

預先包裝嬰幼兒食物的 營養標籤

《2014年食物及藥物(成分組合及標籤)(修訂)(第2號)規例》

營養資料 Nutrition Information

每100克 / Per 100g

98千卡 / kcal

12克 / g

4.1克 / g

3.2克 / g

Available

鈉 / Sodium 29毫克 / mg

維他命A / Vitamin A 70微克視黃醇當量 / µg RE

維他命D / Vitamin D 1.2微克 / µg

Per 100g

能量 / Energy 98千卡 / kcal

蛋白質 / Protein

總脂肪 / Total fat

可獲得碳水化合物 /
Available carbohydrates

鈉 / Sodium 29毫克 / mg

維他命A / Vitamin A 70微克視黃醇當量 / µg RE

維他命D / Vitamin D 1.2微克 / µg

預先包裝嬰幼兒食物
營養標籤 **1+4+2**

適合年齡未滿
36個月的嬰幼兒

預先包裝嬰幼兒食物的 營養標籤

《2014年食物及藥物(成分組合及標籤) (修訂)(第2號)規例》

母乳毫無疑問是嬰兒的最佳食物，因為母乳含天然抗體，能增強寶寶免疫力和體質，為嬰兒提供發育所需的全面營養。在嬰兒最初數個月，單是母乳已經能滿足寶寶的營養需求。差不多六個月的寶寶由單純吃奶過渡至像成人般進食多種食物，在膳食會加入其他富含營養的補充食物，期間仍然可繼續以母乳餵哺寶寶至兩歲或以上。

嬰幼兒的補充食物來源比較多元化，雖然嬰幼兒補充食品並不是必不可缺的食物，但亦能提供不同分量的各種營養素。由2016年6月13日起，預先包裝嬰幼兒食物的營養標籤須標示「能量+4種營養素+維他命A和D(如有添加)」(即「1+4+2」)的含量。嬰幼兒照顧者在選購這些產品時，可細閱其營養標籤。

預先包裝嬰幼兒食物的成分組合

與其他補充(斷奶期)食品相似，預先包裝的嬰幼兒食物為嬰幼兒生長提供能量和營養素。

預先包裝嬰幼兒食物中的 能量和成分

能量

- 為嬰兒及幼兒提供燃料。
- 能量來自碳水化合物、脂肪和蛋白質，以碳水化合物為主要來源。

蛋白質

- 蛋白質的功能是維持和修復身體組織，製造激素、抗體和酵素。
- 或來自牛奶蛋白質或大豆蛋白質。

脂肪

- 脂肪提供腦部和眼睛正常發育所需的脂肪酸，並有助吸收脂溶性維他命。
- 人體內儲存的脂肪可減少體熱流失和保護體內器官。

碳水化合物

- 當碳水化合物攝取充足時，膳食中的脂肪和蛋白質便得以在體內發揮其他重要功能，例如構造新組織。

維他命及礦物質

(例如維他命A、
維他命D和鈉)

- 微量營養素雖然需要量很少，卻是人體生長發育和維持正常運作不可或缺的營養素。
- 嬰幼兒的身體需要較多微量營養素以促進發育。

預先包裝嬰幼兒食物的成分組合不受規管，原因是已開始餵養補充食物的嬰幼兒不再單獨依賴配方產品或預先包裝嬰幼兒食物以攝取營養素。照顧者在選購這類產品時可通過營養標籤作出有依據的選擇。

爸媽必看的標籤

有關營養標籤的規定(即「1+4+2」)是參照國際間的做法。對於預先包裝嬰幼兒食物，由於嬰幼兒可以進食多樣化的食物，所以這類食品的標籤要求相對於嬰兒配方產品的較為簡潔。

營養標籤上的項目	「1+4+2」標籤
能量	✓
蛋白質	✓
總脂肪	✓
可獲得的碳水化合物	✓
礦物質	✓ (鈉)
維他命	維他命 A 和 D (如有添加)

預先包裝補充(斷奶期)食品 — 揀定唔揀？

衛生署和多個海外衛生當局均建議市民自製幼兒斷奶期的食物，因為家庭自製的食物在味道、形狀、顏色和口感方面的變化遠勝現成的斷奶期食品，亦能減少他們日後“揀飲擇食”的情況。相反，現成的樽裝/盒裝斷奶期食品無論是口感還是味道的選擇亦較為有限。

如果照顧者因方便購買現成的斷奶期食品，而不自製食物，便須留意這些產品中的營養素含量，因為某些營養素過多與不足對身體同樣有害。舉例來說，攝取過多鈉會使血液中鈉的濃度太高而出現脫水，另外口味傾向越來越嗜鹹，長此以往，血壓便會升高。因此，應細閱產品的營養標籤，以作出最合適的選擇。

豁免某些預先包裝嬰幼兒食物

特殊醫用嬰幼兒配方產品獲豁免遵從營養標籤規定，但該等產品必須按規定加上特定標籤。這些產品的成分會因應不同的醫療用途而改變，以針對各種疾病、失調或健康狀況。

此外，以總表面面積小於100平方厘米容器包裝的預先包裝嬰幼兒食物，獲豁免遵從營養標籤規定。

了解更多資料

如欲對《2014年食物及藥物(成分組合及標籤)(修訂)(第2號)規例》了解更多資料，請瀏覽以下網址：

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/food_leg/food_leg_Formula_Products_for_Infants.html