

認識食物標籤



食物標籤不僅是對食物商的法例規定，還有助消費者在選購食物時作出知情的決定，並得知如何安全地貯存和食用所購買的食物。

食物名稱

須加上可閱標記，不得就食物的性質有虛假、誤導或詐騙成分。

製造商或包裝商的名稱及地址

保質期

「此日期或之前食用」或「此日期前最佳」

數量、重量或體積



配料表

配料須按用於食物包裝時所佔的重量或體積，由大至小依次表列。

如含有法例中列明的食物致敏物，必須標示。

如使用添加劑，須標示其作用類別和其本身所用名稱或國際識別編號（不論是否以「E」或「e」為詞頭）

特別貯存方式或使用指示的陳述



保質期

標示日期可使人清楚知道可以保存多久，才開始變質或不能再供食用。「此日期或之前食用」日期關乎食物安全，而「此日期前最佳」日期關乎食物品質而非安全。



此日期或之前食用 (Use By)

關乎食物安全。食品在到期日當天仍可供食用，但過期後便不能吃了。「此日期或之前食用」日期常見於很快變壞的食品，例如肉類製品或即食沙律。



此日期前最佳 (Best Before)

關乎食物品質而非安全。食品在過期後仍可供安全食用，但品質可能並非最佳，味道及質感也可能不如前。「此日期前最佳」日期廣泛用於各種食品，包括冷藏、乾製及罐頭食品。

- 切勿以試吃來判斷食物是否可供安全食用，因為即使食物中可引致食物中毒的細菌處於有害水平，其味道或氣味未必有異樣。
- 當食物開封後，應遵守生產商食品開封後貯存時間和貯存方式的指示，例如「開封後須冷藏於攝氏4度或以下，並在七日內吃完」。



營養標籤

營養標籤是食物標籤的一部分。營養標籤上的「1+7」是指能量值及七種指定營養素的含量，即蛋白質、碳水化合物、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、鈉及糖。



為減低非傳染病的風險，我們選擇食物時要特別留意當中脂肪、糖和鈉的份量。