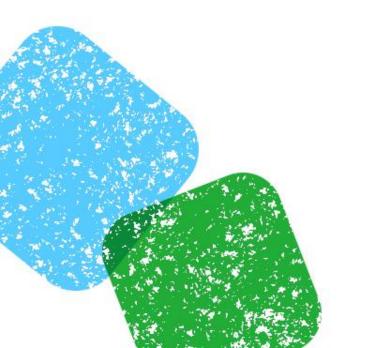




# 看看食物標籤



第二課 飲食陷阱 活動3 頁19



#### 食物名稱

#### 原味全麥脆餅 Whole Wheat Swiss Crackers

成份:全麥麵粉88%,菜籽油,海鹽,酵母,大麥麥精,膨脹劑:碳酸鈉類。

本產品含有小麥製品(麩質)。可能含有微量芝麻。

**Ingredients:** Stone ground whole wheat flour 88%, colza oil, sea salt, yeast, barley malt extract, raising agent: sodium carbonates.

This product contains wheat (gluten). May contain traces of sesame seeds.

#### 食物成分

顯示製作食物所包括的 材料

#### 食物保質期

顯示食物的過期日子或 最佳食用日期

營養標示 / Nutritional information	每100克 / per 100g	此日期前最佳: (日/月/年)	
熟量 / Energy	411 干卡 kcal	Best before: (DD / MM / YY)	
蛋白質 / Protein	10.0克/g		
總脂肪 / Total Fat	11.0克/g	Imported By:	
- 飽和脂肪 / Saturated fatty acids	1.0克/g	Impex Quality Products Ltd.	
- 反式脂肪 / Trans fat	0克/g	1705 Luen Cheong Centre, 6-8 Yip Wong Road,	
碳水化合物 / Carbohydrates	63.0克/g	Tuen Mun, NT, HongKong.	
-糖 / Sugars	1.0克/g	Tuen Mun, NT, HongKong. Tel: (852) 2460-7866 此日期前最佳 Best Before	11/2
膳食纖維 / Dietary Fiber	10.0克/g	ACIANHINEE DOST DEIOIG	4
鈉 / Sodium	640 毫克 / mg	04 04 20	
*營養標示只供香港使用 / Nutrition information	for Hong Kong use only	浮重量 / NetW	Voice
保存方法: 儲存於陰涼、乾燥的地方,	200 At 000 NV 022 64	6小包 (Pockets) 8小片 (Pieces)/每小包 (per pocket) 250克	reigni

### 數量/淨重/淨容量

顯示該包裝的重量或裏面 食物的數量



#### 營養標籤

### 儲存方法

消費者應以包裝標示的 方法儲存食物,防止食 物變壞

製造商/包裝商資料

# 食物標籤中的營養標籤有甚麼作用?

營養標示 / Nutritional information	每100克 / per 100g
熱量 / Energy	411 干卡 kcal
蛋白質 / Protein	10.0克/g
總脂肪 / Total Fat	11.0克/g
- 飽和脂肪 / Saturated fatty acids	1.0克/g
- 反式脂肪 / Trans fat	0克/g
碳水化合物 / Carbohydrates	63.0克/g
-糖/Sugars	1.0克/g
膳食纖維 / Dietary Fiber	10.0克/g
鈉 / Sodium	640 毫克 / mg

# 營養標籤的作用



- 營養標籤標示出食物的熱量和七種營養素的含量。
- 供消費者參考,作出有依據的食物選擇。
- 鼓勵食物製造商提供合符營養準則的食物。

### 總結

選購食物前,消費者應該先細心閱讀食物標籤,瞭解食物的成分、營養價值、儲存方法等,做個精明的消費者。



#### roduct contains wheat (gluten). May conce

營養標示 / Nutritional information	每100克/per
熟量 / Energy	411 干卡 kc
蛋白質 / Protein	10.0克/g
總脂肪 / Total Fat	11.0克/g
- 飽和脂肪 / Saturated fatty acids	1.0克/g
- 反式脂肪 / Trans fat	0克/g
碳水化合物 / Carbohydrates	63.0克/g
-糖/Sugars	1.0克/0
膳食纖維 / Dietary Fiber	10.0 克
鈉 / Sodium	640 憂さ

❤養標示只供香港使用 / Nutrition information for Hong Kong us

\*\*友於陰涼、乾燥的地方, ※