

# 如何读食品标签



## 食品标签上的营养资料

- \*能帮助您选择更健康的食品
- \*能帮助您更正确的使用“加拿大健康饮食指南”
- \*市场上大部分包装食品都必须提供食品标签
- \*食品标签制度是由加拿大卫生部制订的法规

### 营养宣称

营养宣称分为两类：

#### 1) 营养成分宣称

说明某一种营养素：  
例如：盐，脂肪或糖的含量。

#### 2) 健康宣称

说明某种饮食方式对健康有何好处。

例如：多吃蔬菜和水  
果有助降低患某些癌症的风险。



### 营养标签

营养标签显示单位份量食品中所含的热量（卡路里）和13种主要营养素。

营养标签	
每1/2杯 (125毫升)	
含量	占每日建议摄取量的百分比 (%)
卡路里	70
脂肪	0克 0%
饱和脂肪	0克 0%
反式脂肪	0克 0%
胆固醇	0毫克
钠	5毫克 0%
碳水化合物	17克 6%
纤维	3克 12%
糖	14克
蛋白质	0克
维他命 A	0%
维他命 C	4%
钙	0%
铁	4%

### 食品成分表

说明食品中所含的主要成分。例如：成分：梨、梨汁

Nutrition Facts	
Per 1/2 cup (125 mL)	
Amount	% Daily Value
Calories	70
Fat	0 g 0%
Saturated	0 g 0%
+ Trans	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	5 mg 0%
Carbohydrate	17 g 6%
Fibre	3 g 12%
Sugars	14 g
Protein	0 g
Vitamin A	0%
Vitamin C	4%
Calcium	0%
Iron	4%



Healthy Eating is in Store for You™  
Faites provision de saine alimentation™

[www.healthyeatingisinstore.ca](http://www.healthyeatingisinstore.ca)

CANADIAN DIABETES ASSOCIATION | ASSOCIATION CANADIENNE DU DIABÈTE

ADVISORY COMMITTEE:

- Canadian Council of Food & Nutrition
- Canadian Council of Grocery Distributors
- Canadian Home Economics Association
- Canadian Public Health Association
- Consumers' Association of Canada
- Food and Consumer Products of Canada
- Heart and Stroke Foundation of Canada - Health Check™ Program
- Kraft Canada Inc.
- Shop Smart Tours Inc.

Dietitians of Canada  
Les diététistes du Canada

© 2007 Canadian Diabetes Association and Dietitians of Canada. Reprint permission not required.  
Translation and adaptation of this Fact Sheet was supported by an unrestricted educational grant provided by SLENDA® Brand.

