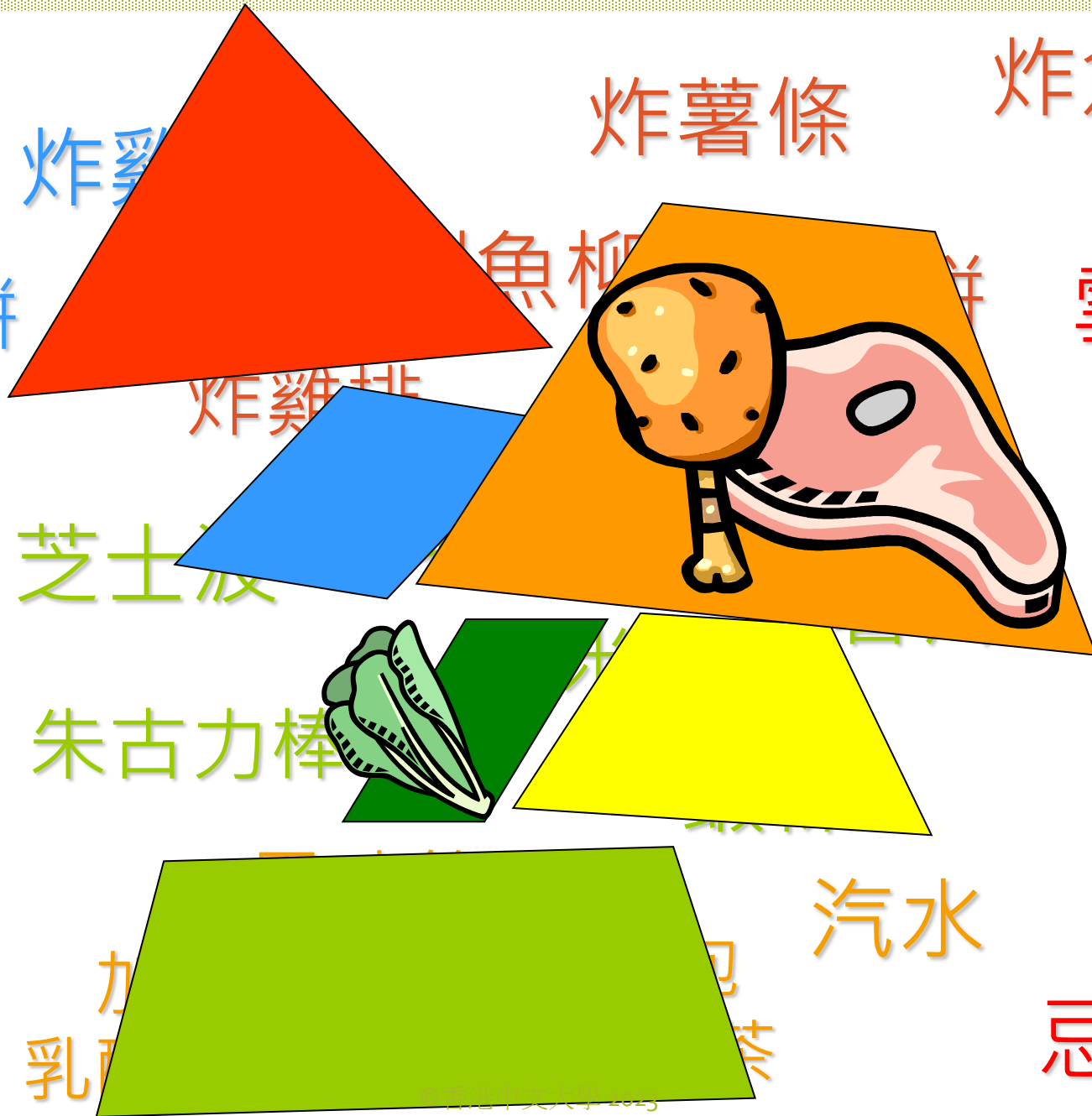
奶昔

糖果

朱古力

雪條

忌廉蛋糕



汽水

# 營養失衡的潛在影響

## The Consequences of Unbalanced Diet

### 短期影響

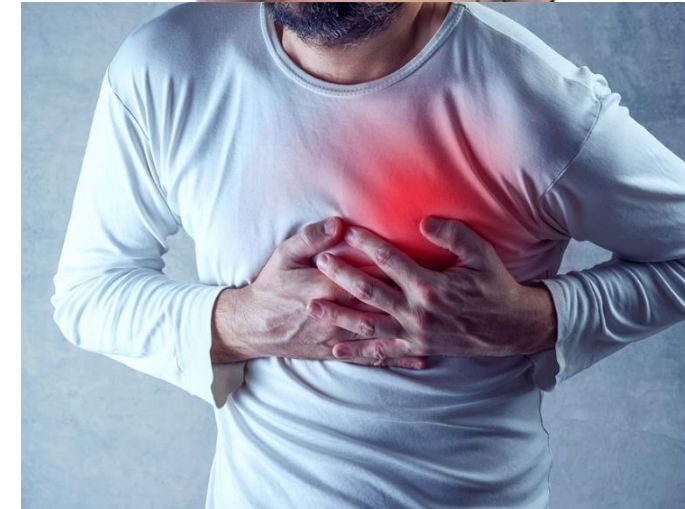
#### Short term Impacts

- 便秘 Constipation
- 維生素攝取不足  
Insufficient Vitamins intake
- 免疫力下降  
Reduced immunity
- 骨骼生長不良  
Weaker bones

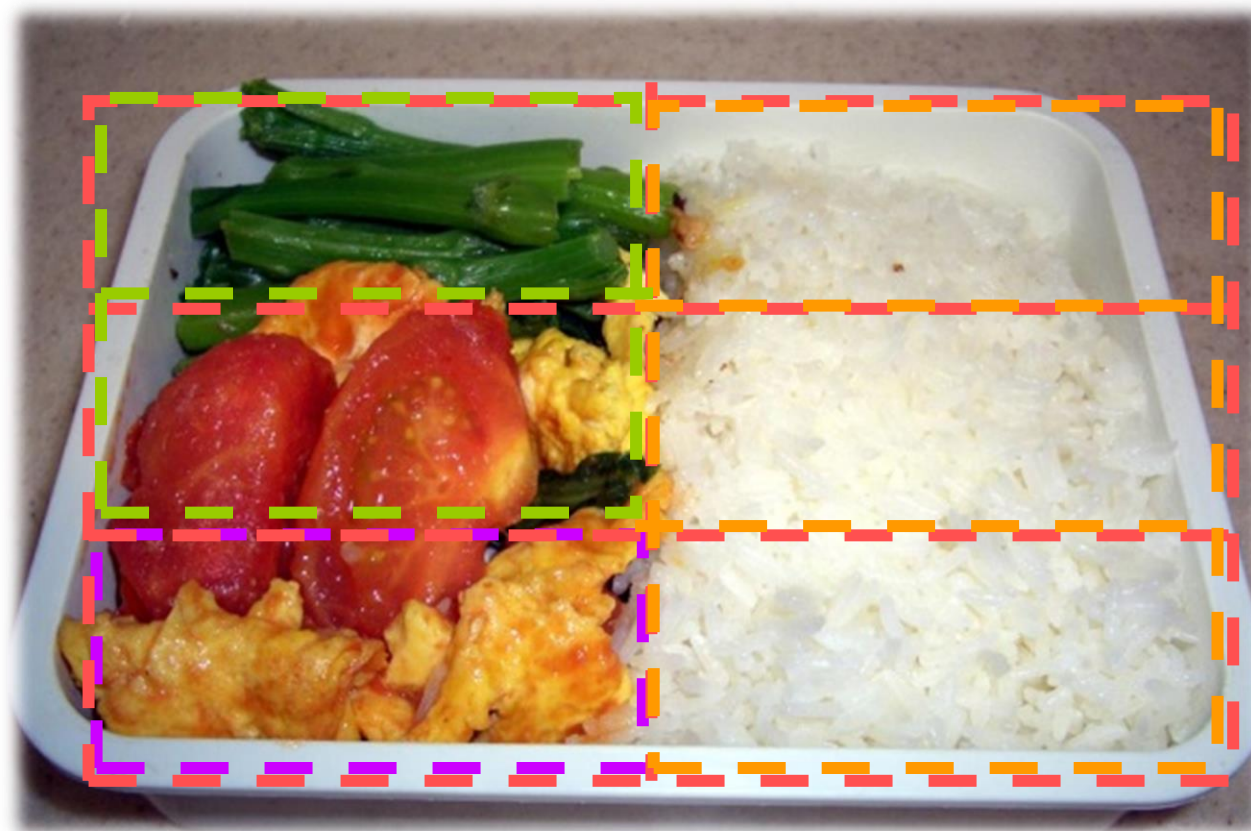
### 長期影響

#### Long term Impacts

- 過肥或過瘦  
Over- or under-weight
- 影響發育  
Growth retardation
- 容易生病  
Easy to get ill
- 慢性疾病  
Having chronic diseases



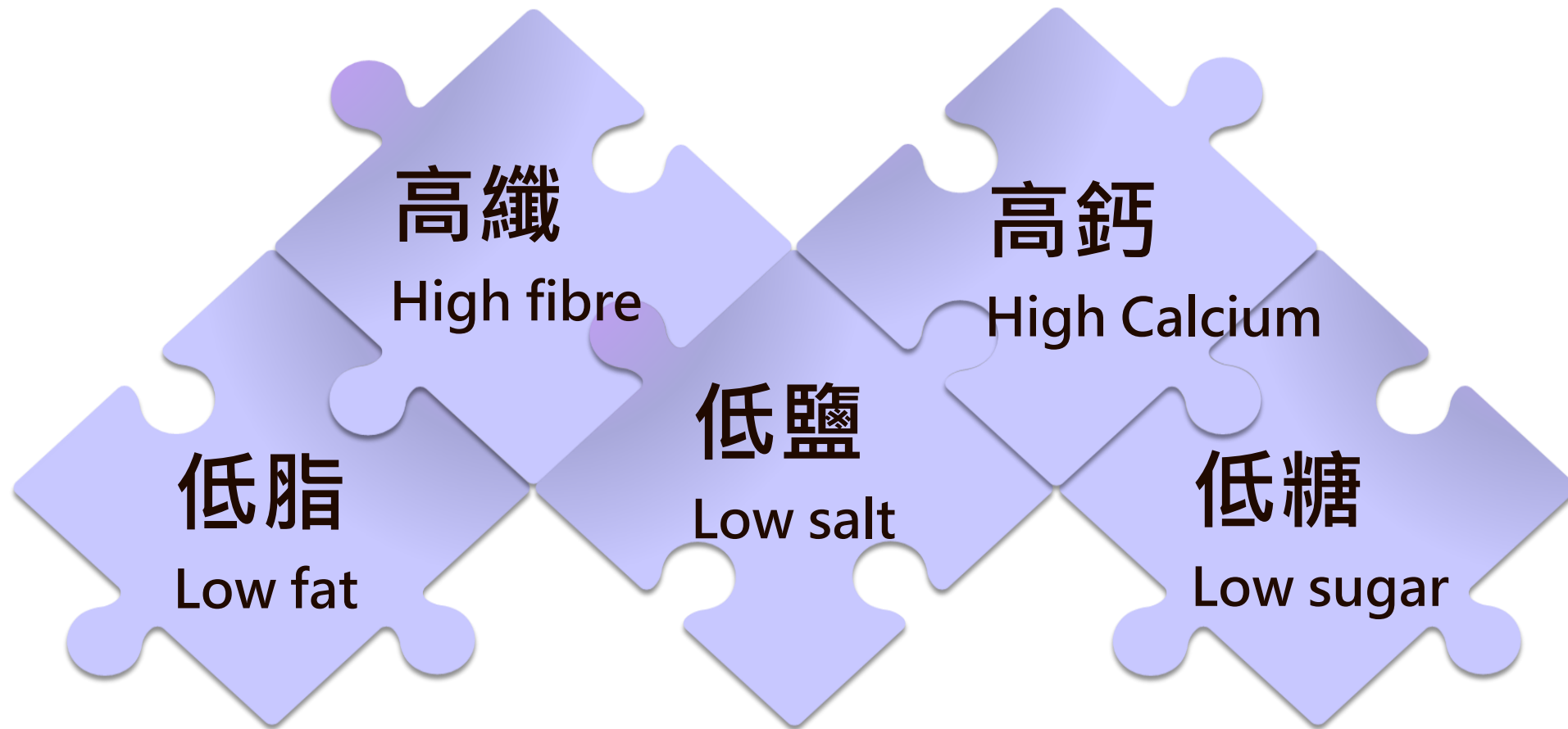
量的建議 Recommendation on Portion:  
五穀：蔬菜：肉類 = 3：2：1





# 質的建議：3低2高

Nutrition Quality: 3 Lows & 2 Highs



# 脂肪 (FAT)

- 不健康的種類 Unhealthy Fat :  
飽和脂肪：來自動物皮層、肥膏、椰子油、棕櫚油  
Saturated fat: Skins & visible fat in meats, coconut oil, palm oil  
反式脂肪：來自氫化的不飽和脂肪，在高溫烘焙、油炸產生  
Trans fat: Hydrogenated unsaturated fat, formed during baking, deep frying
- 健康的種類 Healthy Fat :  
單元及多元不飽和脂肪：來自植物、魚類及海鮮  
Mono- & Poly- unsaturated fat: Oil from plants, fish & seafood
- 熱量高，過量攝取易致肥胖  
High in energy so overconsumption would lead to obesity

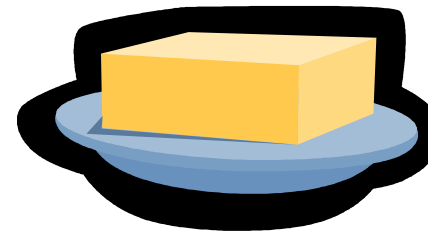
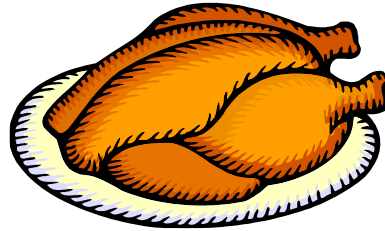
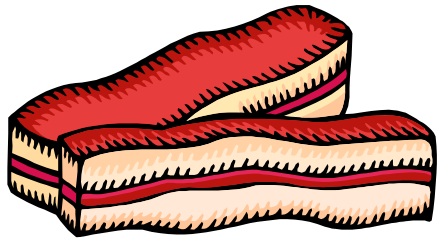


營養資料	
	每 100 克
能量	297 千卡
蛋白質	42.8 克
總脂肪	1.4 克
-飽和脂肪	0 克
-反式脂肪	0 克
碳水化合物	28.6 克
-糖	15.8 克
鈉	2310 毫克

	Per 每 100g
低脂肪 Low fat	≤3g
高脂肪 High fat	≥20g

# 脂肪在哪裏？ Where are the fats & oils?

☆ 看得見的 Visible fats



☆ 小心看不見的脂肪 Mind the invisible fats !



# 加工肉類脂多少？

## How much fat processed meat contain?



1粒豬肉丸 Pork ball(30g)



2條芝士腸 Cheese sausage(20g)



1塊漢堡扒 hamburger patty(30g)



# 餅乾脂多少？

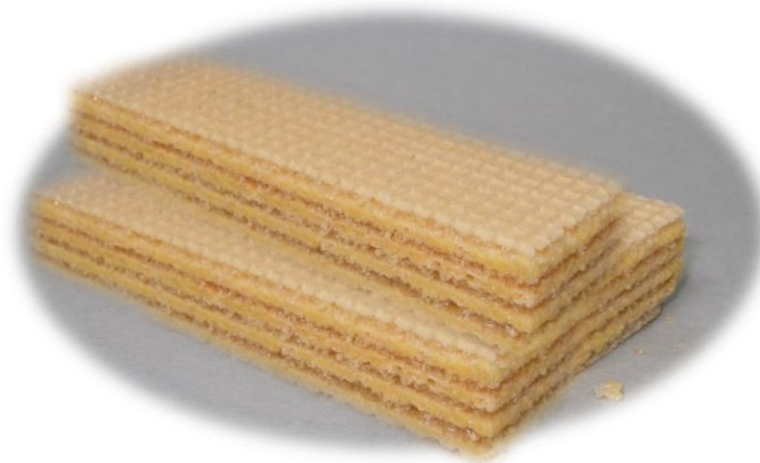
## How much fat biscuits contain?



2塊消化餅 Digestives(30g)



3塊夾心餅 Sandwich Biscuits(27g)



3塊威化餅 Waffle Biscuits (24g)



# 可以減少脂肪的攝取方法

## Methods to Reduce Fat Intake in Diet

- 多用蒸、焗或焗等烹調方法 Cook by steaming, boiling or baking
- 煎炸時避免添加過量食用油，避免油炸  
Limit oil used when pan frying and try to avoid deep frying
- 選用瘦肉 Go for lean meats
- 家禽要去皮, 而肉類所有能看見的脂肪都要去掉  
Trim the skins of poultries and remove visible fat
- 選用脫/低脂奶類製品 Go for low fat or skim milk
- 減少進食加工食品 Limit intake of processed foods
- 留意營養標籤中的總脂肪並選低脂  
Choose lower fat options when buying prepackaged food

# 糖(SUGAR)

☆ 包括自行在食物中添加的糖 Include any **added** sugar

☆ 以及天然存在於蜂蜜、果汁的糖分

It also include the **natural** sugar present in honey and juice

☆ 兒童每日糖份攝取量建議少於50克

Children are recommended to consume no more than 50g sugar daily

	Per 每100g
低糖分 Low sugar	≤5g
高糖分 High sugar	≥15g



	每 100 克
能量	297 千卡
蛋白質	42.8 克
總脂肪	1.4 克
-飽和脂肪	0 克
-反式脂肪	0 克
碳水化合物	28.6 克
-糖	15.8 克
鈉	2310 毫克



# 哪款飲品較少糖？

Which drink contain the least sugar?





維他奶

含糖 7.5g sugar



配料:水、大豆、麥精、糖、乳固體、大豆油、酸度調節劑(500)、鹽、維他命(菸酰胺、泛酸鈣、A、B6、B1及B2)。含有大豆、麩質的穀類及奶類。

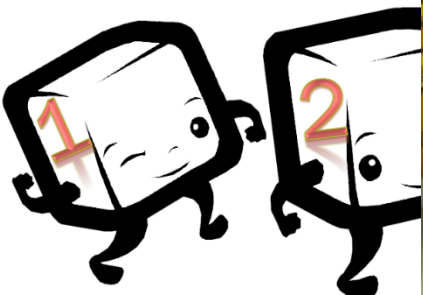
Ingredients: Water, Whole Soybeans, Malt Extract, Sugar, Milk Solid, Soyabean Oil, Acidity Regulator (500), Salt, Vitamin (Niacinamide, Calcium-D-Pantothenate, A, B6, B1 and B2). Contains Soybeans, Cereals Containing Gluten & Milk.

營養資料 Nutrition Information	每100毫升 Per 100mL
熱量/Energy	51千卡/Kcal
蛋白質/Protein	1.8克/g
脂肪總量/Fat, total	1.5克/g
-飽和脂肪/Saturated fat	0.5克/g
-反式脂肪/Trans fat	0克/g
碳水化合物/Carbohydrate	7.4克/g
-糖/Sugars	6.0克/g
鈉/Sodium	10毫克/mg

經銷: 維他奶國際集團有限公司  
香港屯門建旺街壹號

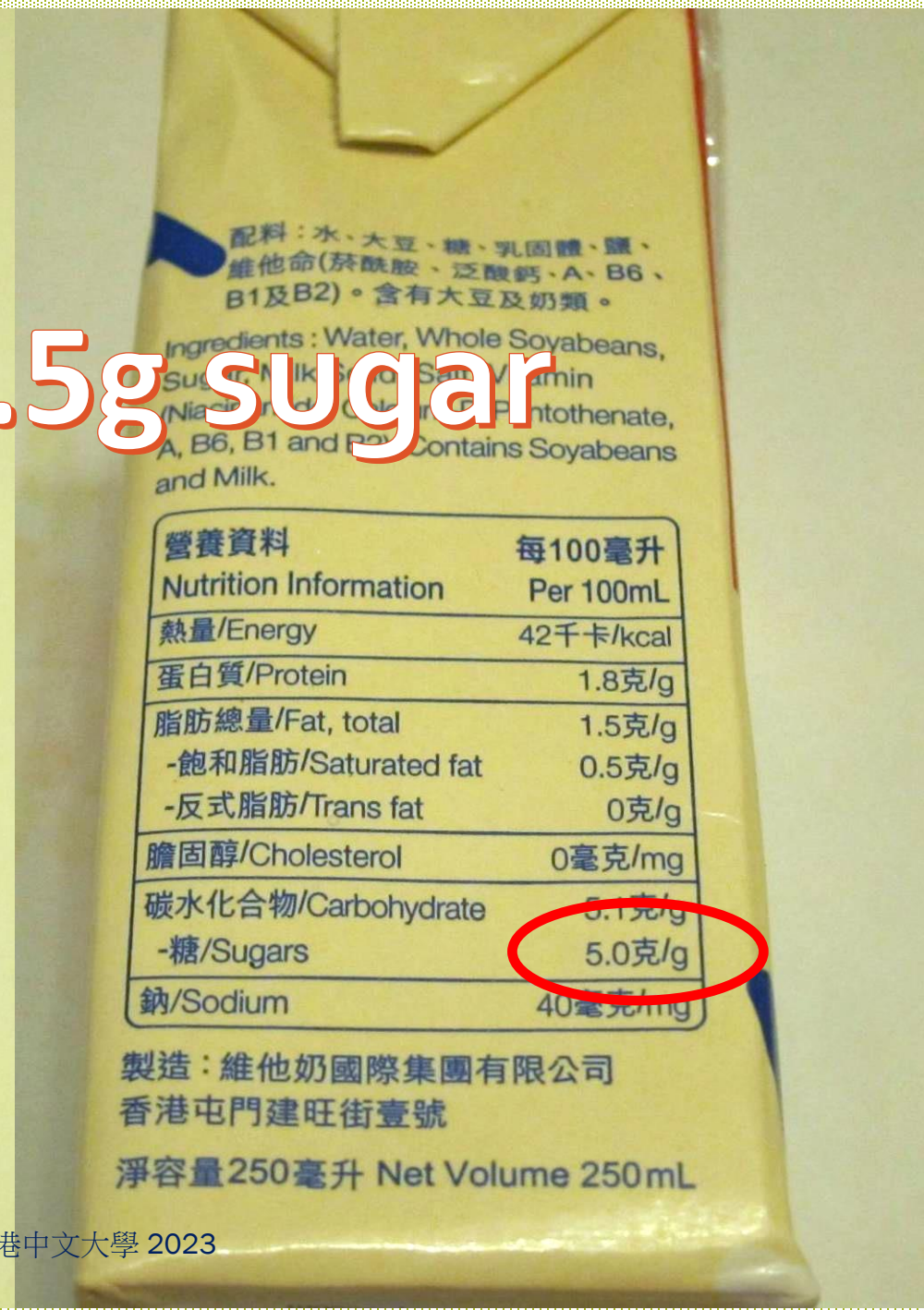
由維他奶及vitasoy商標的持有人、維他奶國際集團有限公司授權位於中國廣東省深圳市光明華僑畜牧場之深圳維他(光明)食品飲料有限公司製造。

淨容量125毫升 Net Volume 125mL





含糖 12.5g sugar

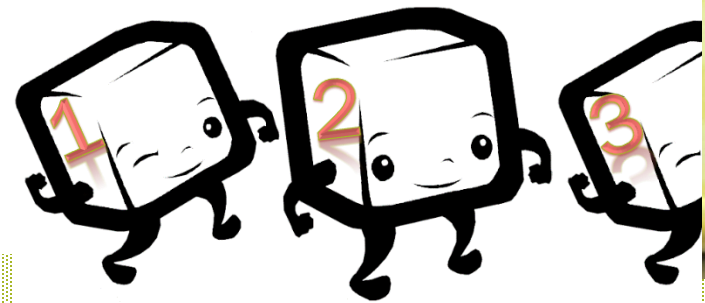


配料：水、大豆、糖、乳固體、鹽、  
維他命(菸酰胺、泛酸鈣、A、B6、  
B1及B2)。含有大豆及奶類。

Ingredients: Water, Whole Soybeans,  
Sugar, Milk Solids, Salt, Vitamin  
(Nicotinamide, Calcium Pantothenate,  
A, B6, B1 and B2). Contains Soybeans  
and Milk.

營養資料 Nutrition Information	每100毫升 Per 100mL
熱量/Energy	42千卡/kcal
蛋白質/Protein	1.8克/g
脂肪總量/Fat, total	1.5克/g
-飽和脂肪/Saturated fat	0.5克/g
-反式脂肪/Trans fat	0克/g
膽固醇/Cholesterol	0毫克/mg
碳水化合物/Carbohydrate	5.1克/g
-糖/Sugars	5.0克/g
鈉/Sodium	40毫克/mg

製造：維他奶國際集團有限公司  
香港屯門建旺街壹號  
淨容量250毫升 Net Volume 250mL



清熱明目

維他<sup>TM</sup>  
蜜糖

含糖 26g sugar



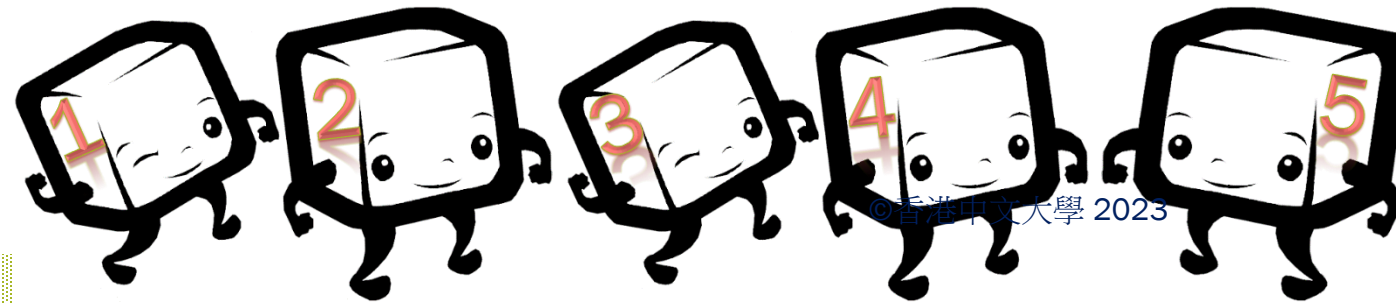
維他<sup>TM</sup>

功效：滋潤養顏、清熱潤喉  
成分：特選菊花、天然滋潤

維他蜜糖菊花茶飲品  
VITA Honey  
Chrysanthemum Tea Drink

配料：水、糖、蜂蜜、菊花、  
酸度調節劑 (331)、穩定劑 (407)。  
Ingredients: Water, Sugar, Honey,  
Chrysanthemum, Acidity Regulator  
(331), Stabilizer (407).

營養資料 Nutrition Information	每100毫升 Per 100mL
熱量/Energy	42千卡/kcal
蛋白質/Protein	0克/g
脂肪總量/Fat, total	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/Carbohydrate	10.4克/g
-糖/Sugars	10.4克/g
鈉/Sodium	11毫克/mg



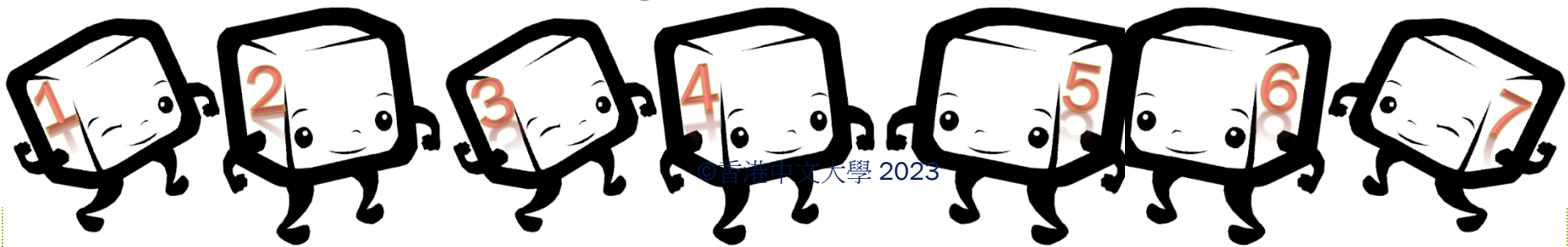
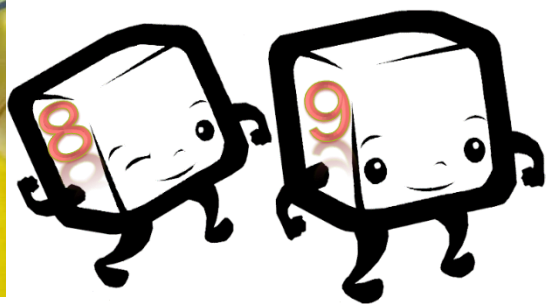
國際集團有限公司  
街壹號

250mL

# 含糖 46g sugar



Nutrition Information 營養資料	
Per 100mL / 每100毫升	
Energy / 能量	38 kcal / 千卡
Protein / 蛋白質	0g / 克
Total fat / 總脂肪	0g / 克
-Saturated fat / 飽和脂肪	0g / 克
-Trans fat / 反式脂肪	0g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	9.2g / 克
-Sugars / 糖	9.2g / 克
Sodium / 鈉	9 mg / 毫克





含糖 35g sugar

Nutrition Information 營養資料	
Per 100mL / 每100毫升	
Energy / 能量	42kcal / 千卡
Protein / 蛋白質	0g / 克
Total fat / 總脂肪	0g / 克
-Saturated fat / 飽和脂肪	0g / 克
-Trans fat / 反式脂肪	0g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	10.6g / 克
-Sugars / 糖	10.6g / 克
Sodium / 鈉	4mg / 毫克



# 消費者的精明選擇

Be a smart consumer

重點：除了每100毫升的含糖量，飲用份量亦需要注意

Key Message: Mind the volume as well other than the sugar level per 100ml



每100毫升含有：

6.0克



5.0克



10.4克



9.2克



10.6克

# 飲品紅綠燈 Drink Classification

少選  
為佳

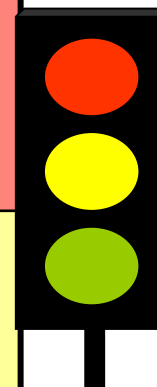
汽水、含糖果汁、乳酸菌飲品、濃茶、咖啡、高糖中式飲料

限量  
選擇

純果汁、果味飲品、甜豆奶、全脂奶、朱古力奶、果味奶

宜多  
選擇

清水、低脂奶、低糖高鈣豆奶



# 鈉 (SODIUM)



- 天然存在或來自添加鹽、味精、雞粉  
Naturally present or from added salt, MSG, chicken stock
- 來源：調味料、湯水、加工食物、麵包、點心 .....  
Source: condiments, soups, processed food, bread, dim sum
- 世衛建議兒童**每天攝取不超過1500-2400毫克鈉質**  
WHO recommends children to consume no more than 1500-2400mg sodium daily
- 進食鹽後增加血壓，過量攝取不利骨骼及牙齒健康  
Having too much salt not only raises blood pressure but may also cause harm to bone and teeth

Per每100g	
低鈉質	120mg 或 0.12g
高鈉質	600mg 或 0.6g

營養資料	
	每 100 克
能量	297 千卡
蛋白質	42.8 克
總脂肪	1.4 克
-飽和脂肪	0 克
-反式脂肪	0 克
碳水化合物	28.6 克
-糖	15.8 克
<b>鈉</b>	<b>2310 毫克</b>



# 含鹽調味料 Condiments containing salt

調味料 Condiment	進食份量 Portion	平均含鈉量 Contain Sodium
鹽 Salt	5g (1 茶匙)	2000mg毫克
生抽 Soy Sauce	15ml (1湯匙)	1065mg毫克
蠔油 Oyster Sauce	17g (1湯匙)	768mg毫克
辣醬 Chili Sauce	17g (1湯匙)	574mg毫克
甜醬 Sweet Sauce	17g (1湯匙)	321mg毫克
茄汁 Ketchup	17g (1湯匙)	230mg毫克
麻醬 Sesame Sauce	17g (1湯匙)	187mg毫克

3 條豬腸粉 rice roll  
含鈉量Contain:  
190 mg sodium



猜猜豬腸粉的醬料有多少鈉?  
Guess how much sodium the sauces contain?



3 條豬腸粉 190mg毫克  
rice roll  
1湯匙豉油 1000mg毫克  
Soy sauce  
1湯匙麻醬 187mg毫克  
Sesame sauce  
1湯匙辣醬 574mg毫克  
Chili sauce  
1湯匙甜醬 321mg毫克  
Sweet sauce  
**總含鈉量 2272mg毫克**  
Total Sodium

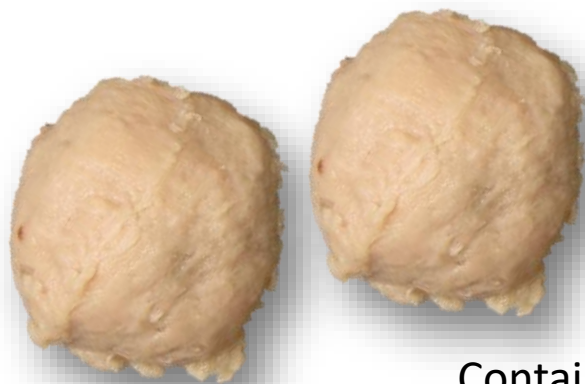
More than the daily recommended intake of sodium for an adult  
多於成人每日鈉質攝取上限**2000mg毫克**

# 加工用類的鈉含量

## Sodium content of Processed meats



Contain sodium 鈉含量  
4粒燒賣 Siu Mai：約520mg毫克



Contain sodium 鈉含量  
2粒肉丸 Meat balls：約420mg毫克

Contain sodium 鈉含量  
1片方包bread：約210mg毫克  
1片火腿ham：約260mg毫克



Contain sodium 鈉含量  
2條香腸 sausage：約520mg毫克

# 減少鈉的攝取量

## Suggestions to Reduce Sodium Intake

- 減少加工或醃製食物 **Reduce intake of processed food**
  - 肉類：火腿、香腸、午餐肉、臘肉、臘鴨、臘腸、鹹魚、魚蛋牛丸類  
Meats: ham, sausage, luncheon, preserved meats, meat balls
  - 蔬菜：榨菜、鹹酸菜、冬菜、梅菜  
Vegetables: Any preserved vegetables e.g. salted cabbage, mustard green
  - 蛋類：皮蛋、鹹蛋 Egg: Preserved & salted eggs
- 減少外出進食、少吃零食  
**Reduce dining out and snacking on prepackaged food**
- 減少使用調味料及醬油的份量 **Use less condiments**
  - 例如：雞粉、蠔油、豉油 e.g. chicken powder, oyster sauce, soy sauce
  - 代替品 Substitutes for condiments
    - 中式：薑、蔥、蒜頭、辣椒、花椒八角 Ginger, shallot, garlic, chili
    - 西式：蕃茜、香茅、百里香、迷迭香、月桂葉和薄荷葉  
Pasley, lemon grass, thyme, rosemary, bay leave, mint

利用菇類增加食物的香味  
May use mushroom to enhance flavor of food





# 纖維很重要的嗎？

Why is fibre so important?

- 體積大熱量低  
Larger volume but low in calories
- 需慢慢咀嚼，避免吃得太快太多  
Take longer time chew and can prevent eating too fast
- 飽腹感，避免進食過量  
More filling after eating and can prevent overeating
- 避免便秘，維持腸道健康  
Prevent constipation and keep bowel healthy
- 含豐富營養素，促進成長發展  
Usually more nutritious and can facilitate growth
- 減少膽固醇，維持心臟健康  
Cholesterol free which is good for heart health



# 多選不同顏色及種類的蔬菜!

Eat more different colors & varieties of vegetables



多選含豐富纖維素的穀物類！

Consume more wholegrains which are high in fibre!

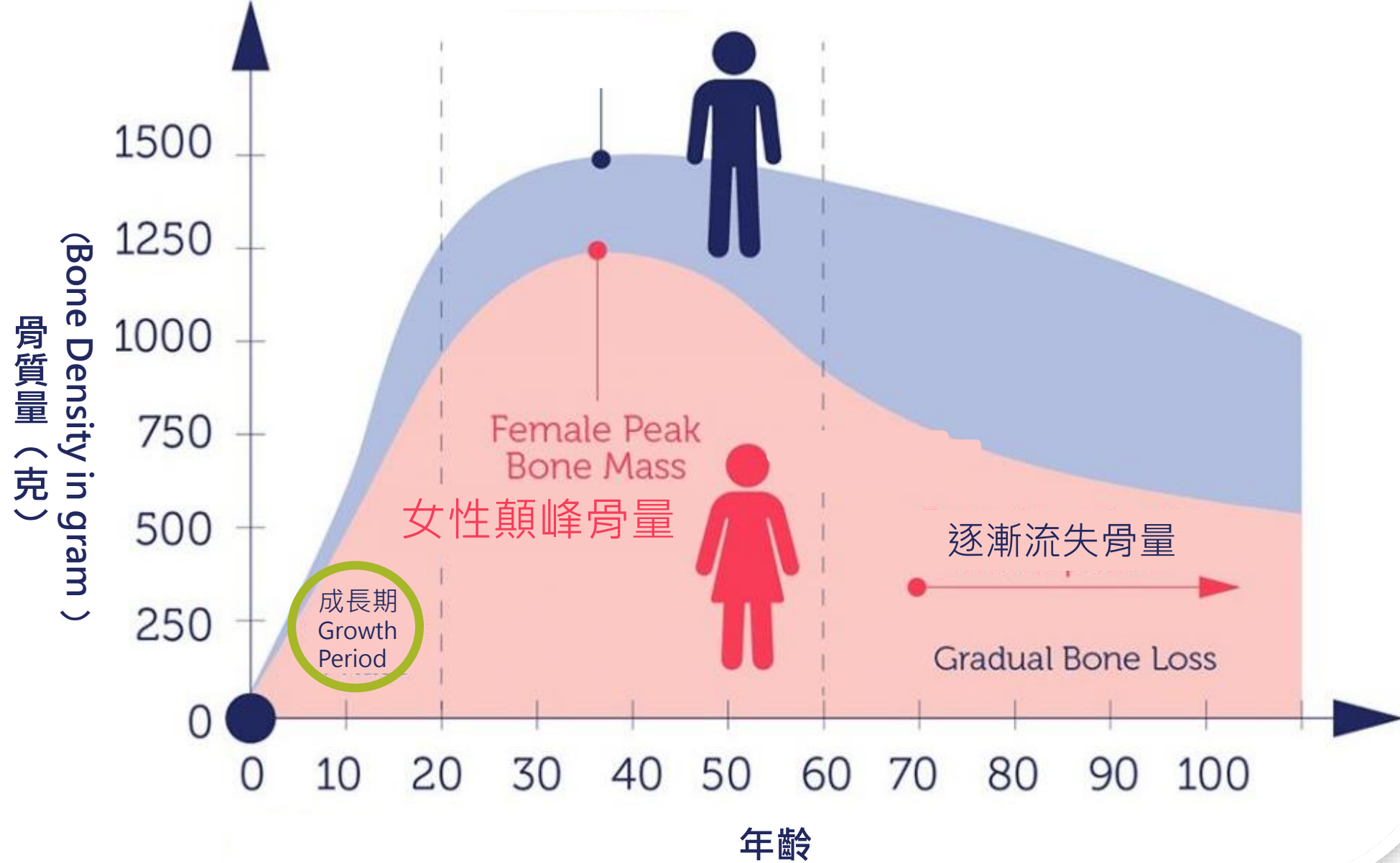


# 鈣質 Calcium

- 構成牙齒及骨骼的主要成分  
A component in teeth and bones
- 強化及促進骨骼成長  
Facilitate growth and strengthen bones
- 有助預防骨質疏鬆症  
Help prevent osteoporosis
- 促進正常的神經傳輸  
Facilitate signaling in nervous system
- 幫助調節肌肉收縮和凝血功能  
A role in muscle contraction and blood clotting
- 有助穩定血壓  
Help stabilize blood pressure



# 男性巔峰骨量 Male Peak Bone Mass





# 高鈣質食物選擇 Foods Higher in Calcium

- 奶品類 Dairy products



- 深綠色蔬菜  
Green leafy vegetables



- 大豆製品 Soy products



- 加鈣豆奶  
Calcium fortified soymilk



- 連骨魚/魚乾仔/蝦米  
Fish consumed with bones, dried Shrimp



# 理想的每天飲食模式

## The ideal dietary pattern

每天的日常飲食，建議：

In a daily diet, it is recommended:



晚餐約佔30%  
Dinner

Snack茶點約佔5-10%

午餐約佔30%  
Lunch

Snack茶點約佔5-10%

早餐約佔20%  
Breakfast

# 500 千卡KCAL 早餐BREAKFAST

1.5碗通粉



330 kcal

1隻煎蛋



95 kcal

半碗菜



10 kcal

1隻細香蕉

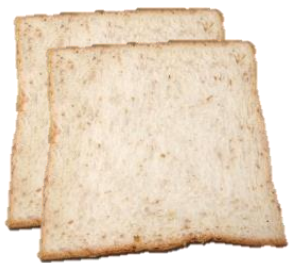


80 kcal



515 kcal

2片全麥方包



270 kcal

3茶匙花生醬



120 kcal

1杯低脂奶



120 kcal



510 kcal

# 670 KCAL 午餐/晚餐 LUNCH/DINNER

1.5 碗紅糙米飯

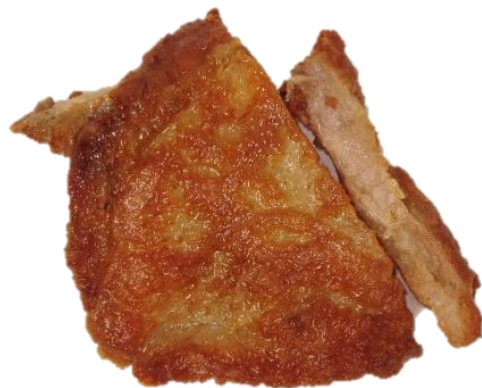


**300 kcal**



半碗菜  
**50 kcal**

1大塊煎豬扒



**180 kcal**

1 中型水果



**60 kcal**



一碗湯  
**50 kcal**

# 運動與能量 EXERCISE & ENERGY

- 活動消耗能量 Energy Expenditure during exercise

= 代謝當量 (MET) x 體重 Body Weight (公斤Kg) x 時間 Duration (小時Hour)



活動 Activity	持續時間 Duration	能量 (千卡) Energy (Kcal)	相當於 Equivalent to
坐著 Sitting	30分鐘	40	2粒像皮糖 candies
步行 Walking		60	5粒麥提莎 Maltesers
做家務 Housework		90	1條香腸 sausage
急步行 Speed walk		150	1件中型蛋撻 egg tart
中強度活動 Exercise (moderate)		180	1包55g薯片 chips
高強度活動 Exercise (vigorous)		300	1份格仔餅 Sandwich waffle

- 約需消耗**3500**千卡才能燃燒1磅脂肪 (短期) To burn 1 pound of fat requires 3500 kcal (short term)

每天都吃早餐 Having Breakfast Every Day



**Break / fast**

停止

飢餓



高鈉質、含色素和添加劑  
High in sodium, with  
coloring and additives



精製穀物、營養價值低  
Refined grains with  
low nutrition value



高脂、高糖  
High in fat & sugar



高蛋白質  
High in protein



高膳食纖維  
High in fibre

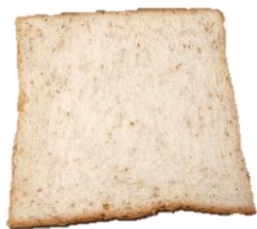


含豐富維他命  
和礦物質  
Rich in vitamins  
& minerals



# 其他簡單又健康的早餐選擇 Easy Breakfast Ideas

全麥方包



花生醬



低脂奶



通粉



煎蛋



焗菜



焗粟米



# 乳酪 Yogurt



- **益生菌 Probiotics**
  - 幫助腸道運作 Stimulate gut movement
  - 補充腸道所需 Supply to the gut
  - 有助減少患上上呼吸道感染的機會 Reduce upper respiratory infection
- **鈣質**的來源，亦有豐富**蛋白質**  
Source of **calcium**, rich in **protein**
- 建議選擇**低脂**，亦要**注意糖份**  
Go for **low fat**, and **check sugar** content
- 如選擇原味乳酪，由於味道較酸，所以加新鮮水果較易入口  
Plain yogurt is best option, may add fresh fruits to make it more palatable

# 哪款較健康？ Which one is healthier?



4.7g克



1g克

糖份 Sugar

15.6g克



27.6g克



# 低脂、無添加糖較健康！ LOW FAT WITH NO ADDED SUGAR IS THE BEST



# 少些人造添加劑更健康！ GO FOR THOSE WITH MINIMAL ADDITIVES

# 低脂、無添加糖、無添加劑牛奶

Milk which are low fat, no added sugar & additive



成分 Ingredients:  
全脂牛奶, 脫脂牛奶。  
Whole Milk, Skimmed Milk.

營養資料 Nutrition Information:

一般數據 Typical values	每Per100毫升mL
熱量 Energy	209千焦kJ 50千卡kcal
蛋白質 Protein	4克g
脂肪總量 Total Fat	1.5克g
飽和脂肪 Saturated Fat	1克g
反式脂肪 Trans Fat	0克g
總碳水化合物 Total Carbohydrates	5克g
膳食纖維 Dietary Fibre	0克g
糖 Sugars	5克g
鈉 Sodium	45毫克mg
鈣 Calcium	122毫克mg

均衡飲食, 適合所有年齡人士補充多種營養

Ingredient 成份:  
100% Skimmed Milk  
100% 脫脂牛奶





白飯、白麵包、米粉 = **精製穀物**。因為去除了穀粒外層，所以除提供能量外，營養價值其實較低。 White rice, white bread, vermicelli are **refined grains** which are low in nutrition value as the nutritive outer layer of grain has been removed

穀粒外層未被除去的穀物 = **全穀物**。含有更**豐富維他命B、鋅、鐵質、膳食纖維**，有助提升身體抵抗力，促進排便，幫助益生菌在腸道生長  
**Wholegrains** such as oat, brown rice are **rich in vitamin B, zinc, iron & fibre**, which are good for enhancing immunity, facilitating growth of probiotics and prevent constipation



早餐穀麥片



紅糙米 / 十穀米



燕麥



全麥麵包

# 食譜推介 Healthy Recipe :

## 南瓜杞子燕麥粥

Oat porridge with pumpkin & goji berries

### 材料 Ingredients :

- 糙米、燕麥飯、南瓜、杞子、水  
Brown rice, oat rice, pumpkin, goji berries, water

### 營養價值 Nutrition values :

- 有豐富維他命A、B、E和膳食纖維，  
有助保持眼睛和腸道健康  
Rich in vitamin A, B, E and fibre which help  
maintain eye & gut health



# 粉麵也有較健康的選擇

## Healthier choices for noodles & pasta







營養資料

	每 100 克
能量	337 千卡
蛋白質	8. 克
總脂肪	2 克
-飽和脂肪	0 克
-反式脂肪	0 克
碳水化合物	71.1 克
-糖	1.7 克
鈉	961 毫克



營養資料

	每 100 克
能量	352 千卡
蛋白質	11.1 克
總脂肪	1.7 克
-飽和脂肪	0 克
-反式脂肪	0 克
碳水化合物	75.4 克
-糖	2.9 克
鈉	301 毫克



營養資料

	每 100 克
能量	333 千卡
蛋白質	12.8 克
總脂肪	0.23 克
-飽和脂肪	0 克
-反式脂肪	0 克
碳水化合物	69.8 克
-糖	1.6 克
鈉	2135 毫克

# 蔬果選擇 How to choose vegetables & fruits



- 選擇新鮮的蔬菜和水果！ Fresh ones are generally better
- 5 類蔬果顏色: 紅色、橙黃色、綠色、藍紫黑色、啡白色
- 不同顏色和種類的蔬果有不同的營養特點  
Different colors and types of fruits & vegetables have their distinct health benefits

**紅色 Red** - 蕃茄、紅椒、紅菜頭、蘋果

**橙黃色 Orange & Yellow** - 粟米、紅蘿蔔、南瓜、橙

**啡白色 Brown & white** - 洋蔥、蓮藕、菇類、火龍果

**綠色 Green** - 綠葉蔬菜、西蘭花、奇異果

**藍紫黑色 Blue purple black** - 茄子、紫椰菜、藍莓



# 食譜推介 Healthy Recipe :

## 雜錦南瓜蛋白蝦仁

### Fried pumpkin with egg white & prawn



#### 材料 Ingredients :

- 南瓜、紅蘿蔔、青瓜、蛋白、蝦仁 / 帶子、雞湯、生粉、麻油、鹽、黑椒

Pumpkin, carrot, cucumber, egg white, prawn/scallop, chicken stock, corn starch, sesame oil, salt & pepper

#### 營養價值 Nutritional values :

- 南瓜和紅蘿蔔含有豐富的維他命A，有助維持呼吸系統和皮膚的健康，而蛋白和蝦仁均提供優質蛋白質，滿足兒童成長所需。

Vitamin A from pumpkin & carrot helps maintain health of skin & respiratory system. Protein from egg white & prawn supports growth of children.

# 常被忽略的蔬菜 – 豆類

## Vegetables which are often overlooked

- 乾豆如毛豆、紅腰豆、黃豆、紅豆、綠豆、馬豆、鷹嘴豆等

Legumes such as edamame, red kidney bean, soy bean, red bean, mung bean, lentil and chickpea

- 含有豐富澱粉質、膳食纖維、蛋白質

Rich in carbohydrate, fibre & protein

- 低升糖指數 Low glycemic index

- 可用來取代肉類

Good substitute for meats



# 食譜推介 Healthy Recipe :

## 芫茜洋蔥磨菇炒毛豆

Fried edamame & mushroom with coriander and onion



材料 Ingredients :

- 白磨菇、洋蔥、車厘茄、毛豆  
芫茜、食用油、豉油、鹽、糖

Mushroom, onion, cherry tomato, edamame, coriander, oil, soy sauce, salt and sugar

營養價值 Nutritional values :

- 毛豆是未成熟的大豆，含有完全的蛋白質和豐富的微量營養素，很適合少吃肉類或素食人士攝取所需蛋白質。

Edamame is the immature soybean which has complete protein and is especially good for adding protein in vegetarian meals

# 魚類及海鮮 Fish & Seafood

- 含有豐富的蛋白質、微量元素和維生素  
Rich in protein, vitamins & minerals
- 含豐富奧米加3脂肪酸 (包括DHA和EPA)  
Good source of Omega 3 fatty acids (E.g. DHA, EPA)
  - 有助兒童腦部發展及提升記憶力  
Support brain development of children
  - 有助成人減低心血管疾病風險  
Reduce the risk of cardiovascular diseases
- 建議**每星期最少吃2次魚**  
Suggest to consume fish **at least 2 times/week**



# 食譜推介 Healthy Recipe :

## 三文魚彩椒彼得包

Pita bread stuffed with fried salmon & sweet peppers



材料 Ingredients :

- 全麥彼得包、三文魚、燈籠椒、洋蔥、黑胡椒、少許食油、豉油、鹽、糖

Wholewheat pita bread, salmon, sweet peppers, onion, black pepper, oil, soy sauce, salt & sugar

營養價值 Nutritional values :

- 含豐富膳食纖維、奧米加3脂肪酸、維他命C，有助兒童保持腸道健康和良好抵抗力，亦幫助腦部發展

Provide fibre, omega-3 fatty acid and vitamin C which help maintain immunity, gut health & brain development

# 食譜推介 Healthy Recipe :

## 合桃焗釀磨菇

### Mushroom stuffed with walnut



#### 材料 Ingredients :

- 磨菇、合桃或三文魚、燕麥糠、紅洋蔥、蒜頭、橄欖油

Wholewheat pita bread, salmon, sweet peppers, onion, black pepper, oil, soy sauce, salt & sugar

#### 營養價值 Nutritional values :

- 豐富膳食纖維能預防便秘，有些研究亦顯示磨菇和大蒜有助提升身體免疫力，而合桃含較豐富的奧米加3脂肪酸，對心血管健康和改善記憶力有幫助。 Provide fibre and omega-3 fatty acid which help prevent constipation & support brain development. Both mushroom & garlic can enhance immunity



# 食譜推介 Healthy Recipe :

## 大豆芽芫茜炒肉碎

Stir fried soybean sprout with coriander and mince



材料 Ingredients :

- 大豆芽、肉碎、芫茜、少許食油、豉油、鹽、糖  
Soybean sprout, mince, coriander, oil, soy sauce, salt and sugar

營養價值 :

- 大豆芽和肉碎均提供優質的蛋白質，有助滿足兒童成長的需要，而芫茜則有刺激胃口、增進食慾的作用。Soybean sprout is rich in protein and can substitute part of mince to reduce meat consumption.

# 一周餐單示例 One Week Sample Menu

星期	Mon	Tue	Wed	Thurs	Fri	Sat	Sun
穀物 Grain	紅米飯 Brown rice	燕麥飯 Oat rice	藜麥飯 Rice with quinoa	多穀飯 Multigrain rice	糙米飯 Brown rice	意粉 Pasta	粟米飯 Corn mixed with rice
蔬菜 Vegetable	菜心 Choy Sum	西蘭花 Broccoli	莧菜 Amaranth greens	小棠菜 Chinese white cabbage	通菜 water spinach	菠菜 Spinach	芥蘭 Chinese broccoli
菜式 Dish 1	洋蔥煮青口 Mussels fried with onion	粉絲蒸水蛋 Steam egg with vermicelli	紹菜卷 Napa cabbage roll	秋葵炒雞柳 Stir fried chicken with okra	煎三文魚 Pan fried salmon	芽菜仔蝦仁炒蛋 Fried egg with bean sprout & prawn	金菇牛肉卷 Beef rolled with enoki mushroom
菜式 Dish 2	韮菜花炒雞柳 Stir fried chicken with chives	鮮茄洋蔥豬扒 Pork chop fried with tomato & onion	薑蔥蒸倉魚 Steamed fish	大豆芽炒芫茜肉碎 Stir fried soybean sprout with coriander and mince	瑤柱鮮竹燴絲瓜 Stir fried angled luffa with scallop & bean curd sheet	鮮淮山炒肉片 Stir fried sliced port with yam	腰果白合雲耳炒蓮藕 Lotus root fried with cashew, lily and wood ear



# 認識食物及營養標籤



# 食物標籤 Food Label

1 食物名稱  
Food Name

2 食物配料表  
Ingredients

5 製造商或包裝商的名稱及地址  
Details on Manufacturer or Distributor

產品名稱: 香港歐雞蛋餅仔  
Product Name: Hong Kong Délices Crispy Egg Waffle

配料: 雞蛋、糖、小麥粉(含有麩質的穀類)、植脂淡奶、牛油(含奶類製品)、花生油、木薯粉、吉士粉、煉奶(含大豆卵磷脂)、玉米澱粉、調味料及調味劑、膨脹劑(E500(ii)、E341(i)、E450(i))、穩定劑(E170(i))、防腐劑(E200)  
Ingredients: Egg, Sugar, Wheat Flour (Cereals containing gluten), Filled Evaporated Milk, Butter (Contains milk product), Peanut Oil, Potato Starch, Custard Powder, Condensed Milk (Contains soybean lecithin), Corn Starch, Flavour & Flavouring, Raising Agent (E500(ii), E341(i), E450(i)), Stabilizer (E170(i)), Preservative (E200)

淨重 / Net Weight: 35克/g

生產此產品的廠房亦處理花生、木本堅果、甲殼類動物製品、魚類製品、奶類製品、蛋類製品及含有麩質的穀類。

Produce in a factory where peanuts, tree nuts, crustacean products, fish products, milk products, egg products and cereals containing gluten are also handled.

此日期前最佳: 示於包裝上(日/月/年)

Best Before: As shown on package (DD/MM/YYYY)

30052021B

商標擁有人授權製造

Manufactured under the authorization of trademark owner

四洲貿易有限公司

Four Seas Mercantile Limited

香港九龍灣宏泰道23號Manhattan Place 21樓

顧客服務熱線: (+852) 2799 9777

21st Floor, Manhattan Place, No.23 Wang Tai Road,

Kowloon Bay, Hong Kong

Customer Service Hotline: (+852) 2799 9777

貯藏方法: 請存放於陰涼乾爽處,

避免陽光直射及高溫。

Storage Method: Please store in a cool and dry place,

avoid direct sunlight and high temperature.

3 食物的數量、重量或體積  
Food weight or volume

4 食物保質期  
Shelf life

6 特別貯存方式或使用指示的陳述  
Storage method

# 食物標籤 Food Label

食物成份表  
Ingredients



配料: 雞蛋、糖、小麥粉(含有麩質的穀類)、植脂淡奶、牛油(含奶類製品)、花生油、木薯粉、吉士粉、煉奶(含大豆卵磷脂)、玉米澱粉、調味料及調味劑、膨脹劑(E500(ii)、E341(i)、E450(i))、穩定劑(E170(i))、防腐劑(E200)

Ingredients: Egg, Sugar, Wheat Flour (Cereals containing gluten), Filled Evaporated Milk, Butter (Contains milk product), Peanut Oil, Potato Starch, Custard Powder, Condensed Milk (Contains soybean lecithin), Corn Starch, Flavour & Flavouring, Raising Agent (E500(ii), E341(i), E450(i)), Stabilizer (E170(i)), Preservative (E200)

有助了解食物由甚麼組成  
Find out what a food is made of



按食材含量由  
最多至最少排序  
Ingredients are listed  
in descending order

首三個材料為糖或脂肪要特別注意   
Be alert if sugar or fat are the first three ingredients

較少添加劑便更好  
The less additives the better

# 使用營養標籤比較食品

## USE NUTRITION LABEL TO COMPARE FOOD

- 同樣份量的營養標籤可以直接比較  
Make direct comparison if the portions are the same

玉米片C:

Nutrition Information 營養資料	
Per 100g/ 每100克	
Energy/ 能量	382kcal/ 千卡
Protein/ 蛋白質	8g/ 克
Total fat/ 總脂肪	0.7g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	0.1g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	86g/ 克
- Sugars/ 糖	8g/ 克
Sodium/ 鈉	800mg/ 毫克

玉米片D:

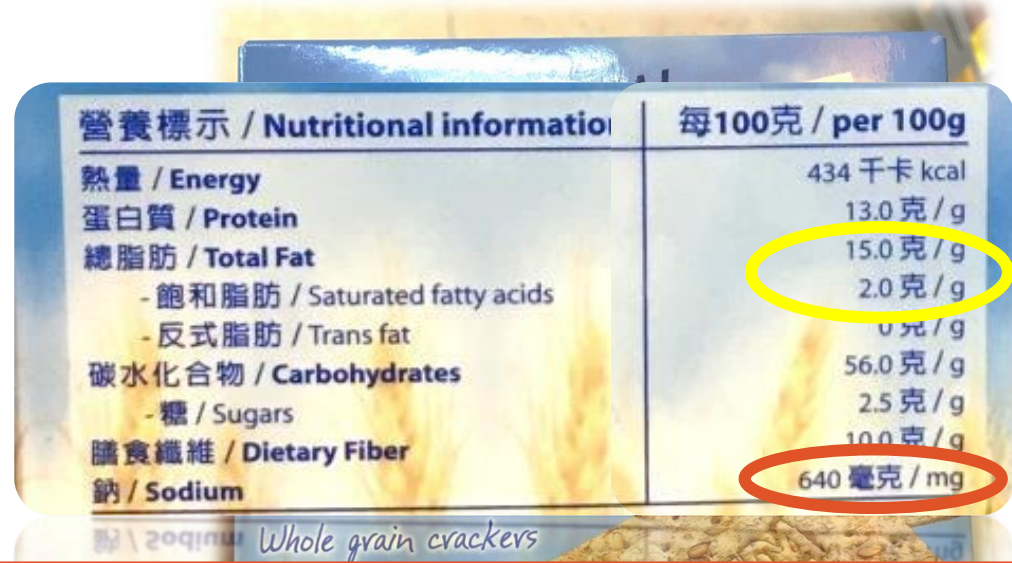
Nutrition Information 營養資料	
Per 100g/ 每100克	
Energy/ 能量	400kcal/ 千卡
Protein/ 蛋白質	5.3g/ 克
Total fat/ 總脂肪	0.5g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	0.1g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	93.7g/ 克
- Sugars/ 糖	42g/ 克
Sodium/ 鈉	1100mg/ 毫克

**Nutrition Information 營養資料**

	Per 100g/ 每100克
Energy / 能量	481kcal / 千卡
Protein / 蛋白質	11.4g / 克
Total fat / 總脂肪	23.8g / 克
- Saturated fat / 飽和脂肪	10.7g / 克
- Trans fat / 反式脂肪	0g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	60.0g / 克
- Sugars / 糖	19.1g / 克
Sodium / 鈉	373mg / 毫克



營養標示 / Nutritional information	每100克 / per 100g
熱量 / Energy	434 千卡 kcal
蛋白質 / Protein	13.0 克 / g
總脂肪 / Total Fat	15.0 克 / g
- 飽和脂肪 / Saturated fatty acids	2.0 克 / g
- 反式脂肪 / Trans fat	0 克 / g
碳水化合物 / Carbohydrates	56.0 克 / g
- 糖 / Sugars	2.5 克 / g
膳食纖維 / Dietary Fiber	10.0 克 / g
鈉 / Sodium	640 毫克 / mg



**重點：普遍餅乾含較高油鹽糖 Most biscuits are high in fat, salt & sugar**

	Per 100g / 每100克
Energy/能量	472kcal/千卡, 1980kJ/千焦
Protein/蛋白質	7.2g/克
Total Fat/總脂肪	21.3g/克
- Saturated Fat/飽和脂肪	10.1g/克
- Trans Fat/反式脂肪	0g/克
Carbohydrates/碳水化合物	62.0g/克
- Sugars/糖	16.6g/克
Dietary Fibre/膳食纖維	3.0g/克
Sodium/鈉	520mg/毫克





Nutrition Information 營養資料	
Per 100mL / 每100毫升	
Energy / 能量	36kcal / 千卡
Protein / 蛋白質	0.7g / 克
Total fat / 總脂肪	1.2g / 克
-Saturated fat / 飽和脂肪	0g / 克
-Trans fat / 反式脂肪	0g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	5.7g / 克
-Sugars / 糖	5.7g / 克
Sodium / 鈉	44mg / 毫克
Vitamin D / 維他命D	0.5µg / 微克

Ingredients: Water, Sugar, Soybean (from soya beans), Skim Milk, Oil, Salt, Antioxidant (301), Vitamin D.  
 成分: 水、白糖、大豆粉(由大豆磨製而成)、脫脂奶粉、植物油、食鹽、抗氧化劑(301)、維他命D。

營養資料 Nutrition Information		每100毫升 Per 100mL
熱量/Energy		37 千卡/kcal
蛋白質/Protein		1.8 克/g
脂肪總量/Fat, total		1.2 克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat		0.2 克/g
- 反式脂肪/Trans fat		0 克/g
膽固醇/Cholesterol		0 毫克/mg
碳水化合物/Carbohydrate		4.7 克/g
- 糖/Sugars		4.5 克/g
鈉/Sodium		40 毫克/mg
鈣/Calcium		170 毫克/mg
維他命/Vitamin D		1.0 微克/µg

配料: 水、大豆、糖、磷酸三鈣、穩定劑(460及466)、鹽、維他命(菸酰胺、D、泛酸鈣、A、B1、B2、B6、B12)。

重點: 豆奶最好選低糖和高鈣 Go for soymilk fortified with Calcium & low in sugar



營養資料 Nutrition Information		每100毫升 Per 100mL
熱量/Energy		47 千卡/kcal
蛋白質/Protein		1.8 克/g
脂肪總量/Fat, total		1.5 克/g
-飽和脂肪/Saturated fat		0.4 克/g
-反式脂肪/Trans fat		0 克/g
碳水化合物/Carbohydrate		6.6 克/g
-糖/Sugars		6.5 克/g
鈉/Sodium		40 毫克/mg

配料: 水、大豆、糖、乳固體、大豆油、鹽、維他命(菸酰胺、泛酸鈣、A、B6、B1及B2)。含有大豆及奶類。





# 留意營養標籤上使用的食物參考量

## REMEMBER TO CHECK THE PORTION BEFORE COMPARISON

- 有時候是**每100克**，有時候是**每食用份量**  
Other than **per 100g**, sometimes it can be **per serve**

Nutrition Information 營養資料	
Per 100g/ 每100克	
Energy/ 能量	436kcal/ 千卡 (1824kJ/ 千焦)
Protein/ 蛋白質	11g/ 克
Total fat/ 總脂肪	16g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	7g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	62g/ 克
- Sugars/ 糖	2g/ 克
Sodium/ 鈉	730mg/ 毫克

Nutrition Information 營養資料	
Servings Per Package/ 每包裝所含食用分量數目: 3 Serving Size/ 食用分量: 5 pieces (50g)/ 5塊 (50克)	
Per Serving 每食用分量	
Energy/ 能量	218kcal/ 千卡 (916kJ/ 千焦)
Protein/ 蛋白質	5.5g/ 克
Total fat/ 總脂肪	8g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	3.5g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	31g/ 克
- Sugars/ 糖	1g/ 克
Sodium/ 鈉	365mg/ 毫克



牌子 A 餅乾的營養標籤(以每食用分量標示)



100克裡有 $100 \div 28 = 3.57$ 份番薯片

所以每100克番薯片中含有：

$9 \times 3.57 = 32$ 克脂肪

$3 \times 3.57 = 10.7$ 克糖

$115 \times 3.57 = 410$ 毫克鈉



重點：番薯片不一定比薯片更健康 Sweet potato chips may not be healthier than potato chips

4 00:16  
BEST BEFORE  
2015MAY11A.MH322

Servings per Package/每包裝所含食用數目:		1	
Serving Size/食用份量:		28g/克	
Per Serving/每食用份量			
Energy/能量	150	Kcal/千卡	
Protein/蛋白質	1	g/克	
Total Fat/總脂肪	9	g/克	
- Saturated fat/飽和脂肪	0.5	g/克	
- Trans fat/反式脂肪	0	g/克	
Total Carbohydrates/總碳水化合物	16	g/克	
- Dietary fibre/膳食纖維	2	g/克	
- Sugars/糖	3	g/克	
Sodium/鈉	115	mg/毫克	
Cholesterol/膽固醇	0	mg/毫克	

Servings Per Package / 每包裝所含食用分量數目: 1		
Serving Size / 食用分量: 25 g / 克		
	Per 100g / 每100克	Per Serving / 每食用分量
Energy / 能量	544 kcal / 千卡	136 kcal / 千卡
Protein / 蛋白質	5.9 g / 克	1.5 g / 克
Total Fat / 總脂肪	36.0 g / 克	9.0 g / 克
Saturated Fat / 飽和脂肪	14.6 g / 克	3.7 g / 克
Trans Fat / 反式脂肪	0 g / 克	0 g / 克
Total Carbohydrates / 總碳水化合物	53.1 g / 克	13.3 g / 克
Dietary Fibre / 膳食纖維	4.0 g / 克	1.0 g / 克
Sugars / 糖	2.2 g / 克	0.5 g / 克
Sodium / 鈉	529 mg / 毫克	132 mg / 毫克

# 營養標籤好幫手 A Helpful Tool – Food Switch

安卓手機 **Android**

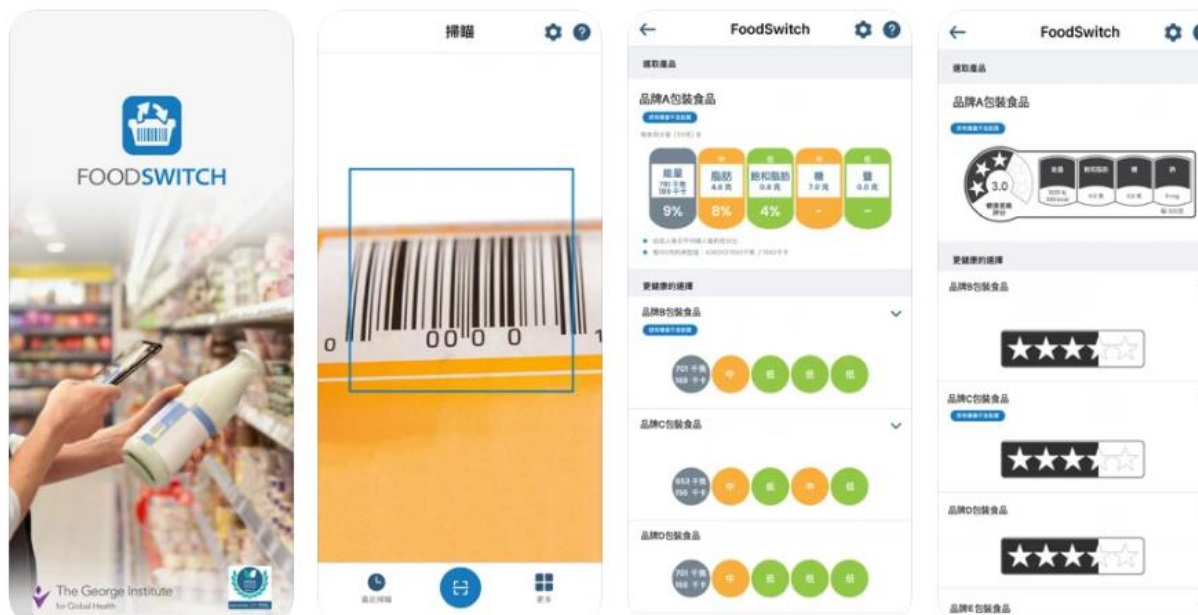


蘋果手機 **iOS**



**FoodSwitch** 4+  
掃描條碼並記錄營養資訊  
The George Institute for Global Health  
免費

iPhone 螢幕截圖



## Location Not Detected!

Please select your country from the list:

 **Australia** English

 **Fiji** English

 **Hong Kong** Traditional Chinese

 **India** English

 **Kuwait** Arabic

 **New Zealand** English

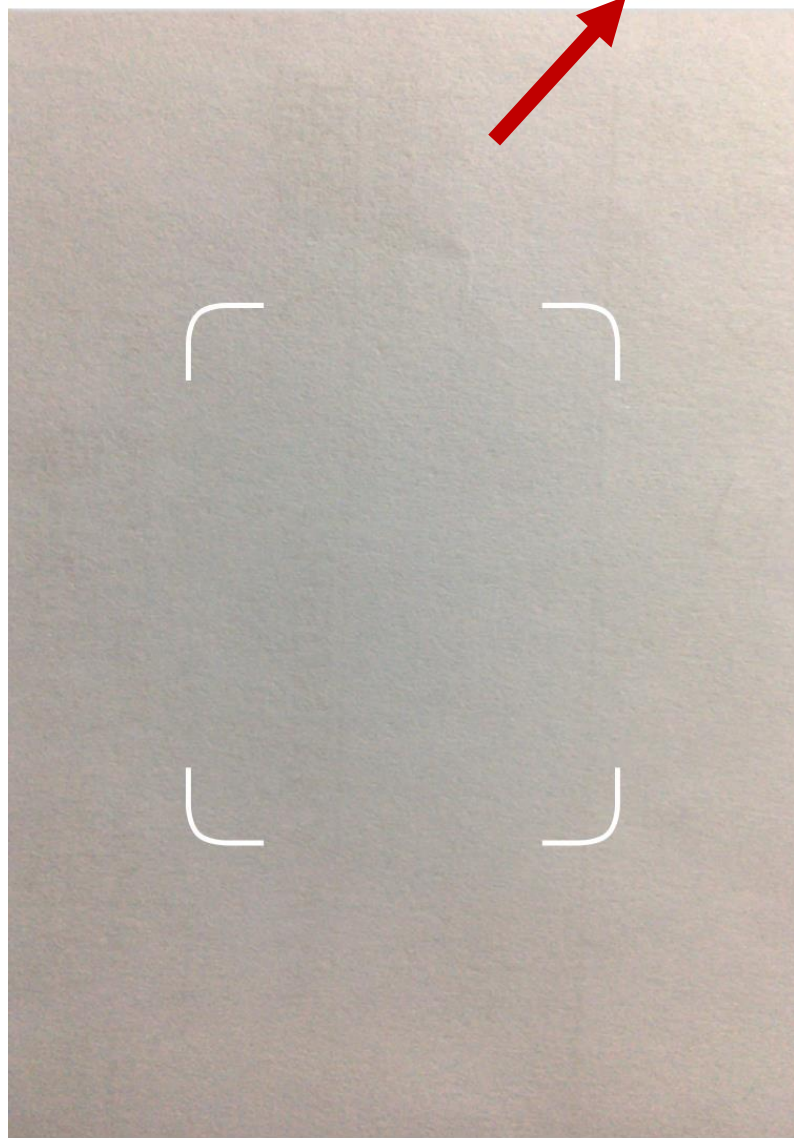
 **South Africa** English

 **United Kingdom** English

 **United States** English

Submit

## 掃瞄



  
最近掃瞄



  
更多



## 顯示模式



選擇掃瞄模式

健康星級評分

查看更多

健康星級評分使用由 0.5 星（較不健康）到 5 星（較健康的選擇）的評分來顯示食物中的關鍵營養成分的評分。



紅綠燈標籤

查看更多

紅綠燈標籤利用顏色評價食品的健康程度。



應用

  
最近掃瞄



  
更多



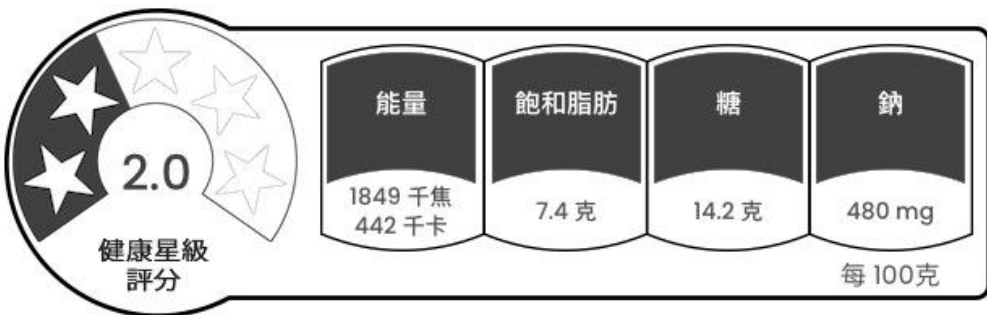
嘉頓 麥芽酥餅



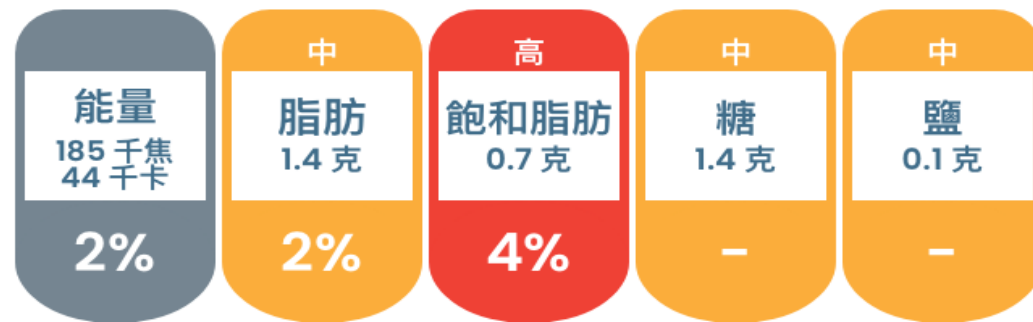
嘉頓 麥芽酥餅

Nutrition Information 營養資料	
	Per 100g / 每100克
Energy / 能量	442kcal / 千卡
Protein / 蛋白質	9.1g / 克
Total fat / 總脂肪	13.7g / 克
- Saturated fat / 飽和脂肪	7.4g / 克
- Trans fat / 反式脂肪	0g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	69.1g / 克
- Sugars / 糖	14.2g / 克
Sodium / 鈉	480mg / 毫克

This nutrition table follows HK Food and Drugs (Composition and Labelling) (Amendment) Regulation  
此營養表按香港食物及藥物(成分組合及標籤)(修訂規例)之指引編制



每食用分量 (10克) 含





**成份 Ingredients :**

小麥粉、棕櫚油、芝麻、鹽、酵母、膨脹劑 E500(ii)。[此產品含有麩質(小麥)。]  
 Wheat Flour, Palm Oil, Sesame, Salt, Yeast, Raising Agents E500(ii). [This product contains gluten(wheat).]

**營養資料 Nutrition Information :**

本包裝含食用分量 Servings per package : 22  
 食用分量 Serving size: 16克g(1 小包 small pack)

	每食用分量 Per Serving	每 Per 100 克g
能量 Energy	331 千焦kJ 79 千卡kcal	2068 千焦kJ 494 千卡kcal
蛋白質 Protein	1.7 克g	10.4 克g
總脂肪 Total Fat	3.7 克g	23.1 克g
- 飽和脂肪 Saturated Fat	1.6 克g	10.3 克g
- 反式脂肪 Trans Fat	0 克g	0 克g
膽固醇 Cholesterol	0 毫克mg	0 毫克mg
總碳水化合物 Total Carbohydrates	10.1 克g	63.3 克g
- 糖 Sugars	0 克g	0 克g
- 膳食纖維 Dietary Fibre	0.4 克g	2.3 克g
鈉 Sodium	75 毫克mg	470 毫克mg
鈣 Calcium	3 毫克mg	16 毫克mg



**雲呢嚕味餅**

配料: 小麥粉, 糖, 植物起酥油 (棕櫚油) (含有花生製品, 抗氧化劑 (大豆卵磷脂, 抗壞血酸棕櫚酸酯, α-生育酚)), 轉化糖漿, 膨脹劑 (碳酸銨類, 碳酸鈉類, 磷酸鈣類), 鹽 (含有抗結劑 (亞鐵氰化鈉)), 麵粉處理劑 (焦亞硫酸鈉, 蛋白酶類, 澱粉酶) (含有麩質的穀類), 人造調味劑 (含有麩質的穀類, 奶類製品), 酵母 (含有乳劑 (山梨糖醇酐一硬脂酸酯))。

**Nutrition Information 營養資料**

	Per 100g / 每100克
Energy / 能量	421 kcal / 千卡
Protein / 蛋白質	8.0g / 克
Total fat / 總脂肪	9.3g / 克
- Saturated fat / 飽和脂肪	4.7g / 克
- Trans fat / 反式脂肪	0g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	75.5g / 克
- Sugars / 糖	21.1g / 克
Sodium / 鈉	394mg / 毫克



**NUTRITION INFORMATION: ORANGE JUICE 1L**

	Average Quantity per Serving	Average Quantity per 100mL
Energy	336 kJ	168 kJ
Protein	1.2 g	0.6 g
Fat, total	0.4 g	0.2 g
- Saturated	0.0 g	0.0 g
- Trans	0.0 g	0.0 g
Carbohydrate	18.4 g	9.2 g
- sugars	18.4 g	9.2 g
Dietary fibre	12.0 g	6.0 g
Sodium	4 mg	2 mg

Declared values are considered averages and are subject to variation.

**INGREDIENTS: ON AVERAGE 9-10 SQUEEZED ORANGE, NOTHING ELSE**  
**Ingrédients : en moyenne 9-10 oranges pressées, rien d'autre**



**Mr Juicy Orange Juice Drink 菓汁先生橙汁飲品**

Net Volume 淨容量: 550mL 毫升

Nutrition Information 營養資料

Servings Per Package / 每包裝所含食用份量數目: 2.2  
 Serving Size / 食用份量: 250mL 毫升

	Per 100 mL / 每100毫升	Per Serving / 每食用分量
Energy / 能量	40kcal / 千卡	101kcal / 千卡
Protein / 蛋白質	0g / 克	0g / 克
Total fat / 總脂肪	0g / 克	0g / 克
- Saturated fat / 飽和脂肪	0g / 克	0g / 克
- Trans fat / 反式脂肪	0g / 克	0g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	10.1g / 克	25.3g / 克
- Sugars / 糖	10.1g / 克	25.3g / 克
Sodium / 鈉	8mg / 毫克	20mg / 毫克
Vitamin B6 / 維他命 B6	0.21mg / 毫克	0.53mg / 毫克
Vitamin C / 維他命 C	15mg / 毫克	38mg / 毫克
Zinc / 鋅	1.13mg / 毫克	2.83mg / 毫克

Ingredients: Water, Sugar, Orange Pulp, Concentrated Orange Juice, Vitamin (C, B6), Flavours, Acidity Regulator (330), Thickener (466), Colour (160a), Antioxidant (316), Zinc Gluconate  
 成份: 水、糖、橙肉、濃縮橙汁、維他命(C, B6)、調味料、酸度調節劑(330)、穩定劑(466)、色素(160a)、抗氧化劑(316)、葡萄糖酸鋅  
 生產此食品之廠房亦處理亞硫酸鹽、大豆、奶類、木本、堅果及海鮮製品。不適宜儲存或會加速維他命的流失。開蓋後必須冷藏及盡快飲用。顏色變異及沉澱物屬正常現象。飲用前請先搖勻。請存放於陰涼乾爽處，避免陽光照射。冷藏更佳。





**兒童菠菜麵**  
Spinach Noodle / Nouille d'épinards

**配料 / Ingredients / Ingrédients:**  
麵: 小麥麵粉、菠菜、食用鹽、水。  
Noodles: Wheat flour, Spinach, Salt, Water.  
Nouilles: Farine de blé, Épinards, Sel, Eau.

湯包: 食用鹽、糖、天然調味料及調味劑、酵母提取物、抗結劑(無定型二氧化矽 E551)、麥芽糊精、粟米澱粉、脫水蔬菜、增味劑(5'-肌苷酸二鈉 E631)、增味劑(5'-鳥苷酸二鈉 E627)、白胡椒。  
Soup Sachet: Salt, Sugar, Natural Flavour & flavoring, Yeast extract, Anticaking agent (Silicon Dioxide, ...)

Nutrition Information / 營養資料		Per 100g / 每100克
Energy / 能量		124 kcal / 千卡
Protein / 蛋白質		3.3 g / 克
Total fat / 總脂肪		0.2 g / 克
- Saturated fat / 飽和脂肪		0.2 g / 克
- Trans fat / 反式脂肪		0 g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物		26.1 g / 克
- Sugars / 糖		0 g / 克
Sodium / 鈉		90 mg / 毫克

**成份**  
Ingredients

水、小麥粉、鹽、酸度調節劑(E260, E270)。  
Water, Wheat Flour, Salt, Acidity Regulator (E260, E270).

Nutrition Facts 營養資料		
Serving Per Package/Portion Per Paquet/每包裝所含食用分量數目: 6		
Serving Size/Portion/ 食用分量: 43 g/克		
Amount / Teneur / 數值	Per serving / Par portion / 每食用分量	%Daily Value / %Valeur quotidienne / 每食用分量的營養素參考值百分比
<b>Energy / Énergie / 能量</b>		
<b>Calories / Calories / 卡路里</b>	143 kcal/千卡	7 %
<b>Total Fat / Lipides / 總脂肪</b>	0.1 g/克	0 %
- Saturated fat / saturés / 飽和脂肪	0 g/克	0 %
- Trans fat / trans / 反式脂肪	0 g/克	
<b>Cholesterol / Cholestérol / 膽固醇</b>	0 mg/毫克	0 %
<b>Sodium / Sodium / 鈉</b>	918 mg/毫克	46 %
<b>Total Carbohydrates / Glucides / 總碳水化合物</b>	30 g/克	10 %
- Dietary Fiber / Fibres / 膳食纖維	0.1 g/克	0 %
- Sugars / Sucres / 糖	0.7 g/克	
<b>Protein / Protéines / 蛋白質</b>	5.5 g/克	9 %
Vitamin A / Vitamine A / 維生素 A	0 µg/微克	0 %
Vitamin C / Vitamine C / 維生素 c	4 mg/毫克	4 %
Calcium / Calcium / 鈣	0 mg/毫克	0 %
Iron / Fer / 鐵	0 mg/毫克	0 %

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.  
營養素參考值是以一天攝取2,000卡路里為基礎。





### Soft Butter Bun 嘉頓牛油軟包

Nutrition Information 營養資料		
Servings Per Package / 每包裝所含食用分量數目: 4		
Serving Size / 食用分量: 35g / 克 (Approx. / 約 1 Piece / 個)		
	Per Serving / 每食用分量	Per 100g / 每100克
Energy / 能量	109kcal / 千卡	310kcal / 千卡
Protein / 蛋白質	3.5g / 克	10.1g / 克
Total fat / 總脂肪	3.2g / 克	9.0g / 克
- Saturated fat / 飽和脂肪	1.6g / 克	4.6g / 克
- Trans fat / 反式脂肪	0.1g / 克	0.4g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	16.6 / 克	47.3g / 克
- Sugars / 糖	3.2g / 克	9.1g / 克
Sodium / 鈉	172mg / 毫克	490mg / 毫克

配料: 小麥粉 (含有麵粉處理劑 (300, 1100))、水、牛油、糖、蛋、脫脂奶粉、鹽 (含有抗結劑 (535))、酵母 (含有乳化劑 (491))、抗氧化劑 (300)、小麥麩粉、調味劑 (含有增味劑 (1104))、麵粉處理劑 (含有乳化劑 (322))、抗氧化劑 (300)、防腐劑 (282)。此產品含有大豆製品。



### Nutrition Information 營養資料

Servings Per Package / 每包裝所含食用分量數目: 6  
Serving Size / 食用分量: 50g / 克 (Approx. / 約 1 Slice / 片)

	Per Serving / 每食用分量	Per 100g / 每100克
Energy / 能量	122kcal / 千卡	245kcal / 千卡
Protein / 蛋白質	5.6g / 克	11.2g / 克
Total fat / 總脂肪	1.5g / 克	2.9g / 克
- Saturated fat / 飽和脂肪	0.6g / 克	1.1g / 克
- Trans fat / 反式脂肪	0g / 克	0g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	21.7g / 克	43.4g / 克
- Sugars / 糖	3.2g / 克	6.3g / 克
Sodium / 鈉	190mg / 毫克	380mg / 毫克
Cholesterol / 膽固醇	0mg / 毫克	0mg / 毫克



配料: 小麥粉 (含有麵粉處理劑 (300))、水、全麥粉、糖、植物脂肪 (含有抗氧化劑 (304, 307b))、乳化劑 (322)、小麥麩粉、預拌粉 (小麥粉、葡萄糖、乳化劑 (472e))、抗結劑 (170)、菜籽油、抗氧化劑 (300)、麥胚芽、大豆粉、鹽 (含有抗結劑 (535))、酵母 (含有乳化劑 (491))、麵粉處理劑 (300)、麥芽精、麵粉處理劑 (516, 300)、防腐劑 (282)、乳化劑 (471, 481, 482) (含有抗氧化劑 (300, 330))。



# 總結

## Summary

- 每餐穀物:蔬菜:肉類3:2:1  
Follow 3:2:1 ratio in each meal
- 食物選擇要合乎三低二高  
Food choices aim for 3 low 1 high
- 每天吃營養豐富早餐 Eat nutritious breakfast daily
- 一天最少吃3餐 Have at least 3 meals/day
- 牛奶要選低脂、少添加劑的選擇  
Opt for low fat or skim milk with less additives
- 穀物多選全穀物，留意個別粉麵較高鈉  
Use wholegrains more but mind noodles with high sodium
- 蔬菜要選新鮮、五顏六色  
Choose fresh and colorful vegetables
- 多吃高蛋白質植物來源，每星期吃2次魚  
Replace meats with plant-based food high in protein, and consume fish 2/week
- 加工肉類要避免 Reduce intake of processed meats