

# 健康教育學習單-----食品標示看得清，吃得更健康！

一 看營養標示，計算營養量 50%

班級:            姓名:            座號:

1、海綿寶寶餅乾，一大包淨重 300 公克

營養標示		
每一份量 25 公克		
本包裝含 <input style="width: 50px;" type="text"/> 份		
	每份	每 100 公克
熱量	55 大卡	<input style="width: 50px;" type="text"/> 大卡
蛋白質	1 公克	4 公克
脂肪	1 公克	4 公克
飽和脂肪	0.5 公克	2 公克
反式脂肪	0 公克	0 公克
碳水化合物	11 公克	44 公克
糖	5 公克	<input style="width: 50px;" type="text"/> 公克
鈉	220 毫克	<input style="width: 50px;" type="text"/> 毫克

每天所需總熱量大約 2000 大卡

每天總糖含量不超過 50 公克

每天總鈉含量不超過 2400 毫克或 6 公克的鹽

Q1、請問這包餅乾含\_\_\_\_\_份

計算過程:

Q2、請問這包餅乾總熱量有\_\_\_\_\_大卡。

計算過程:

Q3、請問這包餅乾總鈉含量有\_\_\_\_\_毫克  
若全吃完，

**(是/否)** 超過每人每天建議攝取鈉含量？

計算過程:

鈉含量(超出/未達)每天的量的\_\_\_\_\_毫克

Q4、請問這包餅乾總糖含量有\_\_\_\_\_公克，  
若全吃完，

**(是/否)**超過每人每天建議攝取含量？

計算過程:

糖含量(超出/未達)每天的量\_\_\_\_\_公克

二、省思 50%

(1)上完課有心得後，你覺得當你以後購買食品時，你會特別看哪幾項食品標示？

(可複選)請勾選

- 品名。    內容物名稱。    淨重、容量或數量。    食品添加物名稱。  
製造廠商或國內負責廠商名稱、電話號碼及地址。    營養標示。  
原產地(國)。    有效日期。    過敏原標示  
含基因改造食品原料。    其他經中央主管機關公告之事項

(2)在看完食品標示後，再看營養標示項目，你會特別重視哪四項營養標示？

請勾選4 項

- 熱量                       蛋白質                       脂肪                       飽和脂肪  
 反式脂肪                       碳水化合物                       糖                       鈉