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