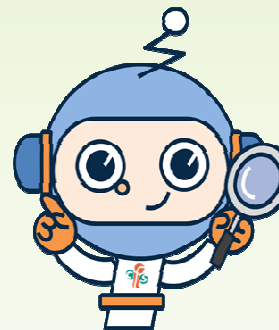
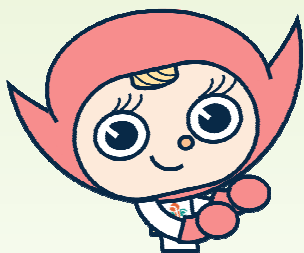




2020年度 「節令食物營養標籤」 工作坊



2020年1月13日(星期一)

下午3時至5時

食物環境衛生署南昌辦事處 傳達資源小組

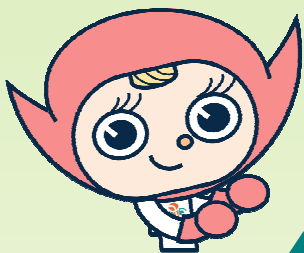
內容

1. 認識節令食品與食物標籤關係
2. 認識營養資料標籤制度
3. 不用食物/營養標籤或獲豁免的節令食品

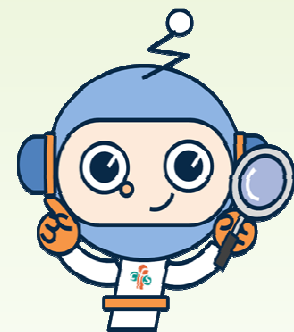
第一部分

4. 為節令食品建立營養標籤
5. 協助業界製備營養標籤的支援

第二部分



4. 為節令食品建立 營養標籤



為產品建立營養標籤的步驟

- 一. 檢查產品上**已有的**營養標籤或營養資料
- 二. 檢查營養標籤上的**資料**是否**足夠**或**適用**
- 三. 檢查營養標籤的**格式**是否**適用**
- 四. 檢查營養素數值**單位**及數據**修整**方法
- 五. 檢查營養聲稱是否**符合**規例



一. 檢查產品上已有的 營養標籤或營養資料

產品上可能已有不同的營養標籤/資料

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 250 Calories from Fat 110

% Daily Value*

Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.
Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Nutrition Facts

Per 2 cookies (30 g)

Amount	% Daily Value
Calories 150	
Fat 7 g	11 %
Saturated Fat 3 g + Trans Fat 1 g	20 %
Cholesterol 0 mg	
Sodium 80 mg	3 %
Carbohydrate 21 g	7 %
Fibre 1 g	4 %
Sugars 8 g	
Protein 1 g	
Vitamin A 0 %	Vitamin C 0 %
Calcium 0 %	Iron 8 %

NUTRITION INFORMATION		
	SERVINGS PER PACKAGE: 3	SERVING SIZE: 150g
	QUANTITY PER SERVING	QUANTITY PER 100g
Energy	608kJ	405kJ
Protein	4.2g	2.8g
Fat, Total	7.4g	4.9g
- Saturated	4.5g	3.0g
Carbohydrate	18.6g	12.4g
- Sugars	18.6g	12.4g
Sodium	90mg	60mg



二.檢查營養標籤上的 資料是否足夠或適用

營養素表

必須標示的營養素

• 1(能量)+7(核心營養素)-

- 蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖及鈉
- 碳水化合物含量
 - 可以「可獲得的碳水化合物」或「總碳水化合物」標示
 - 若以「總碳水化合物」標示時，必須同時標示**膳食纖維**含量

• 涉及營養聲稱的營養素

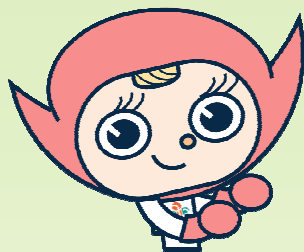
- 須列出該營養素的含量
- 當聲稱涉及**任何脂肪**類別時，同時亦須標示**膽固醇**含量(例如“不含脂肪”、“低飽和脂肪”、“不含反式脂肪”)

其他營養素

- 可自願標示

Nutrition Information 營養資料		Per Package/ 每包裝
Energy/ 能量	122kcal/ 千卡 (512kJ/ 千焦)	
Protein/ 蛋白質		5.4g/ 克
Total fat/ 總脂肪		1.9g/ 克
• Saturated fat/ 飽和脂肪		1.3g/ 克
• Trans fat/ 反式脂肪		0g/ 克
Cholesterol/ 膽固醇		9mg/ 毫克
Carbohydrate/ 碳水化合物		20.8g/ 克
• Sugars/ 糖		13.4g/ 克
Sodium/ 鈉		63mg/ 毫克





三. 檢查營養標籤上的格式是否適用

表達能量值

以每100克或100毫升食物的

- 千卡(kcal)含量表達；或
- 千焦(kJ)含量表達

Nutrition Information 營養資料	
Per 100g/ 每100克	
Energy/ 能量 218kcal/ 千卡 (914kJ/ 千焦)	

Nutrition Information 營養資料	
Per Package 每包裝	
Energy/ 能量 158kcal/ 千卡 (664kJ/ 千焦)	
Protein/ 蛋白質	7.6g/ 克
Total fat/ 總脂肪	9.2g/ 克
- Saturated fat/ 飽和脂肪	5.7g/ 克
- Trans fat/ 反式脂肪	0.3g/ 克
Carbohydrates/ 碳水化合物	11.3g/ 克
- Sugars/ 糖	11.3g/ 克
Sodium/ 鈉	130mg/ 毫克

表達營養素含量

以每100克或100毫升食物的

- 克(g)含量表達；或
- 毫克(mg)含量表達；或
- 微克(μg)含量表達

- 每100克(或每100毫升)的食物；或
- 每包裝(若包裝只含單一個食用分量)；或
- 每食用分量(必須以克或毫升量化一個食用分量及提供包裝內食用分量數目)

營養素表的格式 (1)

- 須在包裝的顯眼處以列表格式展示，並須配以適當標題。
 - 如包裝的總表面面積小於200平方厘米，則可以直線格式展示
- 標記或標籤須使用— a.英文；b.中文(簡體字或繁體字)；或 c.中英文兼用
 - 如預先包裝食物上的標記或標籤是中英文兼用，則營養素表須使用中文及英文
- 數字可以阿拉伯數字表達

營養資料	
	每 100 克 或每 100 毫升
能量	千卡 / 千焦
蛋白質	克
總脂肪	克
- 飽和脂肪	克
- 反式脂肪	克
碳水化合物	克
- 糖	克
鈉	毫克
填入涉及聲稱的營養素	克、毫克或微克
填入其他標示的營養素	克、毫克或微克

列表格式

Nutrition Information	
	Per 100g or Per 100ml
Energy	kcal / kJ
Protein	g
Total fat	g
- Saturated fat	g
- Trans fat	g
Carbohydrates	g
- Sugars	g
Sodium	mg
Insert nutrient(s) involved in claim(s)	g, mg or µg
Insert other nutrient(s) to be declared	g, mg or µg

標題

Nutrition Information 營養資料 Per 100g or Per 100ml/每 100 克或每 100 毫升

Energy/能量 xx kcal / kJ /千卡/千焦, Protein/蛋白質 xx g/克,
Total fat/總脂肪 xx g/克, Saturated fat/飽和脂肪 xx g/克,
Trans fat/反式脂肪 xx g/克, Carbohydrates/碳水化合物 xx g/克,
Sugars/糖 xx g/克, Sodium/鈉 xx mg/毫克,
Insert nutrient(s) involved in claim(s)/填入涉及聲稱的營養素 xx g, mg or µg/克、毫克
或微克, Insert other nutrient(s) to be declared/填入其他標示的營養素 xx g, mg or µg/
克、毫克或微克

直線格式

Nutrition Information 營養資料	
	Per 100g or Per 100ml/ 每 100 克或每 100 毫升
Energy /能量	kcal or kJ /千卡或千焦
Protein /蛋白質	g /克
Total fat /總脂肪	g /克
- Saturated fat /飽和脂肪	g /克
- Trans fat / 反式脂肪	g /克
Carbohydrates /碳水化合物	g /克
- Sugars /糖	g /克
Sodium /鈉	mg /毫克
Insert nutrient(s) involved in claim(s) / 填入涉及聲稱的營養素	g, mg or µg 克、毫克或微克
Insert other nutrient(s) to be declared / 填入其他標示的營養素	g, mg or µg 克、毫克或微克

營養素表的格式 (2)

- 加上適當的標題: 如“營養標籤”、“營養資料”、“營養成分”等
- 標籤大小、字體大小*及營養素的排列次序*, 均沒有特別規定
- 技術指引中列出一些建議格式以供參考
- 其他符合第132W章要求的格式, 皆可接受

(*看建議做法)

Nutrition Information 營養資料	
Servings Per Package / 每包裝所含食用分量數目: (insert number of servings)	
Serving Size / 食用分量: g, ml or other unit as appropriate/克、毫升或其他適當的單位	
	Per Serving / 每食用分量
Energy / 能量	kcal or kJ/千卡或千焦
Protein / 蛋白質	g / 克
Total fat / 總脂肪	g / 克
- Saturated fat / 飽和脂肪	g / 克
- Trans fat / 反式脂肪	g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	g / 克
- Sugars / 糖	g / 克
Sodium / 鈉	mg / 毫克
Insert nutrient(s) involved in claim(s) / 填入涉及聲稱的營養素	g, mg or µg 克、毫克或微克
Insert other nutrient(s) to be declared / 填入其他標示的營養素	g, mg or µg 克、毫克或微克

Nutrition Information 營養資料		
Servings Per Package / 每包裝所含食用分量數目: (insert number of servings)		
Serving Size / 食用分量: g, ml or other unit as appropriate/克、毫升或其他適當的單位		
	Per 100g or Per 100ml / 每 100 克或每 100 毫升	Per Serving / 每食用分量
Energy / 能量	kcal or kJ / 千卡或千焦	kcal or kJ/千卡或千焦
Protein / 蛋白質	g / 克	g / 克
Total fat / 總脂肪	g / 克	g / 克
- Saturated fat / 飽和脂肪	g / 克	g / 克
- Trans fat / 反式脂肪	g / 克	g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	g / 克	g / 克
- Sugars / 糖	g / 克	g / 克
Sodium / 鈉	mg / 毫克	mg / 毫克
Insert nutrient(s) involved in claim(s) / 填入涉及聲稱的營養素	g, mg or µg 克、毫克或微克	g, mg or µg 克、毫克或微克
Insert other nutrient(s) to be declared / 填入其他標示的營養素	g, mg or µg 克、毫克或微克	g, mg or µg 克、毫克或微克

營養素表的格式 – 建議做法

營養素建議按以下次序排列

- 當標示脂肪含量及/或種類或膽固醇含量時:

總脂肪

- 飽和脂肪酸
- 反式脂肪酸
- 單元不飽和脂肪酸
- 多元不飽和脂肪酸

膽固醇

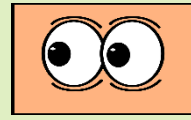
- 當標示碳水化合物或總碳水化合物的含量及/或種類時:

碳水化合物
(或可獲得的碳水化合物)
- 糖
膳食纖維

或

總碳水化合物
- 膳食纖維
- 糖

標籤能達到可閱的程度



- 業界可自由為產品設計食物標籤
- 如果食物標籤的設計欠妥善，消費者難以從標籤獲取所需的資料。
 - ✓ 花心思設計吸引消費者購買產品
 - ✓ 留意有關可閱標籤的法律規定及在標籤上清楚載列各項規定的資料

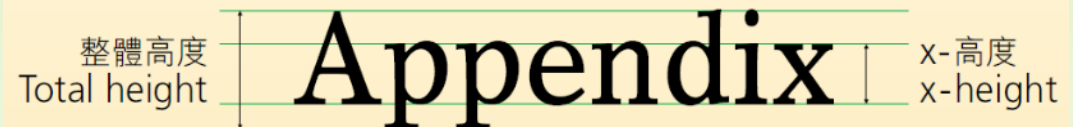
參考「製備可閱的食物標籤業界指引」內原則和例子

https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/e/programme_nifl/files/Trade_Guidelines_on_Preparation_of_Legible_FL_c.pdf



可閱的食物標籤的元素

- 大原則：應該盡可能使用最大字體以協助消費者容易地閱讀食物標籤。
- 主要元素建議：
 - 字體大小適中（x - 高度是指英文小楷字母x 的高度）
 - 對比鮮明
 - 間距充足
- 其他可提升字體的清晰度因素例子：
 - 適當的字款
 - 合適的印刷技術
 - 使用不反光印刷表面



可閱的食物標籤良好例子

例1：英文字母最小達1.2毫米(以x-高度計算)及對等大小的中文字

洋蔥湯 ONION SOUP		此日期前最佳: DD MM YY
淨重: 30克 Net weight: 30g		Best before: 15 12 2015
成份: 水、洋蔥、粟米油、鹽、乳清蛋白質(奶類製品)、增味劑(621)		
用法: 將一罐清水拌入湯內, 煲滾後方可飲用。		
製造商/包裝商: ABC有限公司 香港健康路123號		
Ingredients: Water, onion, corn oil, salt, whey protein(milk product), flavour enhancer (621) Directions: Blend soup with one can of water. Boil before serving.		
Manufacturer/Packer: ABC Ltd. 123 Healthy Road, Hong Kong		
營養資料 Nutrition Information		每100克/Per 100 g
能量/Energy	77千卡/kcal	蛋白質/Protein 2.2克/g
總脂肪/Total fat	3.0克/g	碳水化合物/Carbohydrates 10.4克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	0.8克/g	- 糖/Sugars 3.6克/g
- 反式脂肪/Trans fat	0克/g	鈉/Sodium 637毫克/mg

例2：英文字母最小達0.8毫米(以x-高度計算)及中文字最小達1.8毫米(以整體高度計算)

洋蔥湯 ONION SOUP		此日期前最佳: DD MM YY
淨重: 30克 Net weight: 30g		Best before: 15 12 2015
成份: 水、洋蔥、粟米油、鹽、乳清蛋白質(奶類製品)、增味劑(621)		
用法: 將一罐清水拌入湯內, 煲滾後方可飲用。		
製造商/包裝商: ABC有限公司 香港健康路123號		
Ingredients: Water, onion, corn oil, salt, whey protein(milk product), flavour enhancer (621) Directions: Blend soup with one can of water. Boil before serving.		
Manufacturer/Packer: ABC Ltd. 123 Healthy Road, Hong Kong		
營養資料 Nutrition Information		每100克/Per 100 g
能量/Energy	77千卡/kcal	蛋白質/Protein 2.2克/g
總脂肪/Total fat	3.0克/g	碳水化合物/Carbohydrates 10.4克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	0.8克/g	- 糖/Sugars 3.6克/g
- 反式脂肪/Trans fat	0克/g	鈉/Sodium 637毫克/mg

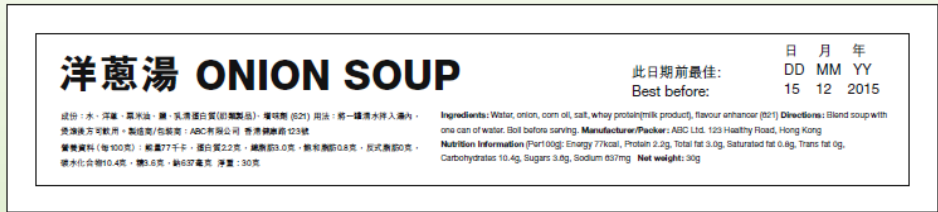
例3：單一深色字體印在單一淺色、具適當對比的背景上

洋蔥湯 ONION SOUP		此日期前最佳: DD MM YY
淨重: 30克 Net weight: 30g		Best before: 15 12 2015
成份: 水、洋蔥、粟米油、鹽、乳清蛋白質(奶類製品)、增味劑(621)		
用法: 將一罐清水拌入湯內, 煲滾後方可飲用。		
製造商/包裝商: ABC有限公司 香港健康路123號		
Ingredients: Water, onion, corn oil, salt, whey protein(milk product), flavour enhancer (621) Directions: Blend soup with one can of water. Boil before serving.		
Manufacturer/Packer: ABC Ltd. 123 Healthy Road, Hong Kong		
營養資料 Nutrition Information		每100克/Per 100 g
能量/Energy	77千卡/kcal	蛋白質/Protein 2.2克/g
總脂肪/Total fat	3.0克/g	碳水化合物/Carbohydrates 10.4克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	0.8克/g	- 糖/Sugars 3.6克/g
- 反式脂肪/Trans fat	0克/g	鈉/Sodium 637毫克/mg

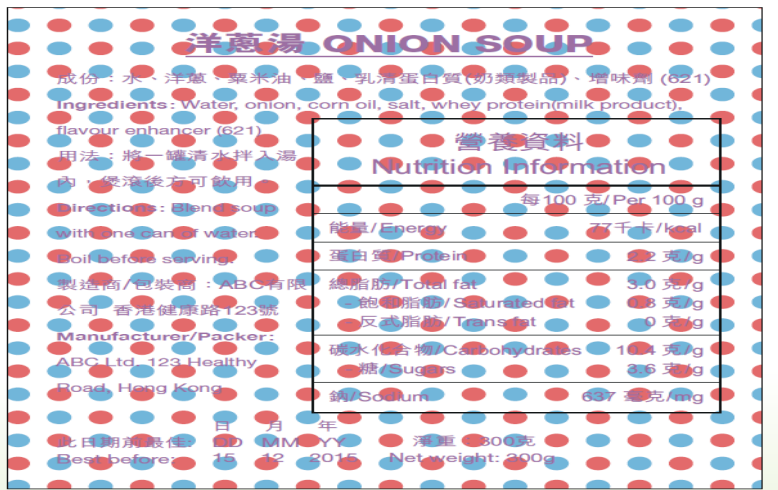
無法閱讀的食物標籤例子

例1：字體太小

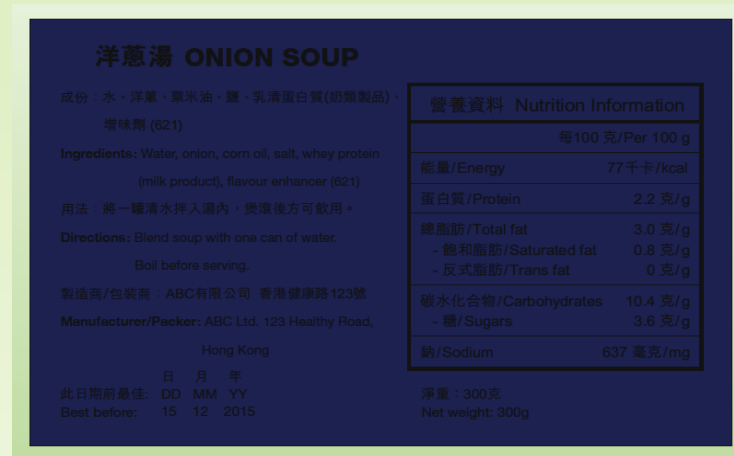
(最小字體遠比英文字母0.8 毫米 (以x - 高度計算)及中文字1.8 毫米(以整體高度計算)為小)



例2：文字在有上無法清楚顯示圖案的背景

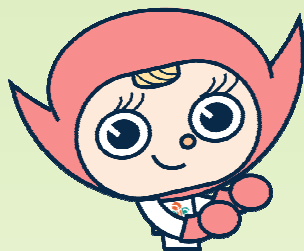


例3：文字與深色背景欠缺對比



例4：淺色字印在白色背景上，文字印刷不清晰





四.檢查營養素數值 單位及數據修整方法

營養資料數值單位有否要求？

- 單位
 - 能量：“千卡”或“千焦”
 - 營養素：“公制單位”(克、毫克、微克)
 - 營養素參考值百分比%
- 營養素參考值百分比%
 - 必須採用國際食物/衛生當局或國家食物/衛生當局的營養素參考值
 - 建議使用中國營養素參考值
 - 建議列出參考值或參考國家

Nutrition Information 營養資料			
Servings Per Package / 每包裝所含食用分量數目: (insert number of servings)			
Serving Size / 食用分量: g, ml or other unit as appropriate/克、毫升或其他適當的單位			
	Per 100g or Per 100ml / 每 100 克或每 100 毫升	Per Serving / 每食用分量	%Chinese NRV / 中國營養素參考值百分比
Energy / 能量	kcal or kJ / 千卡或千焦	kcal or kJ / 千卡或千焦	%
Protein / 蛋白質	g / 克	g / 克	%
Total fat / 總脂肪	g / 克	g / 克	%
- Saturated fat / 飽和脂肪	g / 克	g / 克	%
- Trans fat / 反式脂肪	g / 克	g / 克	%
Carbohydrates / 碳水化合物	g / 克	g / 克	%
- Sugars / 糖	g / 克	g / 克	%
Sodium / 鈉	mg / 毫克	mg / 毫克	%
Insert nutrient(s) involved in claim(s) / 填入涉及聲稱的營養素	g, mg or µg / 克、毫克或微克	g, mg or µg / 克、毫克或微克	%
Insert other nutrient(s) to be declared / 填入其他標示的營養素	g, mg or µg / 克、毫克或微克	g, mg or µg / 克、毫克或微克	%

營養素參考值NRV是什麼？

- NRV: Nutrient Reference Value (=每日分量 Daily Value DV，每日攝入量 Daily Intake DI)
- 是一套專門用於營養標籤的參考數值，作為比較食品營養成分含量多少的營養標準
- 是消費者選擇食物時的一種營養參照尺度，可以方便食物業界應用和消費者的比較和選擇
- 是參考不同人群的營養所需而制定的

[註:進食100% NRV的食物並不代表能完全合乎某特定人群的營養需要]

- **第132W章附表7**亦列出一套香港適用的NRV (“中國營養素參考值”)，以供參考

怎樣使用NRV製作營養標籤？

- 在營養標籤中，可標示營養素含量佔營養標籤所用參考值的百分比(% NRV)作為補充資料
 - ✓ 計算時建議使用“**中國營養素參考值**”，但亦可選擇使用其他國際/國家食物/衛生當局的相關參考值
 - ✗ **計算%NRV並非法規的強制規定**
- 在作營養聲稱時，某些聲稱條件是根據NRV而定 (例如 “高”/“含” 蛋白質/維他命/礦物質)
 - ✓ 必須使用“**中國營養素參考值**”作為依據

中國營養素參考值

第132W章附表7

能量 / 營養素	營養素參考值
能量 (千卡)	2 000
(千焦)	8 400
蛋白質 (克)	60
總脂肪 (克)	60
膳食纖維 (克)	25
飽和脂肪酸 (克)	20
膽固醇 (毫克)	300
總碳水化合物 (克)	300
鈣 (毫克)	800
磷 (毫克)	700
鉀 (毫克)	2 000
鈉 (毫克)	2 000
鐵 (毫克)	15
鋅 (毫克)	15
銅 (毫克)	1.5
碘 (微克)	150
硒 (微克)	50
鎂 (毫克)	300
錳 (毫克)	3
鉻 (微克)	50
鉬 (微克)	40
氟 (毫克)	1
維他命 A (視黃醇當量微克)	800
維他命 C (毫克)	100
維他命 D (微克)	5
維他命 E (α -生育酚當量毫克)	14
維他命 K (微克)	80
維他命 B1 (毫克)	1.4
維他命 B2 (毫克)	1.4
維他命 B6 (毫克)	1.4
維他命 B12 (微克)	2.4
煙酸 (毫克)	14
葉酸 (膳食葉酸當量微克)	400
泛酸 (毫克)	5
生物素 (微克)	30
膽鹼 (毫克)	450

* 採納中國營養學會第六屆六次常務理事會通過的營養素參考值

營養資料可否作數據修整？

- 所有營養資料均須正確及不能有任何誤導或欺詐成分
 - 可直接標示確實的營養數值
 - 亦可按需要作數據修整(參考技術指引表2數據修整及“0”的定義)
- 數據修整方法
 - “千卡”、“千焦”、“毫克”及“百分比%”修整至“1”
 - “克”修整至“0.1”
 - 如要把數值小的數據修整為“0”,應參考“0”的定義,以避免出現混淆或誤導的情況

表 2 標示部分營養素所用的單位和數據修整方法

	單位	數據修整至	“0”的定義 ² (每 100 克/毫升)
能量	千卡或千焦	1	≤ 4 千卡或 17 千焦
蛋白質	克	0.1	≤ 0.5 克
碳水化合物(可獲得或總量)	克	0.1	≤ 0.5 克
總脂肪	克	0.1	≤ 0.5 克
飽和脂肪酸	克	0.1	≤ 0.5 克
反式脂肪酸	克	0.1	≤ 0.3 克
鈉	毫克	1	≤ 5 毫克
糖	克	0.1	≤ 0.5 克
膳食纖維	克	0.1	≤ 1.0 克
膽固醇	毫克	1	≤ 5 毫克



標示能量值/營養素含量的規管容忍限

- 由於食物的營養素成分可能因季節、加工過程、配料來源的不同而有差異，以致不同批次或不同食用限期的同一食品的营养素數值可能會有所不同。
- 因此，中心已針對產品不同批次的差異制定可容忍水平(見**技術指引表3**)。
- 然而，如差異巨大，食物商**應設法提高產品的質量控制**



能量 / 營養素	規管容忍限
能量、總脂肪、飽和脂肪酸、反式脂肪酸、膽固醇、鈉、糖	≤標示值的120%
蛋白質、多元不飽和脂肪酸、單元不飽和脂肪酸、碳水化合物、澱粉質、膳食纖維、可溶性纖維、不可溶性纖維、纖維的個別組成部分	≥標示值的80%
維他命及礦物質 (維他命A、維他命D及添加的維他命及礦物質除外)	≥標示值的80%
維他命A及維他命D(包括添加的)	標示值的80%至180%
添加的維他命及礦物質 (維他命A及維他命D除外)	≥標示值

規管容忍限不適用於各項營養聲稱的條件

怎樣計算和標示營養素含量？

- 應按食物出售時的狀態計算和標示
- 可額外以食物可供食用時的狀態計算和標示，但必須：
 - 指明該額外數據是按食物已製備可供食用的狀態計算
 - 在包裝上清楚指明製備食物的方法

如何辨別及標籤固體和液體食品？

- 應按食物出售時的狀態計算和標示
- 一般而言，按**食物於出售時的狀態**決定食物屬**固體**或**液體**
- 食物出售時為以下狀態，皆視為**固體**食物：
 - **固體**: 如雪糕
 - **半固體**: 如乳酪
 - **固體液體混合**: 如羅宋湯、麥皮、粥
- 不論**固體**或**液體**食物皆可以“克”或“毫升”標示份量，但**鼓勵**:
 - 以“克”標示**固體**的份量
 - 以“毫升”標示**液體**的份量

見營養資料標籤制度之常見問題：#2.19，#2.20
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_nifl/programme_nifl_faq.html

標籤固體和液體食品例子

■ 以未經沖調的朱古力粉計算

營養資料	每100克
熱量	1400 千焦
蛋白質	30.7克
總脂肪	1.5克
- 飽和脂肪	1.0克
- 反式脂肪	0克
碳水化合物	49.7克
- 糖	49.7克
鈉	450毫克

■ 以未經沖調的朱古力粉及沖調後的液體朱古力奶計算

營養資料		
	每100克	每杯250毫升*
熱量	1400 千焦	348千焦
蛋白質	30.7克	7.8克
總脂肪	1.5克	0.4克
- 飽和脂肪	1.0克	0.3克
- 反式脂肪	0克	0 克
碳水化合物	49.7克	12.3克
- 糖	49.7克	12.3克
鈉	450毫克	113克

*以235毫升水加25克粉沖調而成

■ 只以沖調好的液體朱古力奶計算

營養資料	每杯250毫升*
熱量	348千焦
蛋白質	7.8克
總脂肪	0.4克
- 飽和脂肪	0.3克
- 反式脂肪	0 克
碳水化合物	12.3克
- 糖	12.3克
鈉	113克

*以235毫升水加25克粉沖調而成



五. 檢查營養聲稱 是否符合規例

營養聲稱規管範圍

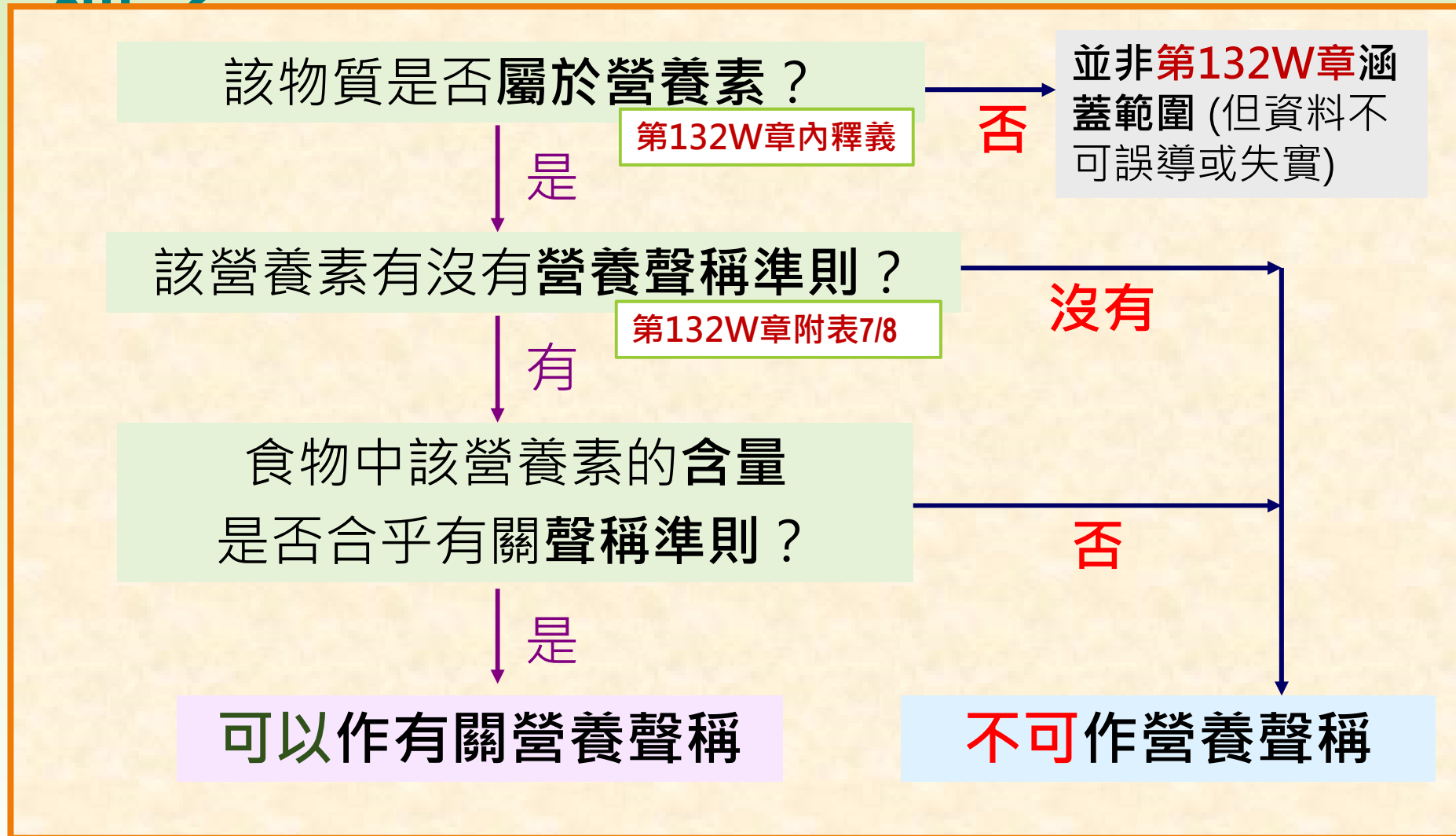
- 食物標籤及宣傳品中的:
 - 營養素含量聲稱
 - 營養素比較聲稱
 - 營養素功能聲稱
- 必須符合**第132W章附表8**中的聲稱條件
- 大部份聲稱條件以每100克或每100毫升食物計算

營養資料	
每包裝所含食用分量數目: 5	
食用分量: 20g	
	每食用分量
能量	127千卡
蛋白質	5克
總脂肪	3克
- 飽和脂肪	1克
- 反式脂肪	1克
碳水化合物	20克
- 糖	10克
鈉	50毫克

→ 每100克含250毫克鈉 [50x5]

鈉	(1) “低”	每 100 克/毫升食物(固體或液體)含不超過 0.12 克鈉。
	(2) “很低”	每 100 克/毫升食物(固體或液體)含不超過 0.04 克鈉。
	(3) “不含”	每 100 克/毫升食物(固體或液體)含不超過 0.005 克鈉。

可否作有關某物質的營養聲稱？



怎樣計算營養聲稱的條件？

- 一般以**食品售賣時的狀態**，決定應符合**固體**或**液體**食物的**營養聲稱**準則
 - 例: 雪糕(**固體**)、奶粉(未沖調，**固體**)、濃縮果汁(未稀釋，**液體**)
- **半固體**或**固體液體混合**食物須符合**固體**食物的**營養聲稱**規定
 - 半固體食物: 如乳酪，吉士醬
 - 固體液體混合食物: 如羅宋湯、麥皮、粥
- 需**加水沖調**的食品，亦可按**沖調後可供食用的狀態**作**營養聲稱**
 - 須清楚說明**該聲稱**是針對按包裝上指示**沖調後**的食物，而食物的調製方法亦須清楚列在包裝上
 - 例: 用奶粉沖調的液體奶、已稀釋的濃縮果汁
- **規管容忍限不適用**於各項營養聲稱的條件

見營養資料標籤制度之常見問題：#3.4，#3.5
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_nifl/programme_nifl_faq.html

營養聲稱 – 考考你

- 以下物質可否作營養聲稱？
 - 澱粉質 Starch
 - 氨基酸 Amino acid
 - 葡萄糖 Glucose
 - 奧米加3 Omega3

- 以下字句是否屬於營養聲稱？
 - 100% 有機/ 天然/ 新鮮
 - 100% 燕麥
 - 不含大豆/ 不含乳類成分
 - 含抗氧化物
 - 不含賀爾蒙
 - 不含酵素
 - 含益生菌
 - 低鹽

以下字句是否屬於營養聲稱？(1)

“0克飽和脂肪” / “0飽和脂肪” / “零飽和脂肪”

“不含油” / “低油” / “少油”

營養素含量聲稱知多一點

- 不符合規例的含量聲稱
 - ✗ “高能量”
 - ✗ “非常高”
 - ✗ “低反式脂肪”
 - ✗ “含奧米加3”
- “很低”聲稱
 - ✓ 只適用於“鈉”及“鹽”的聲稱
- 以“鹽”作任何營養聲稱
 - 跟以“鈉”作出相關聲稱的條件相同
- 以“飽和脂肪酸”、“反式脂肪酸”或“膽固醇”作任何聲稱
 - 聲稱條件包括“飽和脂肪酸”及“反式脂肪酸”的總量及它們所提供的能量百分比

成分	聲稱說明	規定 ⁵
膽固醇	(1) “低”	(a) 固體食物 – <ul style="list-style-type: none"> (i) 每 100 克含不超過 0.02 克膽固醇； (ii) 每 100 克含不超過 1.5 克飽和脂肪酸及反式脂肪酸(兩者合計)；及 (iii) 飽和脂肪酸及反式脂肪酸之和提供不超過 10% 能量。

營養素含量聲稱知再多一點

- “燕麥含豐富膳食纖維”

- 如燕麥是該產品的**唯一原料**：

- 屬針對有關產品的**營養素含量聲稱**

- **產品**需符合有關聲稱要求

- 如燕麥**並非該產品的唯一原料**，而有關字句暗示**產品**含豐富膳食纖維

- 如**該產品膳食纖維並不屬於“豐富”**，以上字句可能有誤導成分

- “鈣含量等於一杯鮮奶”

視乎個別情況而定，例如：

- “**鈣質含量豐富**，一包所含的鈣質相等於一杯鮮奶”

- **營養素含量聲稱** (“高鈣”)

- “**每包100克餅乾含400mg鈣質**，鈣含量相等於一杯鮮奶”

- **數量性聲明**

如何作營養素比較聲稱？



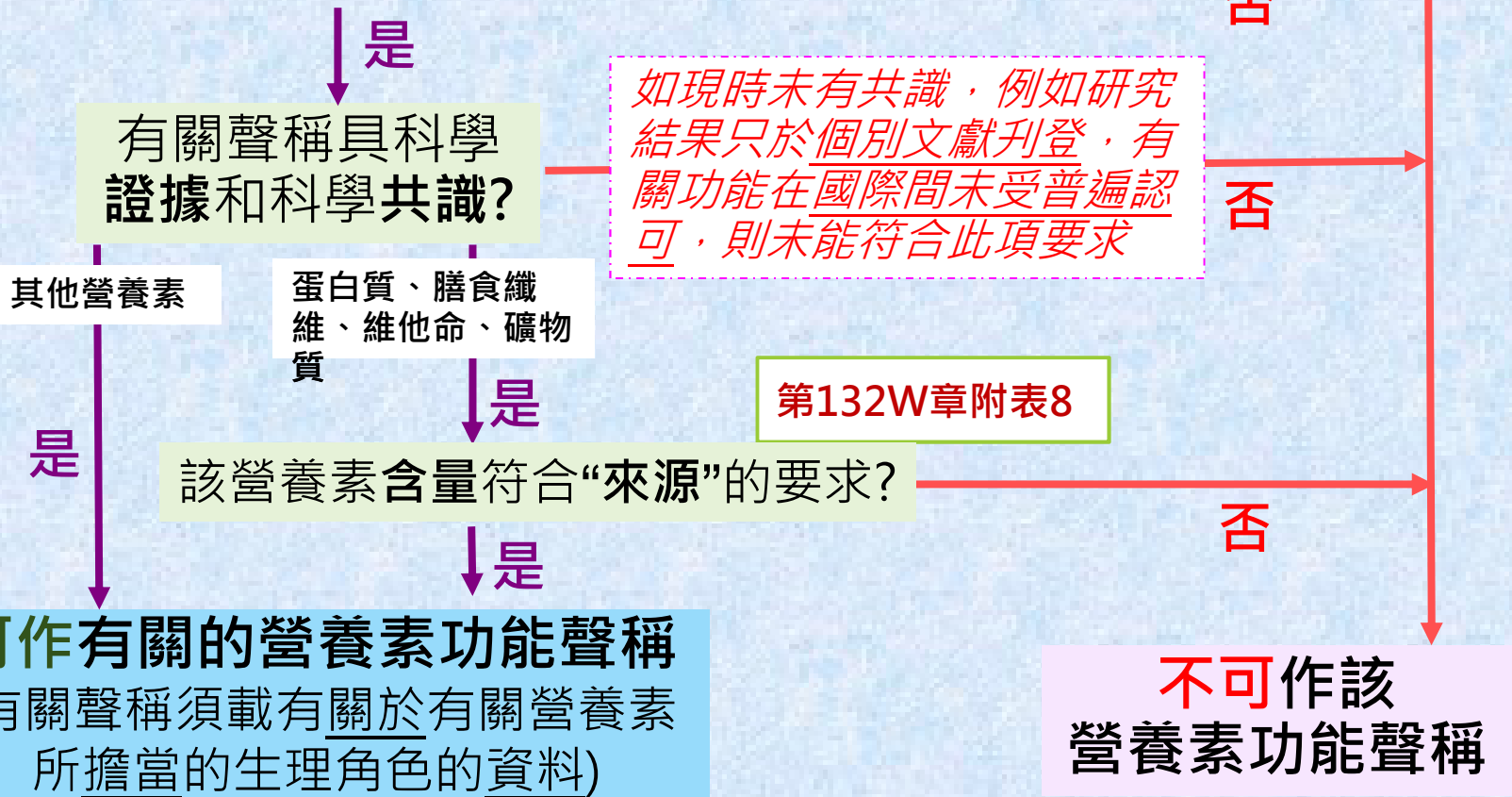
1. 選擇作比較的食物(須以相同份量食物作比較)
 - 不同牌子的相同食物 (如品牌甲和品牌乙的月餅)
→ 考慮如何確定/及時更新有關其他品牌產品的營養資料
 - 相同牌子不同版本的食物 (如品牌甲的普通和低糖月餅)
→ 相同品牌是否有不同的版本?
 - 相同食物類別的類似食物 (如芋頭糕和蘿蔔糕)
→ 如何獲得數據？具認受性的資料庫？
2. 計算食物的營養素含量是否能符合有關的聲稱條件(參考技術指引表5)
 - 須同時符合“最少相對差額”及“最少絕對差額”兩項條件
 - 如條件涉及營養素參考值，須按“中國營養素參考值”計算
3. 必須在貼近營養素比較聲稱的位置說明：
 - 用作比較的食品(鼓勵說明其能量/營養素含量絕對值，方便比對)
 - 兩者能量或營養素含量的差異(以絕對值或百分率或分數表達)

可否作營養素功能聲稱？

所針對的營養素具：

(i) 營養素含量聲稱條件 或 (ii) 中國營養素參考值？

第132W章附表7/8



預先包裝食品「鹽/糖」標籤計劃

目的

- 讓消費者容易辨認「低鹽低糖」的產品，從而作出有依據的決定
- 鼓勵業界提供更多「低鹽低糖」的產品給消費者選擇

適用的產品

- 任何符合第132W章下「低鹽」、「無鹽」、「低糖」、「無糖」定義的預先包裝食品

靈活使用

- 自願參與
- 可自行決定標籤大小，但應足以令人清楚見到及易讀
- 在食物包裝的當眼位置印上或加上標籤。

參與計劃 [只需通知食物安全中心，無需審批]

- 填妥標籤計劃通知書 (FEHB277)，連同相關產品資料交回中心
- 亦可透過可提交的電子表格 (FEHB277)通知中心

參與預先包裝食品「鹽/糖」標籤計劃的產品資料

https://www.cfs.gov.hk/english/programme/programme_rdss/product_list.php?lang=tc

降低膳食中的鈉和糖

分享: f

預先包裝食品「鹽/糖」標籤計劃

預先包裝食品「鹽/糖」標籤計劃

參與計劃產品名單

目的

降低食物中鹽和糖委員會（委員會）、食物及衛生局以及食物環境衛生署食物安全中心共同推出自願性質的預先包裝食品「鹽/糖」標籤計劃（計劃），讓消費者容易辨認「低鹽低糖」的產品，從而作出有依據的決定，並希望透過計劃鼓勵業界提供更多「低鹽低糖」的產品給消費者選擇。

計劃詳情

標籤樣式

- 一套四款：「低鹽」、「無鹽」、「低糖」、「無糖」。
- 三款語文：中文、英文、雙語。
- 備有彩色和黑白版本。

彩色版本

雙語

70C 25Y 50M 100Y 35M 85Y

製備營養標籤的可能困難及支援

- 成本問題？
- 獲取營養資料？
 - 直接化學分析
 - 檢測方法
 - 分析實驗室
 - 間接營養素分析
 - 食物成分資料庫
 - 批次間差異？
- 其他？



有關營養素分析方法的資料，可參閱
《營養標籤及營養聲稱檢測方法技術指引》

間接營養素分析簡介

- 取得食物營養資料的方法:
 1. 直接化學分析
 2. 間接營養素分析
- 間接營養素分析
 1. 是可接受的途徑以取得資料製作營養標籤
 2. 業界應:
 - 確保數據及做法準確並恰當
 - 以適當方法計算營養標籤數值
 - 注意其局限



採用間接營養素分析時所需的資料

1. 配料的種類及其份量
2. 食品製作的過程
3. 營養素之調整系數(例如: 產量系數、保留系數)
 - 清楚了解分析之計算方法
 - 確保食物成分資料庫的數據是經適當檢測方法得出
 - 可採用外國或內地食物/ 衛生當局認可最新食物成分資料庫和相關調整系數

建議資料庫及有關資訊來源

- 美國農業部
 - 《USDA National Nutrient Database for Standard Reference》
 - 《USDA Table of Nutrient Retention Factors》
 - 《Food Yields Summarized by Different Stages of Preparations》
- 英國食物標準局和食物研究所
 - 《McCance and Widdowson's the Composition of Foods》
- 澳洲新西蘭食品標準管理局
 - 食物營養計算器
- 泰國瑪希隆大學營養學學院INFOODS區域數據中心
 - 《ASEAN Food Composition Tables》
- 中國疾病預防控制中心營養與食品安全所的
 - 《中國食物成分表2002》和《中國食物成分表2004》

間接營養素分析方法有關的步驟

1. 收集產品配方及製作過程資料
2. 個別配料重量→食物成分資料庫→營養素含量
3. 修正配料的重量(可食用部分)
4. 就烹煮/加工過程，調整營養素數據:
 - 烹煮/加工後配料→產量系數
 - 未經烹煮配料→保留系數→產量系數
5. 相加各種配料營養值
6. 確定食品分量
7. 確定食品最終數值(按重量 / 容量 / 每一食用分量計)

提高間接營養素分析的準確程度

- 遵從優良製造規範規定，減少同一產品成分差異。
- 查核產品標準配方所載配料的份量和種類是否準確。
- 確保資料庫營養數值是個別產品的具代表性數值。
- 由專業技能的人員根據現有最佳數據和調整系數進行計算工作。
- 保存有關的文件和記錄以支持分析結果。

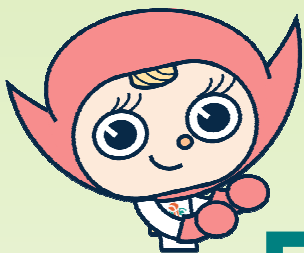
間接營養素分析的局限

- 資料庫營養數值與個別食物樣本的化驗分析結果會有差異(例如: 季節、加工過程和配料來源)。
- 食品加工和烹調過程導致重量/營養素的增加/流失。
- 各資料庫的營養素定義與分析方法不同。

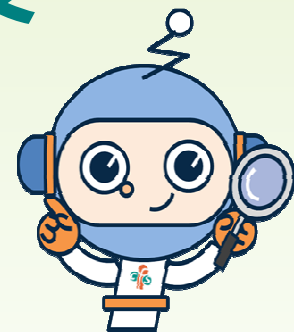
業界的責任 – 確保食物標籤的資料準確無誤

- 產品是否適合採用間接分析法?
- 已按情況考慮食品加工/烹調過程會否導致重量和營養素增加/流失?認真研究計算方法準確?
- 資料庫所採用的分析方法適用?
- 化驗分析及間接營養素分析的結果可能有差異。營養標籤的檢定是**以指定方法進行化驗分析為基礎**。

業界進行間接營養素分析時，如有存疑，應就食物製成品進行化驗分析，以確定營養素成分。



5. 協助**食物**業界製 備營養標籤的支援



食物安全中心網站

包羅各類食物安全資訊，包括營養標籤專頁



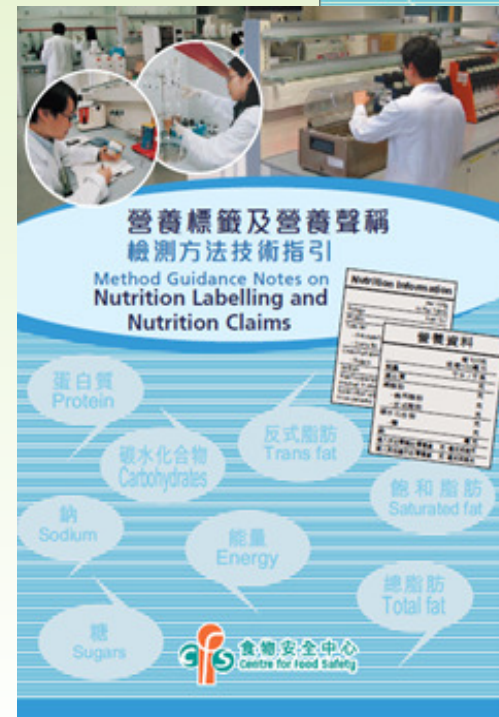
技術指引

- 營養標籤及營養聲稱技術指引

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/food_labeling/files/nl_technical_guidance_c.pdf

- 營養標籤及營養聲稱檢測方法技術指引

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/food_labeling/files/nl_method_guidance_c.pdf



營養標籤計算器

- 就成本、是否有合適的食物成分資料庫作依據、處理營養素數據人員的能力等各方面而言，通過**間接營養素分析**和**直接化學分析**製備營養標籤兩種方法各有利弊
- 營養標籤計算器 Nutrition Label Calculator(上載中心網站)
 - 由中心研發的工具
 - 用以協助業界通過上述兩種方法製備營養標籤
 - 當使用計算器為預先包裝食物製備營養標籤時，業界人士應注意計算器**有技術性局限**



https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_nifl/nlc-intro.html

食物標籤上的營養資料

營養標籤計算器的局限

營養標籤計算器(下稱“計算器”)是由食物安全中心(下稱“中心”)研發的工具，用以協助業界通過間接營養素分析*和直接化學分析製備營養標籤，就成本、是否有合適的食物成分資料庫作依據、處理營養素數據人員的能力等各方面而言，兩種方法各有利弊。當使用計算器為預先包裝食物製備營養標籤時，業界人士應注意計算器有以下局限：

- 任何食物成分資料庫，業界人士有責任從可靠的食物成分資料庫中取得營養資料，並確保有關數據能代表其產品。
- 計算器沒有提供調整系數(例如產量系數、保留系數)，因此，使用者須先行調整所有數據(包括配料重量和營養素)，以反映產品出售時的狀況。

要了解更多有關營養資料標籤制度

- 常見的問題 http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/faq/faq.html
 - 營養標籤 https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/faq/faq_14.html
- 營養資料 <https://www.cfs.gov.hk/nutritionlabel/>
 - 營養資料標籤制度 -- 給業界
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_nifl/programme_nifl.html
 - 營養標籤常見的問題
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_nifl/programme_nifl_faq.html

營養標籤資源材料

- 海報及陳列品
- 展覽板
- 資訊卡/ 百摺卡/ 購物卡/ 聲稱卡
- 小冊子/ 單張
- 其他資源
- 索取表格

https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_nifl/programme_nifl_public_Resources.html



要了解更多有關食物標籤及小量豁免制度

- 食物規例 / 指引 https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/food_leg/food_leg.html
- 預先包裝食物標籤知多點
http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/files/food_label_pos.pdf
- 根據小量豁免制度申請豁免遵從營養標籤規定
https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_nifl/programme_nifl_Application_for_Exemption_from_NL_under_SVE.html
- 常見的問題 http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/faq/faq.html
 - 食物標籤 https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/faq/faq_03.html
- 電話查詢
 - 食物標籤 : 3962 2047
 - 小量豁免制度: 3583 3653

