



中国营养学会



买买买， 也要查查查

购买包装食品时， 查看营养标签

注意盐、脂肪、糖含量， 选择含量较低的更健康！

营养成分表

项目	每100克	营养素参考值%
能量	XX 千焦	X %
蛋白质	XX 克	X %
脂肪	XX 克	X %
碳水化合物	XX 克	X %
-糖	XX 克	X %
钠	XX 毫克	X %

*1000毫克钠相当于2.5克盐

营养成分表

项目	每100克	营养素参考值%
能量	XX 千焦	X %
蛋白质	XX 克	X %
脂肪	XX 克	X %
碳水化合物	XX 克	X %
-糖	XX 克	X %
钠	XX 毫克	X %

*1000毫克钠相当于2.5克盐



技术支持：世界卫生组织驻华代表处



中国营养学会



全营养周
NATIONAL NUTRITION WEEK

买食品？

盐、脂肪、糖 含量选较低

同类食品中，
盐、脂肪、糖含量有高低，

比一比，再选择。

营养成分表

项目	每100克	营养素参考值%
能量	XX 千焦	X %
蛋白质	XX 克	X %
脂肪	XX 克	X %
碳水化合物	XX 克	X %
-糖	XX 克	X %
钠	XX 毫克	X %

*1000毫克钠相当于2.5克盐



项目	每100克	营养素参考值%
能量	XX 千焦	X %
蛋白质	XX 克	X %
脂肪	XX 克	X %
碳水化合物	XX 克	X %
-糖	XX 克	X %
钠	XX 毫克	X %

*1000毫克钠相当于2.5克盐



技术支持：世界卫生组织驻华代表处



中国营养学会



买饮料?

糖含量 选较低

同类食品中，
糖含量有高低，

比一比，再选择。

营养成分表

项目	每100毫升	营养素参考值%
能量	XX 千焦	X %
蛋白质	XX 克	X %
脂肪	XX 克	X %
碳水化合物	XX 克	X %
-糖	XX 克	X %
钠	XX 毫克	X %

*1000毫克钠相当于2.5克盐



项目	每100毫升	营养素参考值%
能量	XX 千焦	X %
蛋白质	XX 克	X %
脂肪	XX 克	X %
碳水化合物	XX 克	X %
-糖	XX 克	X %
钠	XX 毫克	X %

*1000毫克钠相当于2.5克盐

