

附件二：小食分類營養準則

建議每次進食的小食分量
不宜多於 125 千卡^a 熱量。

食品

使用指引：

- 如小食屬即食的預先包裝食品，可根據營養標籤和成分表的資料將其分類。
- 如小食是營養資料標籤制度不涵蓋的即食食品，例如新鮮、自製和散裝食品，則應參考「不附營養標籤的即食食品」以作分類。
- 有關小食的建議供應分量，請參考附件一。

即食的預先包裝食品（附營養標籤）

食品類別	食品例子	「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」的小食條件， 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 - 即食麩	每 100 克 - 總脂肪 >20.0 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)	每 100 克 - 總脂肪 >3.0 克 至 ≤20.0 克 - 糖分 >5.0 克 至 ≤15.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 ≤600 毫克 或 任何穀物類產品，符合每 100 克含膳食纖維 ≥3.0 克和以下任何兩項要求： 每 100 克 - 總脂肪 >3.0 克 至 ≤20.0 克 - 糖分 >5.0 克 至 ≤15.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 ≤600 毫克	每 100 克 - 總脂肪 ≤3.0 克 - 糖分 ≤5.0 克 - 鈉質 ≤120 毫克
蔬菜類	- 紫菜 - 青豆 - 蔬菜片	每 100 克 - 總脂肪 >20.0 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)	每 100 克 - 總脂肪 >3.0 克 至 ≤20.0 克 - 糖分 >5.0 克 至 ≤15.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 ≤600 毫克	每 100 克 - 總脂肪 ≤3.0 克 - 糖分 ≤5.0 克 - 鈉質 ≤120 毫克

^a 1 千卡 ≈ 4.2 千焦

即食的預先包裝食品（附營養標籤）

建議每次進食的小食分量
不宜多於 125 千卡^a 熱量。

食品類別	食品例子	「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」的小食條件， 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）	含添加糖分 ^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 ≤3.0 克 - 鈉質 ≤120 毫克
肉、魚、 蛋及代 替品	<ul style="list-style-type: none"> - 魚肉腸 - 牛肉及豬肉乾 - 魷魚絲 - 豆腐花 	每 100 克 - 總脂肪 >20.0 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）	每 100 克 - 總脂肪 >3.0 克 至 ≤20.0 克 - 糖分 >5.0 克 至 ≤15.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 ≤600 毫克	每 100 克 - 總脂肪 ≤3.0 克 - 糖分 ≤5.0 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）	含添加油分 ^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」表判斷食品是否含有添加的油、鹽或糖。按法例規定，食物標籤上的「成分」，又稱「配料」、「成分組合」、「用料」或其他類似意思的字詞，指各種成分於包裝時所佔的重量或體積，並由大至小依序列。

即食的預先包裝食品（附營養標籤）

建議每次進食的小食分量
不宜多於 125 千卡^a 熱量。

食品類別	食品例子	「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」的小食條件， 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)	含添加糖分 ^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 ≤3.0 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)	含添加糖分 ^b 每 100 克 - 總脂肪 >3.0 克	無添加糖分 ^b 每 100 克 - 總脂肪 ≤3.0 克
其他食品	- 糖果 - 朱古力 - 薯片 - 脆條	每 100 克 - 總脂肪 >20.0 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)	每 100 克 - 總脂肪 >3.0 克 至 ≤20.0 克 - 糖分 >5.0 克 至 ≤15.0 克 - 鈉質 >120 毫克 至 ≤600 毫克	每 100 克 - 總脂肪 ≤3.0 克 - 糖分 ≤5.0 克 - 鈉質 ≤120 毫克

^a 1 千卡 ≈ 4.2 千焦

^b 可從「成分」表判斷食品是否含有添加的油、鹽或糖。按法例規定，食物標籤上的「成分」，又稱「配料」、「成分組合」、「用料」或其他類似意思的字詞，指按各種成分於包裝時所佔的重量或體積，並由大至小依序列。

^c 栗子原屬果仁類，但由於有別於一般果仁的營養價值，總脂肪含量不多於百分之三，且含豐富的天然糖分，所以果仁類的營養分類準則並不適用於栗子。

不附營養標籤的即食食品

建議每次進食的小食分量
不宜多於 125 千卡^a 熱量。

食品類別	「少選為佳」的小食 脂肪、鹽或糖含量高的小食	「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	<ul style="list-style-type: none"> - 夾心餅 - 油炸的穀物類食物，例如炸薯條、炸冬甩 - 塗上牛油、煉奶、含添加糖的果醬多士 - 蛋糕 	<ul style="list-style-type: none"> - 原味餅乾 - 塗上無添加糖的果醬多士 - 火腿三文治 	<ul style="list-style-type: none"> - 白麪包、全麥麪包、提子包 - 花生醬多士 - 雞蛋三文治 - 吞拿魚沙律三文治 - 塗上不含反式脂肪的植物牛油的多士
蔬菜類	<ul style="list-style-type: none"> - 牛油粟米 	—	<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） - 焗粟米
水果類	—	<ul style="list-style-type: none"> - 含添加糖分的乾果 	<ul style="list-style-type: none"> - 新鮮水果 - 無添加糖分的乾果
肉、魚、蛋及代替品	<ul style="list-style-type: none"> - 油炸的肉類食物，例如炸雞翼、炸魚柳、炸魚蛋 	<ul style="list-style-type: none"> - 豉油雞翼 - 蒸點心，例如餃子、燒賣 	<ul style="list-style-type: none"> - 焗雞蛋
果仁類	—	<ul style="list-style-type: none"> - 含添加鹽的果仁 	<ul style="list-style-type: none"> - 乾焗原味果仁
栗子	—	—	—
奶品類	—	—	—
其他食品	—	—	—

^a 1 千卡 ≈ 4.2 千焦

飲品

建議每次飲用的飲品分量以 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」的小食條件，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）	含添加糖分 ^c 每 100 毫升 - 總脂肪 >1.5 克	無添加糖分 ^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 - 總脂肪 >1.5 克 - 糖分 >5.0 克 至 ≤7.5 克	每 100 毫升 - 總脂肪 ≤1.5 克 - 糖分 ≤5.0 克
- 果汁	含添加糖分 ^c 含甜味劑 （此限制只適用於小學生）	無添加糖分 ^c	—
- 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 - 總脂肪 >1.5 克 - 糖分 >5.0 克 至 ≤7.5 克 - 鈉質 >120 毫克 至 ≤300 毫克	每 100 毫升 - 總脂肪 ≤1.5 克 - 糖分 ≤5.0 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表首兩位。

^c 可從「成分」表判斷食品是否含有添加的油、鹽或糖。按法例規定，食物標籤上的「成分」，又稱「配料」、「成分組合」、「用料」或其他類似意思的字詞，指按各種成分於包裝時所佔的重量或體積，並由大至小依序列。

^d 乳酸菌飲品包括牛奶成分不在成分表首兩位的乳酪飲品。

Appendix 2: Nutritional Criteria for Snack Classification

Food

Instruction for Use:

The recommended serving size of snacks intake each time should be no more than 125 kcal^a in energy content.

- Classify ready-to-eat prepackaged snacks according to the nutrition label and ingredient list.
- Classify snacks that are exempted from the nutritional labeling scheme, e.g. fresh, self-made and bulk-packed food, according to 'Ready-to-eat Food without nutrition label'.
- Please refer to Appendix 1 for the details of serving size of snacks.

Ready-to-eat prepackaged food (with nutrition label)

Type of Food	Examples of food	Snacks to Choose Less <i>Products that meet <u>ANY</u> of the following criteria</i>	Snacks to Choose in Moderation <i>Products that fail to meet the 'Snacks to Choose Less' criteria but meet <u>ANY</u> of the following criteria</i>	Snacks of Choice <i>Products that meet <u>ALL</u> of the following criteria</i>
Grains	<ul style="list-style-type: none"> - Biscuits, crackers - Cake - Breakfast cereals and cereal bar - Instant noodles 	Per 100g <ul style="list-style-type: none"> - >20.0g of total fat - >15.0g of sugar - >600mg of sodium With sweeteners (for primary school students only)	Per 100g <ul style="list-style-type: none"> - >3.0g to ≤20.0g of total fat - >5.0g to ≤15.0g of sugar - >120mg to ≤600mg of sodium <p style="text-align: center;">OR</p> Any grains products contain dietary fibre ≥3g per 100g and meet two of the following criteria: <ul style="list-style-type: none"> - >3.0g to ≤20.0g of total fat - >5.0g to ≤15.0g of sugar - >120mg to ≤600mg of sodium 	Per 100g <ul style="list-style-type: none"> - ≤3.0g of total fat - ≤5.0g of sugar - ≤120mg of sodium
Vegetables	<ul style="list-style-type: none"> - Seaweed - Green peas - Vegetable chips 	Per 100g <ul style="list-style-type: none"> - >20.0g of total fat - >15.0g of sugar - >600mg of sodium With sweeteners (for primary school students only)	Per 100g <ul style="list-style-type: none"> - >3.0g to ≤20.0g of total fat - >5.0g to ≤15.0g of sugar - >120mg to ≤600mg of sodium 	Per 100g <ul style="list-style-type: none"> - ≤3.0g of total fat - ≤5.0g of sugar - ≤120mg of sodium

^a 1kcal ≈ 4.2kJ

**Ready-to-eat prepackaged food
(with nutrition label)**

The recommended serving size of **snacks intake each time should be no more than 125 kcal^a in energy content.**

Type of Food	Examples of food	Snacks to Choose Less <i>Products that meet <u>ANY</u> of the following criteria</i>	Snacks to Choose in Moderation <i>Products that fail to meet the 'Snacks to Choose Less' criteria but meet <u>ANY</u> of the following criteria</i>	Snacks of Choice <i>Products that meet <u>ALL</u> of the following criteria</i>
Fruits	<ul style="list-style-type: none"> - Dried fruit - Canned fruit - Fruit chips 	Per 100g <ul style="list-style-type: none"> - >20.0g of total fat - >600mg of sodium With sweeteners (for primary school students only)	<ul style="list-style-type: none"> - With added sugar^b Per 100g <ul style="list-style-type: none"> - >3.0g to ≤20.0g of total fat - >120mg to ≤600mg of sodium 	<ul style="list-style-type: none"> - No added sugar^b Per 100g <ul style="list-style-type: none"> - ≤3.0g of total fat - ≤120mg of sodium
Meat, Fish, Egg and Alternatives	<ul style="list-style-type: none"> - Fish sausage - Beef and pork jerky - Squid jerky - Bean curd pudding 	Per 100g <ul style="list-style-type: none"> - >20.0g of total fat - >15.0g of sugar - >600mg of sodium With sweeteners (for primary school students only)	Per 100g <ul style="list-style-type: none"> - >3.0g to ≤20.0g of total fat - >5.0g to ≤15.0g of sugar - >120mg to ≤600mg of sodium 	Per 100g <ul style="list-style-type: none"> - ≤3g of total fat - ≤5.0g of sugar - ≤120mg of sodium
Nuts	<ul style="list-style-type: none"> - Nuts 	Per 100g <ul style="list-style-type: none"> - >15.0g of sugar - >600mg of sodium With sweeteners (for primary school students only)	<ul style="list-style-type: none"> - With added oil^b Per 100g <ul style="list-style-type: none"> - >5.0g to ≤15.0g of sugar - >120mg to ≤600mg of sodium 	<ul style="list-style-type: none"> - No added oil^b Per 100g <ul style="list-style-type: none"> - ≤5.0g of sugar - ≤120mg of sodium

^a 1kcal ≈ 4.2kJ

^b 'List of Ingredients' can be used to determine whether the food items have been added with fat/oil, salt or sugar. As per the legal requirement, the ingredients shall be listed in descending order by weight or volume determined as at the time of their use when the food was packaged in the 'List of ingredients' (also known as 'ingredients', 'composition', 'contents' or words of similar meaning).

**Ready-to-eat prepackaged food
(with nutrition label)**

The recommended serving size of **snacks intake each time should be no more than 125 kcal^a in energy content.**

Type of Food	Examples of food	Snacks to Choose Less	Snacks to Choose in Moderation	Snacks of Choice
		<i>Products that meet <u>ANY</u> of the following criteria</i>	<i>Products that fail to meet the 'Snacks to Choose Less' criteria but meet <u>ANY</u> of the following criteria</i>	<i>Products that meet <u>ALL</u> of the following criteria</i>
Chestnuts ^c	- Chestnuts	Per 100g - >20.0g of total fat - >600mg of sodium With sweeteners (for primary school students only)	- With added sugar ^b Per 100g - >3.0g to ≤20.0g of total fat - >120mg to ≤600mg of sodium	- No added sugar ^b Per 100g - ≤3.0g of total fat - ≤120mg of sodium
Dairy Products	- Yoghurt - Cheese	With sweeteners (for primary school students only)	- With added sugar ^b Per 100g - >3.0g of total fat	- No added sugar ^b Per 100g - ≤3.0g of total fat
Other Food Items	- Candies - Chocolate - Chips - Crisps	Per 100g - >20.0g of total fat - >15.0g of sugar - >600mg of sodium With sweeteners (for primary school students only)	Per 100g - >3.0g to ≤20.0g of total fat - >5.0g to ≤15.0g of sugar - >120mg to ≤600mg of sodium	Per 100g - ≤3.0g of total fat - ≤5.0g of sugar - ≤120mg of sodium

^a 1kcal ≈ 4.2kJ

^b 'List of Ingredients' can be used to determine whether the food items have been added with fat/oil, salt or sugar. As per the legal requirement, the ingredients shall be listed in descending order by weight or volume determined as at the time of their use when the food was packaged in the 'List of ingredients' (also known as 'ingredients', 'composition', 'contents' or words of similar meaning).

^c Chestnuts belong to the food group of nuts. However, unlike nuts, chestnuts contain less than 3% of total fat and contain a significant amount of natural sugar. Therefore, the nutritional criteria for classification of nuts are not applicable to chestnuts.

Ready-to-eat food without nutrition label

The recommended serving size of **snacks intake each time should be no more than 125 kcal^a in energy content.**

Type of Food	Snacks to Choose Less <i>Snacks high in fat, salt or sugar</i>	Snacks to Choose in Moderation <i>Snacks contain more fat, salt or sugar</i>	Snacks of Choice <i>Snacks contain less fat, salt and sugar</i>
Grains	<ul style="list-style-type: none"> - Sandwich biscuits - Fried grains, e.g. French fries, donuts - Toast with butter, condensed milk or jam with added sugar - Cake 	<ul style="list-style-type: none"> - Plain biscuits - Toast with jam without added sugar - Ham sandwich 	<ul style="list-style-type: none"> - White bread, whole wheat bread, raisin bread - Toast with peanut butter - Egg sandwich - Tuna salad sandwich - Toast with trans-fat-free margarine
Vegetables	<ul style="list-style-type: none"> - Sweet corn with butter 	-	<ul style="list-style-type: none"> - Fresh vegetables, e.g. cherry tomatoes - Garden salad (with minimal amount of salad dressing if preferred) - Boiled sweet corn
Fruits	-	<ul style="list-style-type: none"> - Dried fruit with added sugar 	<ul style="list-style-type: none"> - Fresh fruit - Dried fruit without added sugar
Meat, Fish, Egg and Alternatives	<ul style="list-style-type: none"> - Fried meat, e.g. fried chicken wings, fried fish fillets, fried fish balls 	<ul style="list-style-type: none"> - Chicken wings in soy sauce - Steamed dim-sum, e.g. dumplings, 'siu mai' 	<ul style="list-style-type: none"> - Boiled eggs
Nuts	-	<ul style="list-style-type: none"> - Nuts with added salt 	<ul style="list-style-type: none"> - Dry-roasted plain nuts
Chestnuts	-	-	-
Dairy Products	-	-	-
Other Food Items	-	-	-

^a 1kcal ≈ 4.2kJ

Drinks

The recommended serving size of **drinks intake each time should be 250 ml or less in volume.**

Type of Drinks	Snacks to Choose Less <i>Products that meet <u>ANY</u> of the following criteria</i>	Snacks to Choose in Moderation <i>Products that fail to meet the 'Snacks to Choose Less' criteria but meet <u>ANY</u> of the following criteria</i>	Snacks of Choice <i>Products that meet <u>ALL</u> of the following criteria</i>
- Milk (including milk-based yoghurt drinks ^b)	With caffeine or sweeteners (for primary school students only)	- With added sugar ^c Per 100ml - >1.5g of total fat	- No added sugar ^c Per 100ml - ≤1.5g of total fat
- Probiotic Drinks ^d - Soy Drinks - Chinese Beverages / Herbal Tea	Per 100ml - >7.5g of sugar With caffeine or sweeteners (for primary school students only)	Per 100ml - >1.5g of total fat - >5.0g to ≤7.5g of sugar	Per 100ml - ≤1.5g of total fat - ≤5.0g of sugar
- Fruit Juice	- With added sugar ^c With sweeteners (for primary school students only)	- No added sugar ^c	–
- Vegetable Juice - Other Drinks	Per 100ml - >7.5g of sugar - >300mg of sodium With caffeine or sweeteners (for primary school students only)	Per 100ml - >1.5g of total fat - >5.0g to ≤7.5g of sugar - >120mg to ≤300mg of sodium	Per 100ml - ≤1.5g of total fat - ≤5.0g of sugar - ≤120mg of sodium

^a 1kcal ≈ 4.2kJ

^b Milk-based yoghurt drinks refer to products with milk composition is listed in the first or second place of the list of ingredients.

^c 'List of Ingredients' can be used to determine whether the food items have been added with fat/oil, salt or sugar. As per the legal requirement, the ingredients shall be listed in descending order by weight or volume determined as at the time of their use when the food was packaged in the 'List of ingredients' (also known as 'ingredients', 'composition', 'contents' or words of similar meaning).

^d Probiotic drinks include yoghurt drinks with milk composition **is not** listed in the first or second place of the list of ingredients.