

如何讀食品標籤



食品標籤上的營養資料

- *能幫助您選擇更健康的食品
- *能幫助您更正確的使用“加拿大健康飲食指南”
- *市場上大部分包裝食品都必須要提供食品標籤
- *食品標籤制度是由加拿大衛生部制訂的法規

營養宣稱

營養宣稱分為兩類：

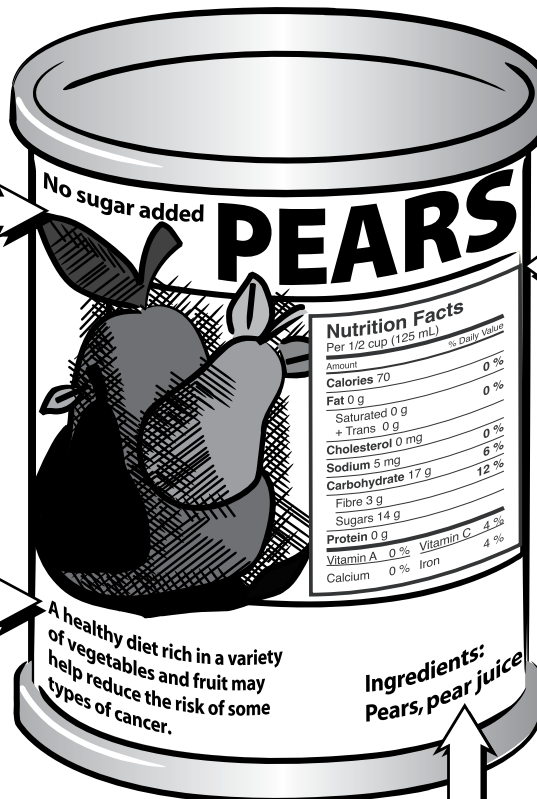
1) 營養成分宣稱

說明某一種營養素：
例如：鹽，脂肪或糖的含量。

2) 健康宣稱

說明某種飲食方式對健康有何好處。

例如：多吃蔬菜和水果有助降低患某些癌症的風險。



食品成分表

說明食品中所含的主要成分。例如：成分：梨、梨汁

營養標籤

營養標籤顯示單位份量食品中所含的熱量（卡路里）和13種主要營養素。

營養標籤	
每 1/2 杯 (125 毫升)	
含量	佔每日建議攝取量的百分比 (%)
卡路里	70
脂肪	0 克 0%
飽和脂肪	0 克 0%
反式脂肪	0 克
膽固醇	0 毫克
鈉	5 毫克 0%
碳水化合物	17 克 6%
纖維	3 克 12%
糖	14 克
蛋白質	0 克
維他命 A	0%
維他命 C	4%
鈣	0%
鐵	4%

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

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.

