

## **警告：切勿侵犯版權**

閣下將瀏覽的文章 / 內容 / 資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章 / 內容 / 資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。



零食是不少人的心頭好，在學的青少年更可能零食不離手。過量進食零食會影響正餐的進食，及增加多種健康問題例如肥胖、心臟病等的風險。青少年是否懂得如何揀選較健康的零食？本會與食物安全中心合作，邀請約100名中學生進行了一項名為「零食U選」的活動，看看他們揀選包裝零食的情況，發現在選購時較為留意營養標籤的同學，所揀選的零食稍為健康，可見閱讀營養標籤可在選擇健康食物時幫上一把。

Nutrition Information / 營養資料	
Energy / 能量 / 熱量	475 Kcal / 千卡 / 大卡
Protein / 蛋白質	6.9 g / 克 / 公克
Saturated Fat / 飽和脂肪	21.9 g / 克 / 公克
Carbohydrates / 碳水化合物	10.4 g / 克 / 公克
Fibre / 膳食纖維	0.2 g / 克 / 公克
Sodium / 鈉	62.6 g / 克 / 公克
	16.8 g / 克 / 公克
	3.4 g / 克 / 公克
	600 mg / 公克

## 學生善用營養標籤揀有「營」零食

### 活動簡介

約100名中三以上的學生參加這項在今年7月至9月進行的活動。學生們被安排到學校附近或相關地區的大型超級市場選購不超過\$50的預先包裝即食零食，並隨後填寫他們選購有關零食的主要原因。詳細活動內容及分析結果可參閱食物安全中心網頁(www.cfs.gov.hk)。

### 學生多以味道和試新產品揀選零食

活動中收集到的數據顯示，首三項最多學生選擇有關零食的原因依次為「味道好」、「試新產品/口味」及「包裝吸引/方便攜帶」。

### 糖果薯片餅乾是熱門選擇

數據顯示，學生揀選的零食類別，食



物方面最多的是糖果/甜品(35%)，次為薯片/其他脆片(24%)和餅乾(23%)。飲品方面，最多的是蔬果汁類飲品(31%)，其後為東方特色飲品(28%)、汽水(19%)、豆漿/豆奶(10%)等。

### 讀營養標籤 揀選較健康零食

約一半(50位)參與這活動的學生屬

「活用組」，即曾經參加「活學活用營養標籤獎勵計劃」(詳情見下文「活學活用」計劃)，對營養標籤有基本認識的學生；另一半(51位)則屬「對照組」，來自沒有參加「活學活用」計劃的中學。

究竟「活用組」抑或「對照組」的學生較懂選擇較理想的零食？調查顯示，「活用組」中有較多學生在選購零食時會

## 營養資料標籤制度

強制性營養資料標籤制度已於2010年7月1日正式實施。涵蓋的所有預先包裝食物必須標示能量和七種指定營養素，即蛋白質、碳水化合物、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、鈉及糖的含量。另外，凡涉及聲稱的營養素（例如產品強調某營養素含量高或低），亦必須標明含量。如就各類脂肪作出營養聲稱，則須同時標示膽固醇的含量。

### 「活學活用」計劃

「活學活用營養標籤獎勵計劃」（「活學活用」計劃）是食物安全中心聯同教育局推行的活動，目的是透過學生在校園或社區內進行與營養標籤相關的推廣活動，加深學生及其推廣對象（如朋輩、老師、家長或社區內其他人士等）對營養標籤的認識、理解和運用，鼓勵大家活學活用，在日常生活中讓營養標籤成為選擇合適食物及實踐健康飲食的工具。有關營養資料標籤制度及「活學活用」計劃的詳情，可瀏覽食物安全中心網頁([www.cfs.gov.hk](http://www.cfs.gov.hk))。



### 多讀營養標籤 推動業界生產較高營養價值及健康食品

本會希望學校及老師能教育及鼓勵學生於選購食物時善用營養標籤，除可購買到合適及較健康的食品外，還可以傳達訊息給食品業，讓他們知道消費者對食品的訴求，從而多出產較健康的「三低一高」食物。



閱讀營養標籤，例如他們會考慮（1）產品的能量/營養素是否適合需要和（2）產品的能量/營養素是否比其他同類產品較健康/特別多或少，這些都是可從營養標籤上得到的資料。

以食物類別來區分，例如薯片及其他脆片，「活用組」與「對照組」的學生購買的零食類別及其比率亦有所不同。在「對照組」中，30%購入的零食屬薯片/其他脆片類，而「活用組」則只有17%。本會與食物安全中心較早前的聯合研究發現，多數小食脆片產品含較高總脂肪及/或鈉。

另一方面，「活用組」亦較「對照組」購買較多較為健康的零食，例如乾製水果/果仁類、芝士/乳酪/乳酸產品類、穀類早餐，以及即食蔬果類零食。這些零食佔「活用組」購入零食總量的15%，而「對照組」則只有3%。上述幾類零食一般會較薯片/其他脆片類零食健康。

飲品方面，牛奶/牛奶飲品佔「活用組」學生所選擇飲品的7%，但「對照組」學生並沒有選擇這類飲品，而是全選了其他種類的飲品例如東方特色飲品（包括綠茶、檸檬茶）、汽水等。

### 有「營」提示

預先包裝食品上的營養標籤最大的作用是幫助市民揀選較健康的食物。無論學生或成人，選擇預先包裝食物時，應細讀營養標籤，比較產品間的營養成分，並以「三低」食物為主，即以「低脂」、「低鈉」及「低糖」為原則，揀選合適的食物款式。

## 有「營」小幫手

### 「營計寶」

食物安全中心最近推出了流動應用程式「營計寶」，方便消費者使用預先包裝食物上的營養資料選擇適合的食物。消費者可到App Store，於搜尋欄輸入關鍵詞例如「營計寶」、「營養標籤」、「nucal」等，便可下載該應用程式。



### 「小食營養分類精靈」

另外，衛生署的網上「小食營養分類精靈」，可利用營養標籤內的資料將小食按該署出版的「學生小食營養指引」分類，分別以「紅、黃、綠燈」三色，代表「少選為佳」、「限量選擇」或「適宜選擇」三類小食，有助老師、家長及學生挑選較健康的小食和飲料。而稍後「小食營養分類精靈」也會推出智能手機版。詳情可瀏覽衛生署「健康飲食在校園」的專題網頁(<http://school.eatsmart.gov.hk>)。

