

預先包裝食物 營養標籤的食用分量 業界指引



目的

根據《食物及藥物(成分組合及標籤)規例》(第132W章)，除非獲得豁免，否則預先包裝食物必須附有營養標籤，並按每100克/毫升食物、每個包裝或每一食用分量標示能量和營養素含量的資料。每一食用分量的標示方法為消費者提供有關營養素攝取量的有用資料。但由於沒有本地的食用分量標準，同一類別中不同產品的食用分量可能有若干差別，令消費者感到混淆。此指引旨在鼓勵和協助業界為預先包裝食物營養標籤上提供食用分量資料時，推廣良好做法。

背景

2. 食物標籤加上營養資料是一項重要的公共衛生工具以推廣均衡飲食。食物標籤是重要溝通渠道，讓消費者了解個別食品的具體資料。
3. 《2008年食物及藥物(成分組合及標籤)(修訂：關於營養標籤及營養聲稱的規定)規例》(《修訂規例》)已於二零一零年七月生效。《修訂規例》引進一套營養資料標籤制度，規定所有預先包裝食物必須在營養標籤上標示能量和七種指定營養素的含量，但獲豁免者除外。七種指定營養素分別是蛋白

質、碳水化合物、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、鈉及糖。

4. 根據《修訂規例》，在標示強制規定標示的能量和營養素含量時，可採用下列方式標示：
 - 每100克(或100毫升)食物；
 - 每個包裝(如包裝內只有一個食用分量)；或
 - 每一食用分量(如包裝已註明食用分量的數目及大小(以公制單位計，即克或毫升))。
5. 一個“食用分量”指人們每次進食有關產品時通常會進食的分量。《修訂規例》沒有就不同預先包裝食物的每一“食用分量”的大小訂出具體規定，但一般通則是預先包裝食物上所列的資料必須全部屬實和沒有誤導成分。

本港情況

6. 業界可自行就不同的預先包裝食物訂出用於營養標籤的食用分量。不過，不同的同類食物的“一個食用分量”可能各異，產品上標示的食用分量未必反映大部分消費者每次進食有關產品時通常會進食的實際分量。部分消費者可能會認為有關資料混亂不清或有誤導成分。因此，有關食用分量的指引能在營養

標籤製備工作上為業界提供協助，並讓消費者更加明白和善用有關資料。這份指引由食物安全中心與業界一同擬定。

海外情況

7. 美國及加拿大等部分國家強制規定食物須以每一食用分量標示營養素含量，而業界須遵從有關釐定預先包裝食物的食用分量的規例或指引。在澳洲，雖然營養素含量必須以每一食用分量(及每100克食物)標示，但沒有就營養標籤採用的食用分量訂出規定。不過，食用分量應反映一個人進食有關食物時通常可能會進食的實際分量。在中國內地，業界可選擇以“每一食用分量”標示營養素含量。他們可根據旗下產品的特點訂出一個“食用分量”，例如“一包”、“一袋”、“一罐”、“一瓶”、“一塊”，但必須標示食物的實際分量(以克或毫升計算)。

有關釐定食用分量的建議

8. 在決定預先包裝食物的食用分量時，業界應經過仔細考慮。一般原則上，每一“食用分量”應反映人們每次進食有關產品時通常會進食的分量。在釐定預先包裝

食物用於營養標籤的食用分量時，中心建議業界可遵從以下原則：

- (i) 如產品採用供一次食用的包裝設計，可考慮以整包作為一個食用分量。這類產品的例子有獨立包裝的雪條、不能重新封口的罐裝汽水、杯麪等。





(ii) 如產品採用並非供一次食用的包裝
(a) 如包裝內有清楚預先分成小分的單位，而每個可識別的單位是人們每次進食時通常會進食的合理分量，有關單位可視作一個食用量。這類產品的例子有已分切



的麵包和蛋糕、已分切的芝士、乾蛋麩等。



(b) 如產品沒有預先分成小分，但又供指定人數食用，食用分量應參考包裝比例。例如供兩個人食用的一包乾意粉，“一個食用分量”應指包裝重量的一半。在這些情況下，中心建議業界在產品包裝上提供清晰的食用指示，例如“供兩個人食用”。



(c) 至於其他產品，業界可仔細考慮市民的飲食習慣、膳食建議、產品特點、食用歷史和製造限制等因素，然後為旗下產品釐定食用分量。



9. 中心建議業界可為不同類別的產品（特別是上一段(ii)(c)所述的情況），

以及飲料和冰凍甜點等可能已有一些食用分量業界標準或共識的產品，制訂和商定參考食用分量。如已有本地食用分量標準或共識，業界應留意和盡量遵從這些本地常見做法，以維護行業標準和方便消費者理解。

10. 在釐定預先包裝食物的食用分量時，業界亦可參考外國就營養標籤的食用分量制定的指引，但應留意本港市民與外國居民的飲食習慣未必相同。因此，這些外國指引(只有英文版)僅供一般參考。

• **美國：**

用以釐定食用分量的參考量：

<http://ecfr.gpoaccess.gov/cgi/t/text/text-idx?c=ecfr&sid=563f0b6235da3f4c7912a64cbceec305&rgn=div8&view=text&node=21:2.0.1.1.2.1.1.8&idno=21>

• **加拿大：**

有關食用分量的規例：

http://www.laws.justice.gc.ca/eng/regulations/C.R.C.%2Cc._870/FullText.html

有關食用分量的指引：

http://www.inspection.gc.ca/english/fssa/labeli/guide/ch6e.shtml#a6_2

• **歐盟：**

歐盟食品及飲料業聯合會

用於營養標籤的分量 - 歐盟食品及飲料業聯合會建議的原則：

http://gda.ciaa.eu/custom_documents/brochures/CIAA_portions_sizes_2010.pdf

歐盟食品及飲料業聯合會會員 (包括湯類、麪包西餅、穀類、肉類、鹹味零食、雪糕、人造牛油、意粉產品及非酒

精類飲料的商會)採用的分量與理據：
http://gda.ciaa.eu/asp2/gdas_portions_rationale.asp?doc_id=226

下表概列訂有相應食用分量或參考量的食品例子，以供參考。

外國制定的食用分量/ 參考量例子			
產品類別	美國 參考量	加拿大 食用分量	歐盟 分量
飲料	240毫升	250-375毫升	250毫升
乾意粉	55克	45-100克	80-100克
零食	30克	40-60克	30克
雪糕	1/2 杯	60-250毫升	100毫升(50克)

11. 至於沒有特別為香港市場製備標籤的產品，如營養標籤上的食用分量是根據原產國的規例或指引釐定，通常會視作可以接受。
12. 雖然業界可按每100克/毫升、每個包裝或每一食用分量的產品提供營養資料，但必須確保這些資料對消費者清楚無誤。基於消費者的反應，業界最好以每100克/毫升食物來標示能量和營養素含量的資料，尤其對那些較難釐定合適食用分量的產品，方便消費者比較產品。

有關食用分量標示方法的其他建議

13. 此外，中心亦十分鼓勵業界留意食物標籤所列的重量/數量資料與營養標籤上的食物參考量標示方法(即每100克/毫升、每一食用分量或每個包裝)是否一致。
14. 部分產品在包裝上標示的食物數量為產品件數，而非產品重量，但營養標籤列出的資料卻只以“每100克”食物計算。因此，消費者不能計算出產品每塊/每包的能量和營養素含量。中心不鼓勵這種做法，建議業界為旗下預先包裝食物提供有關產品重量或體積的資料，否則可在包裝上標示產品“每一食用分量”的營養資料，以及食用分量的大小及數目的資料。雖然是否採用這種標示方式由業界自行決定，但中心強烈建議業界遵從這種做法，因為此舉有助消費者善用營養標籤選擇食物，並提高他們對產品的滿意程度。