姓名：

食用期限　热量和营养含量　营养成分　食品配料

不扫不知道

数学 食品标签藏信息

认真读标签，一起来解密。



?

成分：小麦粉、水、植物油、白砂糖、人造奶油、油、盐
生产者：佳佳食品有限公司　　净含量：50 g
地址：15, JALAN BESAR 2, JOHOR.　　生产日期：5 JUN 2021
保质期：3 年

?

?

项目	1 片（50 g）	每 100 g
能量	183 Kcal	366 g
蛋白质	62 g	124 g
脂肪	3.6 g	7.2 g
钙	148 mg	296 mg

每份食品（50 g）所含的

?

? 能参考，? 控制好。

Cold 500 mℓ	
Nutrition Information 营养资料	
Per 100mℓ / 每 100 毫升	
Energy / 能量	42 kcal / 千卡
Protein / 蛋白质	0 g / 克
Total Fat / 总脂肪	0 g / 克
– Saturated Fat / 饱和脂肪	0 g / 克
– Trans Fat / 反式脂肪	0 g / 克
Carbohydrate / 碳水化合物	10.6 g / 克
– Sugar / 糖	10.6 g / 克
Sodium / 钠	4 mg / 毫克

由于糖摄入量过多会 ? 造成肥胖问题，而肥胖又会增加患病的风险，如 ? 心脏病等；因此世界卫生组织建议人们降低每日糖的摄入量，控制在 25 克 ? 以下。

危害健康　糖分摄取　6 茶匙　糖尿病　营养信息

LIVEWORKSHEETS