

三步看懂 營養標示

做個聰明消費者



營養標示		
每一份量 50 公克		
本包裝含 4 份		
	每份	每100公克
熱量	240大卡	480大卡
蛋白質	3公克	6公克
脂肪	12公克	24公克
飽和脂肪	4公克	8公克
反式脂肪	1公克	2公克
碳水化合物	30公克	60公克
糖	9公克	18公克
鈉	200毫克	400毫克

1

2

3

1

確認份數

確認一整包的份數

- 一整包的量也許會超過1份的量(1份是指大多數人一次吃的量)，所以如果吃了一整包，就要先確認一整包共含幾份。
- 每一份量乘上所含份數，才是吃了一整包的總熱量及營養素含量。

2

留意熱量

留意實際吃的總熱量

- 到底吃進了多少熱量，240大卡？ 480大卡？還是960大卡？
- 首先確認一整包共含幾份，每份的熱量乘上所含份數，才是全部吃進的熱量。
 - 吃了多少份，就會影響到吃進的總熱量唷。

3

明智選擇

明智選擇自己所需要的

- 身體所需的營養素來自各類食物及其加工食品，而各類食物所提供的營養素不盡相同。
- 可依照自己的需求，挑選最適合自己的食品。