認識營養標示

營養標示內容

- (一)「營養標示」之標題。(二) 熱量。(三) 蛋白質含量。(四) 脂肪、飽和脂肪、反式脂肪含量。(五) 碳水化合物、糖含量。(六) 鈉含量。(七) 出現於營養宣稱中之其他營養素含量。(八) 廠商自願標示之其他營養素含量

如何看營養標示

營養標示

每一份量230公克

本包裝含3份

	每份	每100公克
熱量	273 大卡	119 大卡
蛋白質	7.5 公克	3.3 公克
脂肪	0.4 公克	0.2 公克
飽和脂肪	0 公克	0 公克
反式脂肪	0 公克	0 公克
碳水化合物	59.8 公克	26.0 公克
糖	3.5 公克	1.5 公克
鈉	2280 毫克	991 毫克

1.找到每份熱量及營養素

2.查看本包裝共幾份

3.將本包裝含幾份*每份熱量/營養素即可得知囉

加工食品選擇

少油炸

比起洋芋片、酥餅等高油高熱量的餅乾，可以選擇較天然且加工步驟越少的食物做取代，例如：海苔、米菓、黎麥餅乾等

少糖

飲品部分，汽水可以Zero或汽泡水作取代，其他含糖飲料也可以鮮果汁或無糖的茶為優先選擇

速食麵

大多速食麵的麵體都是以油炸為主，要吃的話，建議可以先將麵體由滾水燙熟撈起，在加入青菜、蛋等配料重新煮成一碗營養均衡的麵，飯後搭配水果更均衡喔！

罐頭

比起直接開罐頭來吃，建議可將罐頭入菜(但烹調過程就無須加鹽囉！)，不僅增加食材營養均衡性，亦可減少過多鹽分的攝取，是一舉兩得的好方法！