



FDA幫助孩子們學習閱讀營養成分標籤

9月是美國兒童肥胖月(National Childhood Obesity Month)。為了幫助小朋友們做出健康的飲食選擇，美國食品藥品監督管理局(FDA)現在鼓勵孩子們**閱讀標籤**！

營養成分標籤(Nutrition Facts label)是在**食品和飲料包裝**上提供的一種簡單工具。它能讓孩子們準確地知道他們在吃什麼，並幫助他們進行選擇，對比零食和其它食品。孩子們越早開始使用營養成分標籤，他們就能越快做出正確選擇，讓他們一直都感覺很棒，並處在通往長期良好健康狀態的道路上！

諮詢詳情，請參訪：

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

注：FDA已經發佈更新包裝食品營養成分標籤的最終變化，以反映最新的科學資訊，包括飲食和慢性病之間的聯繫。FDA將繼續讓消費者瞭解新的營養成分標籤的各個方面，而且會重點介紹，未來兩三年裡將會出現的主要變化和改進。欲知詳情，請查看[營養成分標籤變化](#)。

小朋友們現在能根據以下小貼士開始閱讀營養成分標籤，他們很快就將發現閱讀標籤真的是有多麼容易！父母、監護人和其他與孩子們在一起的人士，也能透過遵循以下關鍵步驟，幫助在閱讀營養成分標籤方面樹立榜樣：

- **檢查食用分量。**營養成分標籤上，所列舉的所有營養訊息都是基於一份用量。不過，包裝內所含食物的用量超過一份的情況也很常見。例如，如果包裝內含有**兩份食物用量**，而消費者吃掉了一整包的食物，那麼消費者將會攝入**兩倍於**標籤上所列舉的**卡路里和營養**。因此一定要進行檢查！
- **考慮卡路里的問題。**為了保持健康的體重，關注卡路里問題非常重要。目標是要平衡卡路里的攝入量和消耗量。一般來說，每次在吃單一食品時攝入**400卡路里**就太高了，攝入**100卡路里**較為合適。
- **明智地做出營養選擇。**對於某些營養，小朋友們應該要「少獲取一些」。這些營養包括**飽和脂肪、鈉和添加糖**。孩子們可以利用營養成分標籤上的「**每日所需營養百分比**」(Percent Daily Value, %DV)，發現飽和脂肪和鈉含量較低的食品。關於添加糖的每日所需營養百分比，未來也將被加入**新的營養成分標籤**。這裡有一個簡單的指導原則：某種營養的**每日所需營養百分比不超過5%**，意味著這種營養在食品中的含量很低，**每日所需營養百分比不低於20%**，則意味著這種營養含量很高！

從今天開始，孩子們可以利用營養成分標籤對比食品，並做出明智的零食選擇。透過瞭解食品的食用分量、卡路里和營養，孩子們能夠承擔起管理自身健康飲食的責任！

聯繫方式：傳媒：1-301-796-4540；消費者：1-888-SAFEFOOD（免費）