

立法會 食物安全及環境衛生事務委員會 特別會議

推行營養資料標籤制度

二零零九年六月二十二日



大綱

- A. 營養資料標籤制度背景
- B. 推行營養資料標籤制度準備工作
 - i. 協助食物業界遵行法例規定的措施
 - ii. 宣傳和教育工作



A. 營養資料標籤制度背景

- 《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》
- 兩年寬限期：2010年7月1日開始生效
- 與業界保持緊密溝通
 - 方便營商諮詢委員會及其零售業工作小組
 - 業界論壇/會議

A. 營養資料標籤制度背景

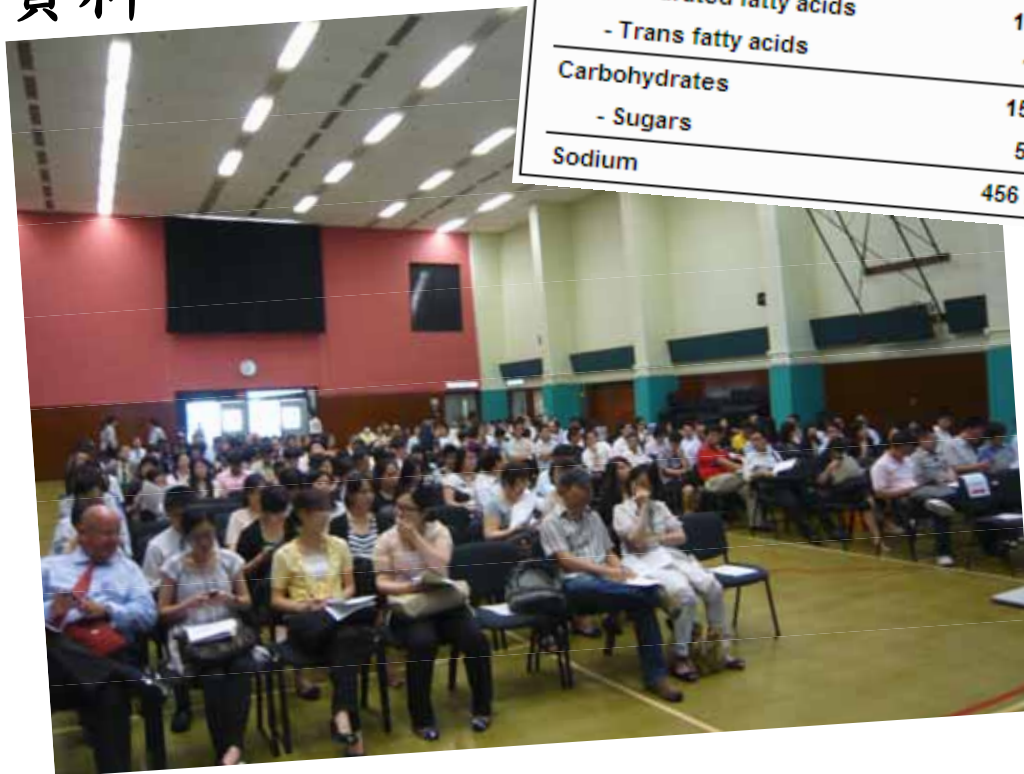
- 預先包裝食物
- 營養資料標籤及營養聲稱
- 能量及七種核心營養素：
 - (i)蛋白質
 - (ii)碳水化合物
 - (iii)總脂肪
 - (iv)飽和脂肪
 - (v)反式脂肪
 - (vi)鈉
 - (vii)糖



Bi. 協助食物業界遵行法例規定

1. 小量豁免
2. 化驗支援
3. 技術指引及網上資料
4. 業界工作坊
5. 電話查詢服務
6. 營養標籤計算器
7. 市場調查

Nutrition Information	
	Per 100 g
Energy	339 kcal
Protein	23.0 g
Fat, Total	20.0 g
- Saturated fatty acids	13.0 g
- Trans fatty acids	1.1 g
Carbohydrates	15.0 g
- Sugars	5.0 g
Sodium	456 mg



1. 小量豁免

- 每年銷售量為30 000 件或以下的預先包裝食物
- 沒有營養聲稱
- 食物製造商 / 進口商可向食環署署長申請豁免
- 遵守由食環署署長訂定的條件，包括每月向食環署報告有關食品在進口商/製造商層面的銷售量

1. 小量豁免

- 2010年1月1日起：某些主要的零售商不會接受不符合營養資料標籤規定的貨品
- 2009年6月2日舉行業界會議：業界支持中心的計劃 –
 - 於2009年8月中提供小量豁免申請表格
 - 於2009年9月1日開始處理申請
 - 以先提交先處理的方式審批申請
 - 盡快處理申請：在2009年12月18日或之前回應在2009年10月31日前提交的申請
 - 成功申請者須於2010年7月的指定期限內繳付豁免費用
 - 豁免的生效日期為2010年7月1日

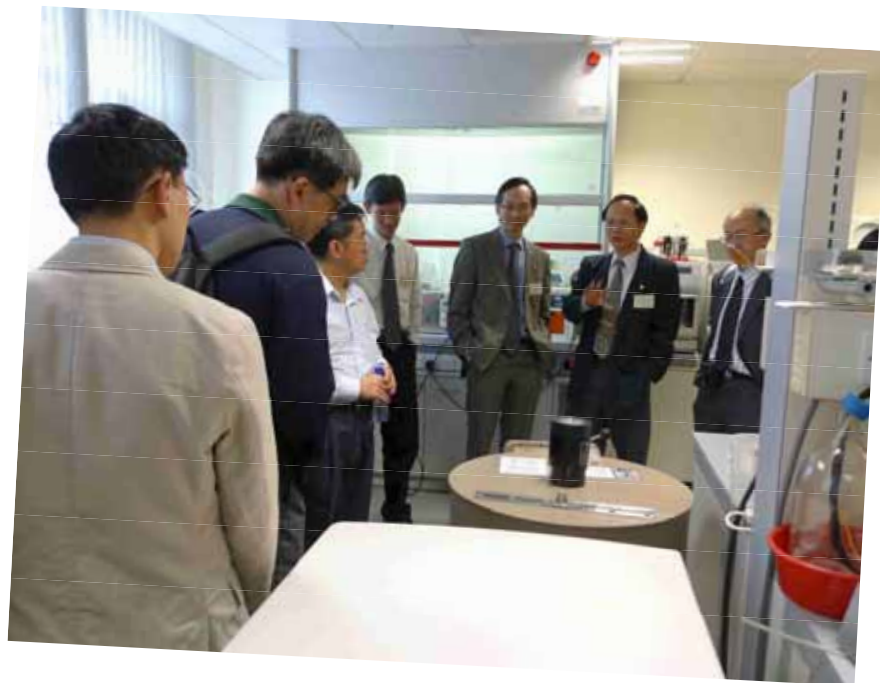
2. 化驗支援

- 實驗室間的測量比對
- 《檢測方法技術指引》
- 營養資料標籤檢測方法特別研討會（與香港認可處合辦）
- 在內地為食物業界和化驗服務機構舉辦簡介會



2. 化驗支援

- 本港已有七家私營實驗室可提供營養素檢測服務：
 - 能量、七種核心營養素及其他個別營養素
- 營養素方面的工作量大多低於最高檢測量
- 如有需求可提升檢測量或請內地/ 海外的合作伙伴協助進行檢測
- 中心於五月致函提醒他們採用合適的檢測方法



3. 技術指引及網上資料

Technical Guidance Notes on Nutrition Labelling and Nutrition Claims

Nutrition Information

Per 100g	
Energy	1000 kJ (240 kcal)
Total fat	10g
Saturated fat	5g
Trans fat	0g
Carbohydrates	10g
Sugars	5g
Sodium	100mg
Protein	10g
Percent Daily Values are based on a 	

Nutrition Information on Food Labels

Information for Trade

Consumers are increasingly aware of the relationship between diet and health. As their interest in nutrition grows, their demand for nutrition information increases. Nowadays, more and more prepackaged food products, imported and locally manufactured, are provided with nutrition information on their food labels. In this webpage, we will give you a brief overview of the various kinds of nutrition information on food labels and will explain how they can be understood with ease.

- Guidance Notes and Other Technical Documents
 - Food and Drugs (Composition and Labelling) (Amendment, Requirements for Nutrition Labelling and Nutrition Claim) Regulation 2008 - Legislative Council Brief (PDF, 0.30 MB)
 - Technical Guidance Notes on Nutrition Labelling and Nutrition Claims (PDF, 1.44 MB)
 - Method Guidance Notes on Nutrition Labelling and Nutrition Claims (PDF, 0.61 MB)
 - Technical Issues on Nutrition Labelling - Rounding Rules (PDF, 0.14 MB)
 - Acceptable Nutrient Function Claims under the Nutrition Labelling Scheme in Hong Kong (PDF, 0.18 MB)

Method Guidance Notes on Nutrition Labelling and Nutrition Claims

營養標籤及營養聲稱 檢測方法技術指引

Nutrition Information

每100克	
能量	1000 kJ (240 kcal)
總脂肪	10g
飽和脂肪	5g
反式脂肪	0g
碳水化合物	10g
糖	5g
鈉	100mg
蛋白質	10g
百分比日值係根據其他人的秘密而定的。	

2008年6月發出兩份技術指引：

- 營養標籤及營養聲稱技術指引
- 營養標籤及營養聲稱檢測方法技術指引

4. 業界工作坊

- 2008年7月開始
為業界舉辦工作坊



- 已舉辦了 11 個工作坊
- 超過 1 300 人參加

5. 電話查詢服務

- 支援熱線(2381 6096):
直接答覆查詢
- 三語電話熱線(2868 0000):
有關營養資料標籤制度的
錄音信息



6. 營養標籤計算器

Nutrition Information 營養資料		
Serving(s) Per Package / 每包裝所含食用分量數目 : 2		
Serving Size / 食用分量 : 50 g / 克		
	Per Serving / 每食用分量	%Chinese NRV Per Serving/ 每食用分量的 中國營養素參考值 百分比
Energy / 能量	170 kcal / 千卡	8%
Protein / 蛋白質	11.5 g / 克	19%
Fat, Total / 脂肪總量	10.0 g / 克	17%
- Saturated Fat / 飽和脂肪酸	6.5 g / 克	33%
- Trans Fat / 反式脂肪酸	0.6 g / 克	--
Carbohydrates / 碳水化合物	7.5 g / 克	3%
- Sugars / 糖	2.5 g / 克	--
Sodium / 鈉	228 mg / 毫克	11%

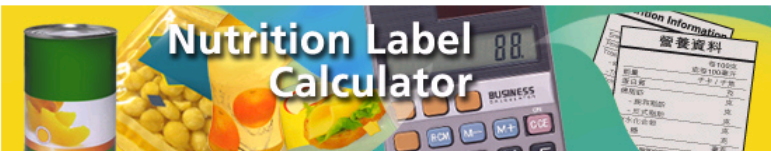
ty - Programme Areas - Nutrition Information - Microsoft Internet Explorer

我的最愛(A) 工具(T) 說明(H)

搜尋 我的最愛

gov.hk/english/programme/programme_nif/hlc-intro.html

[User Agreement | User Guide]



Introduction

Providing nutrition information on food labels is an important public health tool to promote a balanced diet as consumers can obtain specific nutrition information on individual food products and make informed healthy food choices.

Under the [Food and Drugs \(Composition and Labelling\) \(Amendment: Requirements for Nutrition Labelling and Nutrition Claim\) Regulation 2008](#), of the Public Health and Municipal Services Ordinance (Cap.132) ("the [Amendment Regulation](#)"), with effect from 1 July 2010, all general prepackaged foods are mandated to carry a nutrition label, unless the food product is exempt prepackaged foods under Schedule 6 of the [Amendment Regulation](#). The [Amendment Regulation](#), however, is not applicable to formula and food intended to be consumed principally by children under the age of 36 months, and other food for special dietary uses. Users may find details in the Technical Guidance Notes on Nutrition Labelling and Nutrition Claims ("the [Technical Guidance Notes](#)").

The nutrition label aforementioned must include the information on energy and seven core

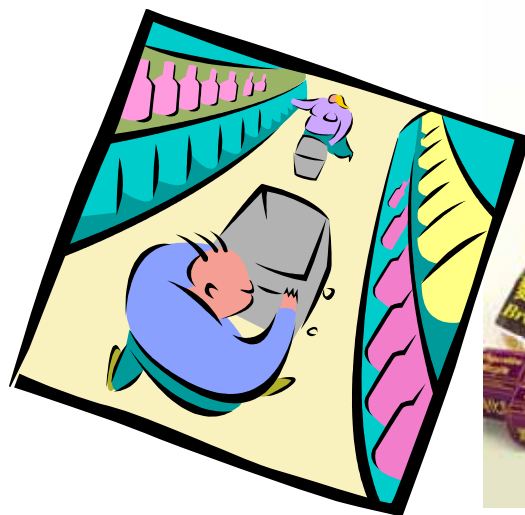
網際網路

Centre for Food S... Microsoft PowerP... Microsoft Word CH 10:13

- 2009年3月推出(上載食物安全中心網頁)
- 2009年6月12日舉辦經驗分享座談會

7. 市場調查

- 評估營養資料標籤制度對市面預先包裝食物供應的影響
- 獨立顧問公司在制度推行之前和之後進行多項市場調查
- 首項調查將於2009年10月前展開



Bii. 宣傳和教育工作

- 營養標籤教育工作小組：伙伴協作及有效溝通
- 為期三年（2008-2011）
- 分三個階段進行
- 有系統的評估

Two informational brochures from the 'Food Labels' (食物新加) series. The top one is titled '飽和脂肪知多少' (How much do you know about saturated fat?) and compares saturated and trans fats. The bottom one is titled '膳食纖維知多少' (How much do you know about dietary fiber?). Both brochures include images of food and text explaining the health impacts of these nutrients.

飽和脂肪知多少

飽和脂肪與反式脂肪大比拚

相信大家對飽和脂肪一點也不陌生，要知道它對人體健康有不良影響，尤其易增加罹患心臟病的機會。近年，世界各地愈來愈關注食物中另一種脂肪——反式脂肪對健康的影響。究竟這兩種脂肪有甚麼分別，哪一種脂肪對健康造成更大的傷害？大家看一看下表便自有分曉了。

	飽和脂肪	反式脂肪
來源	- 大部分動物脂肪（例如牛油、豬油、豬皮、全脂奶、芝士） - 某些植物油（例如椰油和棕櫚油）	- 主要在植物油的氫化過程中產生 - 少量會天然存在於牛和羊的奶和脂肪 - 極少量會在精煉植物油時產生
每天建議攝取用量	少於每天所需能量的10%（以每天攝取2000千卡能量的人為例，應少於22.2克）	少於每天所需能量的1%（以每天攝取2000千卡能量的人為例，應少於2.2克）
對健康的影響	- 增加低密度脂蛋白膽固醇（即壞膽固醇） - 降低高密度脂蛋白膽固醇（即好膽固醇） - 增加罹患心血管系統疾病的風險	- 增加低密度脂蛋白膽固醇（即壞膽固醇） - 降低高密度脂蛋白膽固醇（即好膽固醇） - 增加罹患心血管系統疾病的風險 - 飽和脂肪對健康造成更大傷害

膳食纖維知多少

這一期食物營養標籤的主題是「膳食纖維」。

膳食纖維，亦稱粗纖維（主要來自水果、蔬菜、豆類、全麥）對可幫助消化和預防便秘的食物可幫助維持健康的腸道（例如）

每天應吃多少膳食纖維才足夠呢？

世界衛生組織建議，一般成人每天應攝取至少25克的膳食纖維，而每天應吃多少膳食纖維則視乎體重而定。例如，一個體重60公斤的人，每天應吃20克的膳食纖維。而一個體重70公斤的人，每天應吃25克的膳食纖維。大家應留意食物標籤上的膳食纖維含量，以作參考。

除了可以從食物中攝取膳食纖維外，還可從膳食纖維補充劑中攝取。但應注意，膳食纖維補充劑並不能代替食物中的膳食纖維。例如，以紅豆沙包為例，全麥麵包代替白麵包，而豆沙包代替白豆沙包，則能減少少許的脂肪和糖分的攝取，大家應留意食物標籤上的膳食纖維含量。

營養資料標籤宣傳及公眾教育運動

於2009年3月12日正式展開¹⁵

Bii. 宣傳和教育工作

派發紀念品



檯曆



智能卡套

Bii. 宣傳和教育工作



Bii. 宣傳和教育工作



營養素含量聲稱袋裝卡



六成鹹味小食 含鈉偏高

南乳花生魷魚絲話梅多食無益

我們日常吃的小食有鹹有甜，甜食容易引致肥胖和蛀牙眾所周知，但鹹味小食對健康的影響卻往往被忽略。

鈉是一種人體所需的礦物質，適量攝取有助維持人體健康，但是，攝取過多鈉會增加患上高血壓的風險，而高血壓是罹患冠心病和中風的主要因素之一。

膳食中的鈉主要來自鹽，受歡迎的小食，如梳打餅、芝士餅、薯片、蝦片、花生、杏仁、魚蛋、魷魚絲、零食、茶葉、快餐店碗仔翅，甚至入口不覺得很鹹的涼果如檸檬乾，大多數都暗藏鹽分。故此，本會聯同食物安全中心，測試本地鹹味小食的鈉含量。

測試樣本

食物安全中心於2008年9月，從超市、便利店及零售店搜集了80款常見的鹹味小食進行化驗，包括7類（共23種）食物，分別是：

- 14款鹹味餅乾（包括梳打餅、夾心餅、消化餅、威化餅和芝士餅）
- 17款罐頭（包括薯片、蝦片、蝦條、米餅和膨化米片）
- 15款果仁（包括花生、腰果、夏威夷果仁和杏仁）
- 19款肉類及海產製品（包括魚蛋、魚肉鬆露、魷魚絲、豬肉乾和牛肉乾）
- 9款涼果（包括檸檬、檸檬乾和話梅）
- 3款快餐店碗仔翅
- 3款零食茶葉

◆ 測試了80款鹹味小食，包括7類食物：餅乾、薯片、果仁、肉類及海產製品、涼果、快餐店碗仔翅和零食茶葉。此六款樣本的鈉含量最高，每100克含鈉多於600毫克。

◆ 整體而言，涼果的鈉含量一般較其他小食為低，以每100克食料（可食用部分）計，鈉含量最高的是酸話梅（含15,000毫克鈉），雖然話梅的食用分量較小，但若要徹底吃飽話梅3粒，所攝取的鈉已達世衛組織所建議的每日攝取量（2,000毫克）近兩成。

◆ 另外，部分南乳花生和魷魚絲的鈉含量亦值得注意，以每100克食物計，一款南乳花生及一款魷魚絲的鈉含量分別為1,100毫克及1,900毫克，食食話梅根本一包（南乳花生每包200克而魷魚絲每包100克），其鈉攝取量分別超過或接近每日攝取量的上限。

◆ 雖然快餐店碗仔翅的鈉含量不算太高，然而，如連食一款重330克的快餐店碗仔翅（鈉含量為每100克560毫克），便會攝取約1,792毫克鈉，約佔每日攝取量的九成。

◆ 此外，有兩款基本的鹽含量最高，另款五款樣本的飽和脂肪含量偏高。

摘要



六成鹹味小食含鈉偏高
南乳花生魷魚絲話梅多食無益

首次測試新一代Blu-ray 影碟播放機

MP3/PMP/手機門聲門功能
數碼相架出爐 睇相效果大比拼

看清楚你的儲蓄及定期存款是否受保

與消委會合作進行 有關營養素的研究

Bii. 宣傳和教育工作



食物安全日2009 - 7月11日



多款小冊子

Bii.宣傳和教育工作



認識營養標籤好處多

「營養標籤」
逢周三見報

陳太：呢兩款餅乾嘅脂肪含量差唔多，都唔知買邊盒好？
張太：咁就要留意營養標籤上能量同營養素含量係唔係以同一食料參考量嚟標示，好似每100克或每100毫升咁，然後比較一下。

陳太：呢兩款餅乾雖然都以「每食用份量」作為參考量，但係佢哋食用份量都唔同，咁應該點做？
張太：單睇營養標籤上嘅脂肪含量，每食用份量甲餅乾嘅脂肪含量（7克）好似較乙餅乾（8克）低（如圖）。但由於兩者嘅食用份量大小唔同，所以要先將佢哋換算為同一重量（如100克），再作比較。經換算後，100克乙餅乾嘅脂肪含量（16克）原來比甲餅乾（約20克）少4克。

陳太：即係應該買乙餅乾啦！
張太：我哋仲可以因應自己嘅食量同營養標籤上使用嘅參考量比較，計算吓每次進食攝取到幾多能量同營養素。一次過食晒全盒乙餅乾（即4個食用份量）就會攝取到32克（8克x4）脂肪。

陳太：阿仔成日都食全盒餅乾食嘅，咁咪會攝取好多脂肪！
張太：所以你應該教佢均衡飲食！

資料由食環署食物安全中心提供

Nutrition Information 營養標籤	
Serving Size 每份重量: 1 piece (High 17 毫 (20 毫))	
Total Fat / 總脂肪	7g / 毫
Saturated Fat / 飽和脂肪	2g / 毫
Trans Fat / 反式脂肪	0g / 毫

100 毫 甲餅乾可提供:
10 毫 X 7 毫 =
70 毫
= 20 毫脂肪

Nutrition Information 營養標籤	
Serving Size 每份重量: 1 piece (High 17 毫 (20 毫))	
Total Fat / 總脂肪	8g / 毫
Saturated Fat / 飽和脂肪	2.5g / 毫
Trans Fat / 反式脂肪	0g / 毫

100 毫 乙餅乾可提供:
10 毫 X 8 毫 =
80 毫
= 16 毫脂肪

乙餅乾的營養標籤(部份)

報章專題文章

海報

Bii. 宣傳和教育工作

其他資源及活動-

- 在電視和電台播放節目及宣傳片段
- 巡迴展覽及健康講座
- 為教育伙伴舉辦導師培訓工作坊
- 主題教育短片
- 教材套
- 電腦遊戲

謝謝！

