

附件二：小食分類營養準則

食品

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。

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。

即食的預先包裝食物（附營養標籤）

食物類別	食物例子	少選為佳的小食 產品符合以下 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 產品符合以下 所有 條件
穀物類	- 餅乾 - 蛋糕 - 早餐穀物片和穀物條 - 即食麵	每 100 克 - 糖分 >15.0 克 - 總脂肪 >20.0 克 - 鈉質 >600 毫克 含甜味劑 (此限制只適用於小學生)	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 或 任何餅乾、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 - 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
蔬菜類	- 紫菜 - 青豆	每 100 克 - 糖分 >15.0 克 - 總脂肪 >20.0 克 - 鈉質 >600 毫克 含甜味劑 (此限制只適用於小學生)	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

^a 1 千卡 ≈ 4.2 千焦

即食的預先包裝食物（附營養標籤）

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。

食物類別	食物例子	少選為佳的小食 產品符合以下 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 產品符合以下 所有 條件
水果類	<ul style="list-style-type: none"> - 乾果 - 罐裝水果 - 水果片 	每 100 克 - 總脂肪 >20.0 克 - 鈉質 >600 毫克 含甜味劑 （此限制只適用於小學生）	添加糖分 ^b 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 ^b 每 100 克 - 總脂肪 ≤3 克 - 鈉質 ≤120 毫克
肉、魚、 蛋及代 替品	<ul style="list-style-type: none"> - 魚肉腸 - 牛肉和豬肉乾 - 魷魚絲 - 豆腐花 	每 100 克 - 糖分 >15.0 克 - 總脂肪 >20.0 克 - 鈉質 >600 毫克 含甜味劑 （此限制只適用於小學生）	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
果仁類	<ul style="list-style-type: none"> - 果仁 	每 100 克 - 糖分 >15.0 克 - 鈉質 >600 毫克 含甜味劑 （此限制只適用於小學生）	添加油分 ^b 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 ^b 每 100 克 - 糖分 ≤5.0 克 - 鈉質 ≤120 毫克

^a 1 千卡 ≈ 4.2 千焦

^b 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。

即食的預先包裝食物（附營養標籤）

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。

食物類別	食物例子	少選為佳的小食 產品符合以下 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 產品符合以下 所有 條件
栗子 ^c	- 栗子	每 100 克 - 總脂肪 >20.0 克 - 鈉質 >600 毫克 含甜味劑（此限制只適用於小學生）	添加糖分 ^b 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 ^b 每 100 克 - 總脂肪 ≤3 克 - 鈉質 ≤120 毫克
奶品類	- 乳酪 - 芝士	含甜味劑（此限制只適用於小學生）	添加糖分 ^b 每 100 克 - 總脂肪 >3.0 克	無添加糖分 ^b 每 100 克 - 總脂肪 ≤3 克
其他食品	- 糖果 - 朱古力 - 薯片 - 脆片	每 100 克 - 糖分 >15.0 克 - 總脂肪 >20.0 克 - 鈉質 >600 毫克 含甜味劑（此限制只適用於小學生）	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

^a 1 千卡 ≈ 4.2 千焦

^b 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。

^c 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。

不附營養標籤的食品

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。

食物類別	少選為佳的小食	限量選擇的小食	適宜選擇的小食
	高脂肪、鹽或糖的小食	含較多脂肪、鹽或糖的小食	含較少脂肪、鹽和糖的小食
穀物類	<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 - 烱粟米 - 花生醬多士 - 雞蛋三文治 - 吞拿魚沙律三文治
蔬菜類	-	-	<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	-	- 添加糖分的乾果	<ul style="list-style-type: none"> - 新鮮水果 - 無添加糖分的乾果
肉、魚、蛋及替代品	<ul style="list-style-type: none"> - 油炸的肉類食物，例如炸雞翼、炸魚柳和魚蛋 	<ul style="list-style-type: none"> - 豉油雞翼 - 蒸的點心，例如餃子、燒賣 	<ul style="list-style-type: none"> - 烱雞蛋
果仁類	-	- 添加鹽的果仁	<ul style="list-style-type: none"> - 乾焗原味果仁
栗子	-	-	-
奶品類	-	-	-
其他食品	- 牛油	-	- 不含反式脂肪的植物牛油

^a 1 千卡 ≈ 4.2 千焦

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。

飲品類別	少選為佳的小食 產品符合以下 <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 產品符合以下 <u>所有</u> 條件
- 牛奶(包括以牛奶為主的乳酪飲品 ^b)	含咖啡因或甜味劑 (此限制只適用於小學生)	添加糖分 ^c 每 100 毫升 - 總脂肪 >1.5 克	<u>無</u> 添加糖分 ^c 每 100 毫升 - 總脂肪 ≤1.5 克
- 乳酸菌飲品 ^d - 豆漿 - 中式/草本飲品	每 100 毫升 - 糖分 >7.5 克 含咖啡因或甜味劑 (此限制只適用於小學生)	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 ^c 含甜味劑 (此限制只適用於小學生)	<u>無</u> 添加糖分 ^c	不適用
- 蔬菜汁 - 其他飲品	每 100 毫升 - 糖分 >7.5 克 - 鈉質 >300 毫克 含咖啡因或甜味劑 (此限制只適用於小學生)	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 ≤300 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 以牛奶為主的乳酪飲品，指產品所含的牛奶成分在成分欄首兩位。

^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 乳酸菌飲品包括所含牛奶成分並不在成分欄首兩位的乳酪飲品。