

一. 基本資料

1. 學校名稱：寧波第二中學
2. 組織名稱：“Healthy Stars”
3. 指導老師：謝淑文老師、黃靜老師及黎力銓老師
4. 組長：3A 冼曉諭
5. 組員：3A 羅瑞均、3A 陳綺婷、3A 林欣儀、3B 張宇航、3B 羅敏儀、3B 黎小烽 及 3B 蕭維達
6. 口號：「營養標籤要閱讀 健康生活得延續」



(組員及口號短片)

二. 節目內容

1. 設計理念：共設計了四項活動(A 至 D 項)，希望更多市民包括年青人、成人及長者皆能認識及瞭解營養標籤，並鼓勵活學活用，在日常生活中讓營養標籤成為選擇合適食物及健康飲食的工具。
 - A. 「營養標籤知多少」問答遊戲
 - B. 營養標籤海報設計比賽
 - C. 老人中心探訪「營養標籤大比拼」
 - D. 活學活用營養標籤智多「FUN」展覽

活學活用
Live it, Use it

營養標籤獎勵計劃

Nutrition Labelling
Promotion Award Scheme

2011/12

主辦機構
Organiser



教育局
Education Bureau

協辦機構
Supporting
Organisation

家庭與學校合作事宜委員會

2.活動簡介：

當中以不同場景及形式去讓大眾關注及養成閱讀營養標籤之習慣，活動舉辦場地包括運動場、老人中心、圖像及網上學習形式去進行。



家政科壁報板發放相關資訊



學校網頁作宣傳

3.活動細節：

(A). 名稱：「營養標籤知多少」問答遊戲

時間：2011年11月14日學校陸運會

地點：九龍灣運動場

推廣目標及人數：全校師生共約1000人（學生以班級為單位共29班）

「營養標籤知多少」—這是一個關於營養標籤的問答比賽。於陸運會當天，各班於點名時收到一份關於營養標籤的問題紙（見附頁一），由班代表以最快速度完成及遞交，當中班別以正確答案最多及最快為優勝者，會給予豐富獎品一份，設冠、亞及季軍。每班參賽班別也會獲得禮品一份作為鼓勵。

活動 (A) 相片：



相片 (1) 指導老師及部分組員



相片 (2) 與老師討論營養資訊



相片 (3) 推廣大使為該活動進行解說



相片 (4) 參與者與指導老師合照



相片 (5)、(6) 與老師一起討論飲品的營養價值



得獎班別：亞軍：7S 冠軍：3C 季軍：6C (從左至右)

相片 (7) 黃景鴻副校長為得獎者頒獎

(B) 名稱：營養標籤海報設計比賽

時間：2012 年 2 月

地點：本校

推廣目標及人數：中一至中三共約 480 人 (學生以班級為單位共 12 班)

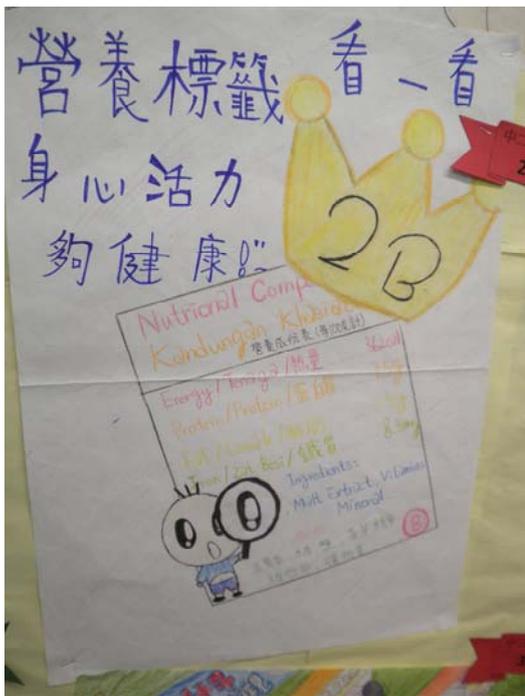
中一至中三級各班級需要以 A3 紙繳交海報一張，並為海報著色 (加上標語)，內容應以宣揚閱讀營養標籤的重要，從而在生活中選擇健康的食材為主。(比賽規則見附頁二)

得獎班別：(每級 4 班中各有 1 班為得獎者)

中一級：1B

中二級：2B

中三級：3B



相片 (3) 中二級冠軍作品 : 2B 班



相片 (4) 中三級冠軍作品 : 3B 班



相片（5）楊輝光校長頒發獎狀於得獎班別

(C)名稱：營養標籤大比拼

時間：2012年3月10日

地點：官塘基督教家庭服務中心

推廣目標及人數：約50人（長者）

由推廣大使主持遊戲，當中以比較兩款同類食物中之營養素，從而讓長者選出糖份、鹽份及能量較低之食材，從遊戲中灌輸留意營養標籤之重要，更介紹由食物安全中心出版的 My Shopping Diary，好讓長者有系統紀錄所進食之包裝食物內之營養素含量，從而留意自己平日的攝取量是否附合健康標準。（遊戲內容見附頁三）



相片 (1) 基督教家庭服務中心長者投入參與營養標籤推廣活動



相片 (2) 營養標籤推廣大使主持遊戲節目

(遊戲短片)



相片 (3) 營養標籤推廣大使積極推廣 Shopping Diary 予長者了解

(介紹 MyShopping Diary 給長者認識短片)

(D) 名稱: 活學活用營養標籤智多「FUN」

時間: 2012年4月18日

地點: 學校家政室

推廣目標及人數: 本校學生約1000人

遊戲包括: 展板介紹、Online Games 包括「營養標籤大考驗」、「營養標籤何處有」、

「營養成分大比拼」、「愛拼才會明」; 及 Quiz Corner, Food Tasting & Make your own Beverage

英語活動。



活動宣傳橫額



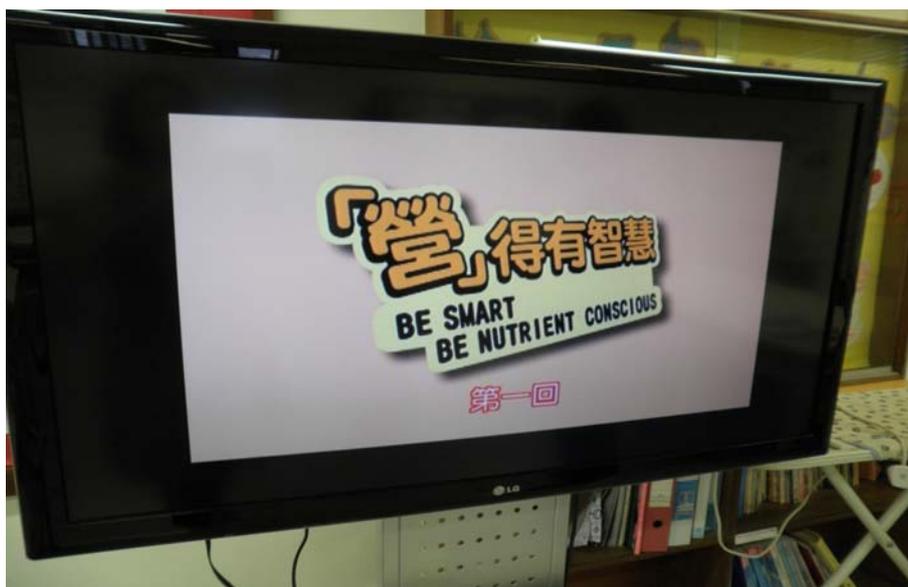
相片(1) 營養標籤展板介紹



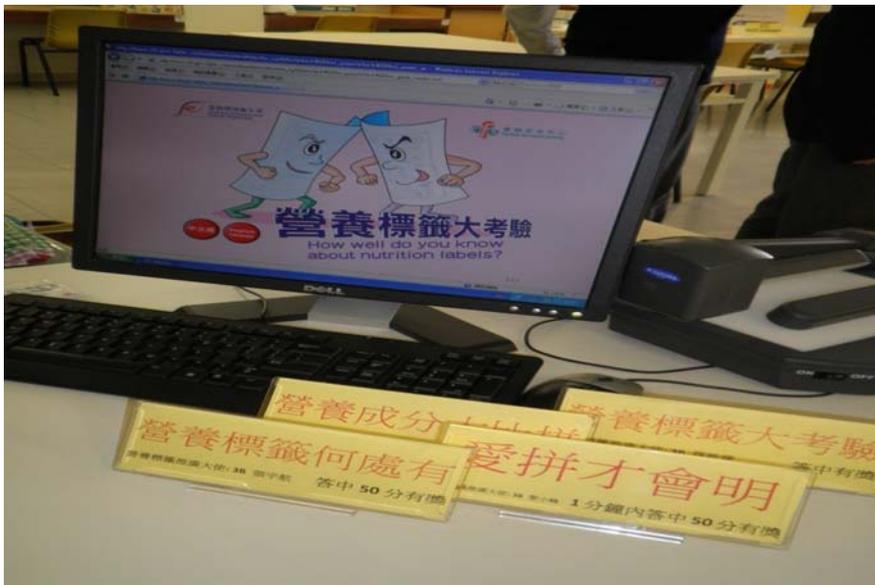
相片 (2) 營養標籤小冊子作推廣



相片 (3)活動獎品



相片 (4)影片播放



相片 (5) Online Games



相片 (6) 教育署督學(MOI) *參觀營養標籤活動



相片 (7) 推廣大使介紹活動給老師參與

*MOI = Medium of Instruction



相片 (8) 英語學習活動 1. Food Tasting Game



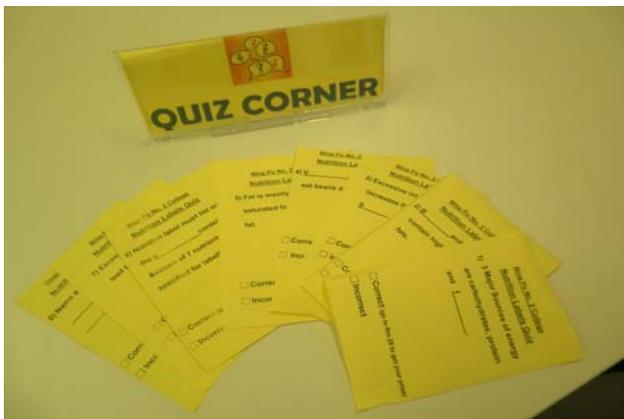
Which one gets higher sodium/sugar content ?”



相片 (9) 同學參與 Food Tasting 活動，找出哪款餅干鹽份較高。



相片 (10) 英語學習活動 2. Make your own Beverage : Try to find out the sugar content



相片(11)英語學習活動 3. Quiz Corner

三.參與規模：

參與推廣人數：全校師生共約 1000 人（學生以班級為單位共 29 班）以及超過 50 名長者，並將活動內容上載於學校網站，將善用營養標籤之訊息推廣開去。

活動(A) 參與者的分享：

冠軍 3C 代表：很高興參與這次活動，既可以知道更多關於營養標籤的知識，又可以與老師一起合作增進師生感情。

亞軍 7S 代表：經過這次活動之後，以後會盡量健康飲食，選擇少鹽、少糖的食物，減少在外飲食接觸不健康的食物。及在購買食品時，會多留意營養標籤，比較不同牌子的營養成分之後，再選擇適合自己的。還會比平時多注意自己每天所攝取的營養了。

季軍 6C 代表：經過這次活動之後，更留意食物營養標籤，注意自己身體健康多一些。

活動(B)參與者的分享：

中一 1B 代表：通過這次的海報設計比賽，知道了健康的重要性和學會了看營養標籤，也明白了什麼是 1+7 營養素和如何才可以吃得健康，令人可以健康一點同時亦開心一點。

中二 2B 代表：參加了這次海報設計比賽，我在當中知道怎樣去閱讀食物包裝外的營養標籤，令我在構思設計圖中明白到要突出營養標籤的主題，從而讓我認識了「7+1」的營養素，有助我平日揀選食物時多注意對健康飲食的要求。

中三 3B 代表：這次海報設計比賽之後，我以後買東西時不會只以價錢和美味做為選擇準則，還會留意營養標籤，比較自己喜歡的食物再從中選擇最健康的。

活動(C)參與者的分享：

陳婆婆：這次的活動令我對營養標籤有更多的認識，而且更加了解如何透過營養標籤去挑選適合自己的包裝食物。

黃伯伯：開心能參與這次的活動，因為我能從遊戲中得甚麼是「1+7」。以後買食物也會多加留意！

李婆婆：認識了如何比較哪些食物是低糖低鹽低脂肪，然後作出正確的選擇。

活動(D)參與者的分享：

中一同學：我認為這次活動很有趣，很好玩。因為有試吃和製作飲品的環節，吸引我參加，我亦很享受這次活動，並從中瞭解到營養標籤。以後也會多加留意食物的營養標籤。

中二同學：我很喜歡這次活動，當然很享受在其中參與，特別是試吃和製作飲品的部分，還有那些線上遊戲，其實也不錯，很輕鬆的學習有關營養標籤的知識。還可以學習到英文，不過我建議可以有更多遊戲，更多試吃，相信會有更好效果。

中五同學：我覺得這次活動很好，試吃和製作飲品很吸引，不僅學習到營養標籤的相關知識，還學到不少英文生字，例如：鈉。其實還可以多加宣傳，吸引更多人參與，另外還可以加多些遊戲，或者獎品再更加豐富一些就更加好啦。

Comments from Education Department Supervisor (MOI) : I think the activities are very interesting. And it teaches us a lot of knowledge about the Nutrition label. I enjoy it so much. The drinks are so attracted for the students. Of course we can learn English from it. But I think the quiz is a little bit difficult for junior form students, it could have more tips for them. Beside these activities can be held with the science club, because it includes some science knowledge. In addition, It is so great that these activities are held by yourselves, your own ideas and your hard work make it be successful.

四·評價及分享經驗

1.成效：

A) 直接觀察：有關活動(A) 「營養標籤知多少」問答遊戲，全校老師及學生都積極參與其中，表現踴躍。

所有班級都有在指定時間內完成相關的題目，並及時交到運動場指定的攤位。活動結束後，也還有師生在討論營養標籤，可見通過這次推廣活動所有老師和學生對營養標籤都有了較深的認識。

B) 參與率:

而活動(B) 營養標籤海報設計比賽，中一至中三老師及學生都積極參與其中，表現踴躍。中一至中三所有班級都有在指定時間內完成相關的海報設計比賽作品，並及時交到指定的地點。活動宣傳時，老師的大力支持亦是這次設計比賽取得成功的原因。因為我們的要求只是每班完成一幅作品，但在一些中一的班級裏，老師要求所有學生都參與其中，每人交一幅海報設計，可見通過這次推廣活動各師生對營養標籤都會有更深的認識。

C) 訪問:

透過訪問不同參加者之意見，包括同學、老師及長者，去改善及令下一個活動做得更好。而當中有不少中肯的意見及讓推廣大使全力以赴，更進一步。透過活學活用營養標籤智多「FUN」，讓同學能總結所學，應用於日常生活之中。而當天更有教育局語言微調之督學到訪本活動場地，為我們提供寶貴的意見以作日後改進。

D) 參與推廣者的反饋：

組長冼曉諭：平時我們去超級市場都不會留意那個營養標籤的成份，自從 2011 年 7 月 1 日正式實行營養標籤法，再加上學校的推廣活動，為我提供不少該方面的資訊，令我瞭解到營養標籤的重要性。我們以前對於營養標籤的瞭解並不多，不過透過這次推廣活動使我對營養標籤有了更深入的瞭解。

組員黎小峰：經過以上幾次活動後，我們周圍進行推廣，讓人們更加瞭解到營養與人們的關係，從而希望人們可以吃得健康。讓我感受到做營養大使的意義。

組員蕭維達：今次做了營養大使後，使我獲益良多，學到了不同的營養對我們的身體有什麼好處，例如脂肪能為我們日常生活提供能量等，也明到到 3 低 1 高的重要性。

組員羅敏儀：我透過這次營養標籤活動學會了看營養標籤，也明白了甚麼是 1+7，分別是能量、蛋白質、碳水化合物、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、鈉和糖！而且營養標籤可幫助我作出有依據的食物選擇，以便保持均衡飲食和身體健康。這次的營養標籤推廣給不同年齡的人，分別是在探訪老人院的老公公和老婆婆，及本校同學，讓他們明白營養標籤的重要性！在透過玩營養標籤的遊戲時，介紹了 1+7 是甚麼。而看見他/她明白了什麼是營養標籤且表示以後購買食物時會參考營養標籤，讓我感到有成就感和滿足感！

組員張宇航：在沒有成為營養標籤大使之前，就已經有留意營養標籤的我，當時只有在意該產品的能量，關注它的能量會不會太高，進而與其他的同類產品進行比較，選擇較低能量的一個；但卻從未注意該產品的其他成分。現在成為營養標籤大使，我在平時選購時不僅會比較同類產品的能量，更會留意其糖分和脂肪；不僅如此，我甚至會拿出那張營養素每天攝入上限的小卡片，對照上面的低脂、低糖、低鹽的標準進行選擇。在推廣過程中，從第一次向全校師生進行遊戲推廣，到營養標籤的海報設計，再到老人院向老人家進行推廣，到最後的多項遊戲推廣，我從沒有推廣經驗到熟悉推廣，從對營養標籤不算了解到清楚明白並利用營養標籤，是一個很大的進步。相信不僅是身為營養標籤大使的我，學到不少關於營養標籤的知識，受推廣同學、老師、老人家們都獲益匪淺，學會閱讀、利用營養標籤。

組員羅瑞均：經過這次的活動後，我認為自己因此而有所改變。令我明白團體精神的重要性，因為這次活動的每一個細節也需要經過大家的商討，互相協助，才得到完滿的結果。改變了我與別人的處事的方式。然而也有改變了我的購物習慣，就是凡購買包裝食品前我也會細閱食物營養標籤。令我的生活更加健康!而且也能把這方面的知識教導別人，令別人也十分健康。這次的活動帶來了很多良好的改變，令我獲益良多。

組員林欣儀：當我參加這個活動後，我學到營養標籤的重要性，如何有效地推廣食物營養標籤給學生、長者及一般大眾。由初時我忽略了食物的健康程度，而且不熟悉及不會留意營養標籤，直至現在營養標籤便影響我的生活習慣，如在選擇包裝食品時我首先會留意「1+7」的營養標籤。我知道食物最重要的元素是-能量及六種營養素,最後是食物的味道、包裝等.。

還有舉行了相關的營養標籤推廣活動，我最深刻的印象是營養標籤海報設計比賽，因為我也負

責這個比賽部分的細節。這可以讓我及同學加強對營養標籤的認識和以繪圖方式表現出理解程度，宣揚閱讀營養標籤的重要，並鼓勵我們活學活用，讓營養標籤成為選擇合適食物及實踐健康飲食的工具。

負責老師不斷引導和鼓勵我們參與每一個活動，希望我們成為營養標籤推廣大使後，增強我們對營養標籤的正面看法，而且與我們所修讀的學科也息息相關如生物科及通識科等。

組員陳綺婷：這次在老人院推廣營養標籤是一個新嘗試。一些公公、婆婆在選購食品的時候可能只留意價格及包裝等，對於食物含有的營養素，每日建議攝取的份量都不太了解。因此，我們以遊戲的方式來介紹營養標籤，讓長者們知道脂肪、糖及鈉是需要控制它們的攝取量。除了可以探訪公公、婆婆們，還可藉今次的營養標籤推廣計劃向長者這層面延伸，鼓勵更多人土留意「營養標籤 1+7」。

總結同學之收穫：營養標籤推廣大使認為這次推廣活動很成功，學生的積極參與，老師的協助，推廣者的宣傳都是成功的關鍵。相信同學和老師們對營養標籤都有不同程度的瞭解，在以後日常生活中也會多加留意營養標籤的。

2.分享經驗：

校長或老師的鼓勵

A) 黃景鴻副校長

在這次活動中，相信無論是我們的營養標籤大使，還是參與活動的同學，都會學到不少關於營養標籤的知識。我對這次的活動感到滿意，不過我認為，營養標籤大使下次可以做多點宣傳，令更多的同學知道最近有關於營養標籤的活動，令更多同學參與其中。例如可以舉辦一些攤位活動，舉行試吃會，要求同學判斷該食物是否符合該營養標籤的標示，是否健康等等。務求更多的同學知道營養標籤，並在生活上應用。

B) 視覺藝術科主任朱燕芬老師

我認為這次的營養標籤海報設計比賽的目的可以達到，令學生大概認識了「7+1」的營養素，能夠表達在海報中。但需要改善的地方是推廣大使在校內多加宣傳，發現部分學生把「營養標籤」變成了「均衡飲食」，學生有些混淆，可以增加派發相關資料給學生。我覺得營養標籤很值得推廣，希望自己身為消費者可以清晰理解營養標籤，才購買食品，這些標籤對我們健康很重要。

C) 指導老師謝淑文老師 - 以運動會場地作活動地點，帶出運動與健康飲食之相關性。令不少本身不大留意食物營養標籤的同學都有興趣去知道更多相關的資料，整個計劃對提昇香港人尤以中學生更去留意自己的飲食習慣起一定的作用，而“Healthy Stars”更籌備活動並推廣至社區—官塘基督教家庭服務中心，跳出學者，走進社區，更有效推廣大眾對預防肥胖症及其他慢性疾病的意識。無論是策劃的同學和參與的長者都樂在其中，希望透過介紹營養標籤，將健康飲食之訊息傳播開去，讓長者可感受到社會上的關顧。最後以展覽及遊戲形式作整系列活動之總結，可鞏固同學所學。

D) 以後參考：這次活動雖然是成功的，但也有需要改善的地方。這次活動僅局限於校內學生及老人院，推廣人數不算多，希望下次活動可以向外推廣，讓更多人知道營養標籤，使營養標籤發揮它真正的價值。將營養標籤的訊息繼續推廣開去。

五. 其他資料

資料來源：

- CHIDHOOD OBESITY AND NUTRITION LABELLING Centre for food safety
- Know More About the Label of Prepackaged Food
- www.nutritionlabel.gov.hk

寧波第二中學

營養標籤推廣活動 (I)

「營養標籤知多少」

班別 : _____
負責同學 : _____
得分 : _____ / 10

請完成以下題目：

1. 營養標籤法例在 2010 年 ____ 月 ____ 日實施。(1分)
2. 營養標籤上的數值必須列出「1+7」的數值，包括：_____ + _____ + 總脂肪 + 飽和脂肪 + 反式脂肪 + _____ + 糖 + 鈉。(3分)
3. 以下這款餅乾提供多少能量（以 200 克計算）？_____ (1分)

Nutrition Information 營養資料	
Per 100 g / 每 100 克	
Energy	2247 kJ / 千焦
Protein	5.7 g / 克
Total fat	28.9 g / 克
- Saturated fat	15.1 g / 克
- Trans fat	0 g / 克
Carbohydrates	63.4 g / 克
- Sugars	42.5 g / 克
Sodium	47 mg / 毫克



4. 熱量的單位是：_____ (1分)
5. 根據食物安全中心指出，三低的食物是指食物中的什麼營養素？
脂肪、_____ 及 _____。(2分)
6. 英語題：營養標籤 = _____ (1分)
7. 健康之生活應包括均衡飲食、良好的生活習慣及適量的 _____。(1分)





小提示：部份答案可在陸運會場地內找到。

比賽規則

- 1) 當老師宣佈同學返回看台，比賽即時開始。
- 2) 請同學填妥，並由班中其中一位同學將答案交回「營養標籤知多少」攤位。
(十一月十四日中午十二時截止)
- 3) 完成表格並交回的班別可獲禮品一份。
- 4) 答對最多的班別可獲得特別大獎一份。(若分數相同，則以時間最快者為優勝班別。)

顧問老師

謝淑文老師

黎力銓老師

黃靜老師

營養標籤推廣大使

3A

陳綺婷

林欣儀

羅瑞均

冼曉諭 (組長)

3B

張宇航

羅敏儀

黎小烽

蕭維達

交回時間：_____ ()

寧波第二中學 「營養標籤推廣計劃」 海報設計比賽

目的：讓同學加強對營養標籤的認識、理解和運用，並鼓勵大家活學活用，在日常生活中讓營養標籤成為選擇合適食物及實踐健康飲食的工具。

參與班別：中一至中三級（以班為單位）

遞交作品的格式：各班需要以 A3 紙繳交海報一張，並且為海報着色(或加上標語)，內容應以宣揚閱讀營養標籤的重要，從而在生活中選擇健康的食材為主。

遞交作品日期及地點：二零一二年二月廿九日二樓家政室

評分標準： 內容(表達部分) 50%

創意 10%

構圖 10%

顏色運用 10%

完工技巧 10%

準時 10%

評判：黃景鴻副校長及朱燕芬老師

獎項：各級設獎項一名，各參賽作品將於「活學活用營養標籤智多 FUN」中展出。

* 如有任何疑問，請向謝淑文老師查詢。

附件 (三) 營養標籤大比拼遊戲內容投影片



營養資料 Nutrition Information			
每包可供食用分量數目 Servings Per Package: 8			
食用分量 Serving Size: 32 克 g			
		每100克 Per 100g	每食用分量 Per serving
能量 Energy	千卡 kcal	410	131
蛋白質 Protein	克 g	12.5	4.0
總脂肪 Total Fat	克 g	9.4	3.0
- 飽和脂肪 Saturated Fat	克 g	5.5	1.8
- 反式脂肪 Trans Fat	克 g	0.3	0.1
碳水化合物 Carbohydrates	克 g	88.8	22.0
- 糖 Sugars	克 g	50.0	16.0
膳食纖維 Dietary Fibre	克 g	2.5	0.8
鈉 Sodium	毫克 mg	450	144
維他命B Vitamin B	毫克 mg	5.0	1.6

飲品
沖劑

	1	2
營養資料	每100g	營養資料 每100g
能量	410千卡	能量 384千卡
蛋白質	12.5克	蛋白質 11.1克
總脂肪	9.4克	總脂肪 3.1克
飽和脂肪	5.5克	飽和脂肪 1.7克
反式脂肪	0.3克	反式脂肪 0克
碳水化合物	68.8克	碳水化合物 73克
糖	50.0克	糖 39.2克
鈉	450毫克	鈉 400毫克

Nutrition Information 營養資料		營養資料 Nutrition Information	
Per 100g / 每100克 <td colspan="2">每100克 Per 100g</td>		每100克 Per 100g	
Energy / 能量	451 kcal / 千卡	能量 ENERGY	1941 kcal / 千卡
Protein / 蛋白質	9.9 g / 克	蛋白質 PROTEIN	9.6 g / 克
Total fat / 總脂肪	16.3 g / 克	總脂肪 TOTAL FAT	20.2 g / 克
- Saturated fat / 飽和脂肪	9.6 g / 克	飽和脂肪 SATURATED FAT	10.2 g / 克
- Trans fat / 反式脂肪	0 g / 克	反式脂肪 TRANS FAT	0 g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	64.7 g / 克	碳水化合物 CARBOHYDRATES	65.2 g / 克
- Sugars / 糖	1.8 g / 克	糖 SUGARS	2.0 g / 克
Sodium / 鈉	670 mg / 毫克	鈉 SODIUM	543 mg / 毫克
Calcium / 鈣	150 mg / 毫克	鈣 CALCIUM	45 mg / 毫克

餅乾

	1	2
營養資料	每100g	營養資料 每100g
能量	451千卡	能量 1941千焦 462千卡
蛋白質	9.9克	蛋白質 9.6克
總脂肪	16.3克	總脂肪 20.2克
飽和脂肪	9.6克	飽和脂肪 10.2克
反式脂肪	0克	反式脂肪 0克
碳水化合物	64.7克	碳水化合物 65.2克
糖	1.8克	糖 2.0克
鈉	670毫克	鈉 543毫克

營養資料	食用份量(每18克)
能量	80千卡
蛋白質	1克
脂肪總量	4克
飽和脂肪	2克
反式脂肪	0克
總碳水化合物	10克
糖	4克
鈉(鹽)	45毫克

蛋糕

	1	2
營養資料	每一份量(18克)	營養資料 每一份量(18克)
能量	81千卡	能量 80千卡
蛋白質	0.84克	蛋白質 1克
總脂肪	4.1克	總脂肪 4克
飽和脂肪	1.6克	飽和脂肪 2克
反式脂肪	0克	反式脂肪 0克
碳水化合物	10.1克	碳水化合物 10克
糖	4.55克	糖 4克
鈉	63毫克	鈉 45毫克

鍵





附件 (四) 營養標籤推廣大使名牌

