

附件二：小食分類營養準則

食品

使用指引：

- 如小食屬即食預先包裝食物，可根據營養標籤內或成分欄的資料將其分類。
- 如小食是營養資料標籤制度不涵蓋的食品，例如新鮮、散裝和自製的食物，則參考「其他食品」的分類。
- 有關小食供應分量的詳細資料，請參考附件一。

建議每次進食

小食的分量不宜多於 125 千卡^a

飲品方面則以 250 毫升或以下為佳；

不建議供應給小學生含有咖啡因和甜味劑的小食和飲品^b。

食物類別	食物例子	即食的預先包裝食物（附營養標籤）			其他食品（不附營養標籤）		
		少選為佳的小食 符合以下 任何一項 條件	限量選擇的小食 產品並不符合「少選為佳」小食的 條件， 但符合以下 任何一項 條件	適宜選擇的小食 符合以下 所有的條件	少選為佳 的小食 高脂肪、鹽或 糖的小食	限量選擇 的小食 含 較 多 脂 肪、鹽或糖的 小食	適宜選擇 的小食 含 較 少 脂 肪、鹽和糖的 小食
穀物類	即食的預先包裝食物： <ul style="list-style-type: none"> - 餅乾和脆片 - 蛋糕 - 早餐穀物片和穀物條 - 即食麵 其他食品： <ul style="list-style-type: none"> - 麵包 - 粟米 - 多士 - 三文治 - 散裝餅乾 	每 100 克 <ul style="list-style-type: none"> - 糖分 >15.0 克 - 總脂肪 >20.0 克 - 鈉質 >600 毫克 	每 100 克 <ul style="list-style-type: none"> - 糖分 >5.0 克 至 ≤15.0 克 - 總脂肪 >3.0 克 至 ≤20.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 ≤600 毫克 或 任何餅乾、脆片、早餐穀物和穀物條，符合每 100 克含膳食纖維 ≥3 克和以下任何兩項要求 每 100 克 <ul style="list-style-type: none"> - 糖分 >5.0 克 至 ≤15.0 克 - 總脂肪 >3.0 克 至 ≤20.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 ≤600 毫克 	每 100 克 <ul style="list-style-type: none"> - 糖分 ≤5.0 克 - 總脂肪 ≤3 克 - 鈉質 ≤120 毫克 	<ul style="list-style-type: none"> - 夾心餅 - 牛油粟米 - 油炸的穀物類食物，例如炸薯條、炸冬甩 - 塗上牛油／煉奶／添加糖的果醬多士 - 蛋糕 	<ul style="list-style-type: none"> - 原味餅乾 - 無添加糖的果醬多士 - 火腿三文治 	<ul style="list-style-type: none"> - 白麵包、全麥麵包、提子包 - 烩粟米 - 花生醬多士 - 雞蛋三文治 - 吞拿魚沙律三文治
蔬菜類	即食的預先包裝食物： <ul style="list-style-type: none"> - 紫菜 - 青豆 其他食品： <ul style="list-style-type: none"> - 新鮮蔬菜 	每 100 克 <ul style="list-style-type: none"> - 糖分 >15.0 克 - 總脂肪 >20.0 克 - 鈉質 >600 毫克 	每 100 克 <ul style="list-style-type: none"> - 糖分 >5.0 克 至 ≤15.0 克 - 總脂肪 >3.0 克 至 ≤20.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 ≤600 毫克 	每 100 克 <ul style="list-style-type: none"> - 糖分 ≤5.0 克 - 總脂肪 ≤3 克 - 鈉質 ≤120 毫克 	-	-	<ul style="list-style-type: none"> - 新鮮蔬菜，例如車厘茄 - 田園沙律（可配上少量的沙律醬）

水果類	即食的預先包裝食物： - 乾果 - 罐裝水果 - 水果片 其他食品： - 新鮮水果 - 散裝乾果	每 100 克 - 總脂肪 >20.0 克 - 鈉質 >600 毫克	添加糖分 ^c ： 每 100 克 - 總脂肪 >3.0 克 至 ≤20.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 ≤600 毫克	無添加糖分 ^c 每 100 克 - 總脂肪 ≤3 克 - 鈉質 ≤120 毫克	-	- 添加糖分的乾果	- 新鮮水果 - 無添加糖分的乾果
肉、魚、蛋及代替品	即食的預先包裝食物： - 魚肉腸 - 牛肉和豬肉乾 - 魷魚絲 - 豆腐花 其他食品： - 雞蛋 - 雞翼 - 燒賣、餃子等點心	每 100 克 - 糖分 >15.0 克 - 總脂肪 >20.0 克 - 鈉質 >600 毫克	每 100 克 - 糖分 >5.0 克 至 ≤15.0 克 - 總脂肪 >3.0 克 至 ≤20.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 ≤600 毫克	每 100 克 - 糖分 ≤5.0 克 - 總脂肪 ≤3 克 - 鈉質 ≤120 毫克	- 油炸的肉類食物，例如炸雞翼、炸魚柳和魚蛋	- 豉油雞翼 - 蒸的點心，例如餃子、燒賣	- 焗雞蛋
果仁類	即食的預先包裝食物： - 果仁 其他食品： - 散裝果仁	每 100 克 - 糖分 >15.0 克 - 鈉質 >600 毫克	添加油分 ^c 每 100 克 - 糖分 >5.0 克 至 ≤15.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 ≤600 毫克	無添加油分 ^c 每 100 克 - 糖分 ≤5.0 克 - 鈉質 ≤120 毫克	-	- 添加鹽的果仁	- 乾焗原味果仁
栗子 ^d	即食的預先包裝食物： - 栗子	每 100 克 - 總脂肪 >20.0 克 - 鈉質 >600 毫克	添加糖分 ^c 每 100 克 - 總脂肪 >3.0 克 至 ≤20.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 ≤600 毫克	無添加糖分 ^c 每 100 克 - 總脂肪 ≤3 克 - 鈉質 ≤120 毫克	-	-	-
奶品類	即食的預先包裝食物： - 乳酪	不適用	添加糖分 ^c 每 100 克 - 總脂肪 >3.0 克	無添加糖分 ^c 每 100 克 - 總脂肪 ≤3 克	-	-	-
油、鹽、糖類	即食的預先包裝食物： - 糖果、朱古力 其他食品： - 牛油	每 100 克 - 糖分 >15.0 克 - 總脂肪 >20.0 克 - 鈉質 >600 毫克	每 100 克 - 糖分 >5.0 克 至 ≤15.0 克 - 總脂肪 >3.0 克 至 ≤20.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 ≤600 毫克	每 100 克 - 糖分 ≤5.0 克 - 總脂肪 ≤3 克 - 鈉質 ≤120 毫克	- 牛油	-	- 不含反式脂肪的植物牛油

^a 1 千卡 ≈ 4.2 千焦

^b 含咖啡因的食物泛指咖啡、奶茶、紅茶、綠茶、添加了咖啡因的運動飲品。

^c 可從「成分」欄判斷食品是否含有添加的油、鹽或糖。按法例規定，食品標籤上的「成分」欄，又稱「配料」、「成分組合」、「用料」或其他有類似含意的詞語，需按於包裝時使用的重量或體積，以由多至少的次序列出各項材料。

^d 栗子本是屬果仁類，但有別於一般果仁含有約百分之四十的脂肪，只含脂肪不多於百分之三，且含天然存在的糖分，所以果仁類的營養分類準則並不適用於栗子。

飲品

建議每次進食

小食的分量不宜多於 125 千卡^a

飲品方面則以 250 毫升或以下為佳；

不建議供應給小學生含有咖啡因和甜味劑的小食和飲品^b。

飲料類別	少選為佳的小食 符合以下 <u>任何一項</u> 條件	限量選擇的小食 產品並不符合「少選為佳」小食 的條件，但符合以下 <u>任何一項</u> 條件	適宜選擇的小食 符合以下 <u>所有</u> 的條件
- 牛奶（包括以牛奶為主的乳酪飲料 ^c ）	不適用	添加糖分 ^d 每 100 毫升 - 總脂肪 >1.5 克	無添加糖分 ^d 每 100 毫升 - 總脂肪 ≤1.5 克
- 乳酪飲料 ^e （包括乳酸菌飲料） - 豆漿 - 中式／草本飲料	每 100 毫升 - 糖分 >7.5 克	每 100 毫升 - 糖分 >5.0 克 至 ≤7.5 克 - 總脂肪 >1.5 克	每 100 毫升 - 糖分 ≤5.0 克 - 總脂肪 ≤1.5 克
- 果汁	添加糖分 ^d	無添加糖分 ^d	不適用
- 蔬菜汁 - 其他飲料	每 100 毫升 - 糖分 >7.5 克 - 鈉質 >600 毫克	每 100 毫升 - 糖分 >5.0 克 至 ≤7.5 克 - 總脂肪 >1.5 克 - 鈉質 >120 毫克 至 ≤600 毫克	每 100 毫升 - 糖分 ≤5.0 克 - 總脂肪 ≤1.5 克 - 鈉質 ≤120 毫克

^a 1 千卡 ≈ 4.2 千焦

^b 含咖啡因的食物泛指咖啡、奶茶、紅茶、綠茶、添加了咖啡因的運動飲品。

^c 以牛奶為主的乳酪飲料，指產品所含的牛奶成分在成分欄首兩位。

^d 可從「成分」欄判斷食品是否含有添加的油、鹽或糖。按法例規定，食品標籤上的「成分」欄，又稱「配料」、「成分組合」、「用料」或其他有類似含意的詞語，需按於包裝時使用的重量或體積，以由多至少的次序列出各項材料。

^e 乳酪飲料，指產品所含的牛奶成分並不在成分欄首兩位。