



FDA帮助孩子们学习阅读营养成分标签

9月是美国儿童肥胖月(National Childhood Obesity Month)。为了帮助小朋友们做出健康的饮食选择，美国食品药品监督管理局(FDA)现在鼓励孩子们**阅读标签**！

营养成分标签(Nutrition Facts label)是一种在**食品和饮料包装**上提供的简单工具。它能让孩子们准确地知道他们在吃什么，并帮助他们进行选择，对比零食和其它食品。孩子们越早开始使用营养成分标签，他们就能越快做出正确选择，让他们一直都感觉很棒，并处在通往长期良好健康状态的道路上！

垂询详情，请访问：

<http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm20026097.htm>
<http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm281746.htm>

注：FDA已经发布更新包装食品营养成分标签的最终变化，以反映最新的科学信息，包括饮食和慢性病之间的联系。FDA将继续让消费者了解新的营养成分标签的各个方面，而且会重点介绍未来两三年里将会出现的主要变化和进步。欲知详情，请查看[营养成分标签变化](#)。

小朋友们现在能根据以下小贴士开始阅读营养成分标签，他们很快就将发现阅读标签真的是有多么容易！父母、监护人和其他与孩子们在一起的人士也能通过遵循以下关键步骤，帮助在阅读营养成分标签方面树立榜样：

- **检查食用分量。**营养成分标签上所列举的所有营养信息都是基于一份用量。不过，包装内所含食物的用量超过一份的情况也很常见。例如，如果包装内含有**两份食物用量**，而消费者吃掉了整整一包内的食物，那么消费者将会摄入**两倍于**标签上所列举的**卡路里和营养**。因此一定要进行检查！
- **考虑卡路里的的问题。**为了保持健康的体重，关注卡路里问题非常重要。目标是要平衡卡路里的摄入量和消耗量。一般来说，每次在吃单一食品时摄入**400卡路里**就太高了，摄入**100卡路里**较为合适。
- **明智地做出营养选择。**对于某些营养，小朋友们应该要“少获取一些”。这些营养包括**饱和脂肪、钠和添加糖**。孩子们可以利用营养成分标签上的“**每日所需营养百分比**”(Percent Daily Value, %DV)，发现饱和脂肪和钠含量较低的食品。关于添加糖的每日所需营养百分比未来也将被加入**新的营养成分标签**。这里有一个简单的指导原则：某种营养的**每日所需营养百分比不超过5%**意味着这种营养在食品中的含量很低，**每日所需营养百分比不低于20%**则意味着这种营养含量很高！

孩子们可以从今天开始利用营养成分标签来对比食品，并做出明智的零食选择。通过了解食品的食用分量、卡路里和营养，孩子们能够承担起管理自身健康饮食的责任！

联系方式：媒体：1-301-796-4540；消费者：1-888-SAFEFOOD（免费）