

食品营养标签可助年轻人做出健康的选择

美通社马里兰州银泉 2014 年 9 月 11 日电 为帮助儿童做出健康的饮食选择，美国食品及药物管理局 (Food and Drug Administration) 鼓励儿童参加阅读标签活动 (Read the Label)！

食品营养标签 (Nutrition Facts Label) 是食品与饮料包装上的一种简单工具。它使儿童能准确了解他们所吃的是什么样的食品并帮助他们选择并比较零食和其它食品。他们越早开始使用食品营养标签，就越快能做出选择，让其感觉良好并促进长期的身体健康！

年轻人可按照这些建议来开始阅读标签，并且他们将很快了解阅读标签是多么的**简单**！父母、看护人和与年轻人交流的其他人也可按照这些主要步骤来帮助做出阅读标签的示范。

- **检查食用分量。** 食品营养标签上列出的所有营养信息是以该食品一份食用量为基础。但是，一包食品通常含有一份以上的食用量。如果一包食品含有两份（或者更多）的食用量并且您吃完了整包食品，那么所获得的热量和营养则是标签上所示的两倍。所以务必检查！
- **考虑热量。** 对于体重管理（不管是减肥、增肥，还是保持体重），注意热量非常重要。整体目标是实现所摄入热量与所消耗热量之间的平衡。一般而言，单独一种食品的一份食用量含有 400 或者更多卡路里的热量就是偏高，含有 100 卡路里的热量则比较适中。
- **理智选择营养成分。** 有些营养成分是年轻人必须努力“少量摄入”。儿童可使用食品营养标签上的**每日建议摄入量百分比 (%DV)** 来寻找**饱和脂肪、钠和糖**含量较低的食品。一种简单的方法：某种营养成分的每日建议摄入量百分比为 5%或以下意味着该食品所含的这种营养成分**较少**，如果百分比为 20%或以上，则意味着所含的这种营养成分**较多**！糖没有每日建议摄入量百分比，所以提醒孩子用所含克数作为参考。

孩子目前可以开始使用**食品营养标签**来对比食品并做出明智的零食选择。通过了解一种食品的食用量、热量和营养成分，他们可以管理自身的健康饮食！

垂询详情，敬请访问[美国食品及药物管理局阅读标签青少年拓展宣传活动 \(FDA's Read the Label Youth Outreach Campaign\)](http://www.fda.gov/nutritioneducation)。有关美国食品及药物管理局营养宣传材料的详情，敬请访问：
www.fda.gov/nutritioneducation。

联系方式：媒体电话：1-301-796-4540

消费者电话：1-888-SAFEFOOD（免费），美国东部时间周一至周五上午 10 点至下午 4 点

