



基督教聯合那打素社康服務
UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE



食物及衛生局 健康護理及促進基金 健康促進研討會
Health Promotion Symposium 2015

健康促進推廣及應用科學
*Dissemination and Implementation Science in Health
Promotion*

專題環節 – 營養
Parallel Session: Nutrition

預防醫學及醫療服務部 社區營養服務
服務經理 劉碧珊女士 *Ms. Doris LAU*

(澳洲)註冊營養師 *Accredited Practising Dietitian, Australia*





Health and Food Labelling – Family Promotion Project

求知之有「營」「籤」- 家庭推廣計劃

(Project No: 25110274)



To plant the seeds - **ABC**

- **A** – **A**ssess Needs
- **B** – **B**e objective & evaluate effectively
- **C** – **C**reate hands-on implementation strategies & **C**oordinated work with Stakeholders & Community Partnerships





Which one is healthier?



對自己的健康負責，
我選擇符合「三低」的食品。
Be responsible for your own health, I choose food
LOWER IN FAT, SUGAR and SODIUM.

轉動看看 營養標籤
健康飲食選「三低」
TURN AND LOOK AT THE NUTRITION LABEL
CHOOSE FOOD LOWER IN FAT, SUGAR AND SODIUM

請細閱食品營養標籤，幫助你釐清營養細節，比較不同食品的能量、脂肪、蔗糖及鈉含量，選擇低脂、低糖及低鈉的食品。
Read the -Nutrition Label before buying
carefully to help you understand the nutritional
content of food so you could go for a healthier food
option in the market and beyond.

較低
LOWER IN
FAT SUGAR
AND SODIUM





Assess Needs – Thematic priority

- **Importance of healthy eating**
 - Correlating with obesity and chronic disease
- **Change in food habit in developed countries**
 - Shifting of food habit from fresh foods to more pre-packaged foods
- **Lack of holistic food labeling promotion in HK**
 - Enactment of Nutrition Labelling Scheme on 1st July 2010
 - Require coverage on food labeling reading education at kindergarten/primary schools levels
- **Identity appropriate change agents**
 - Parents, carers, teachers will contribute to establish healthy eating patterns for children
 - Not only technical skills but practice opportunities via supermarket tour education

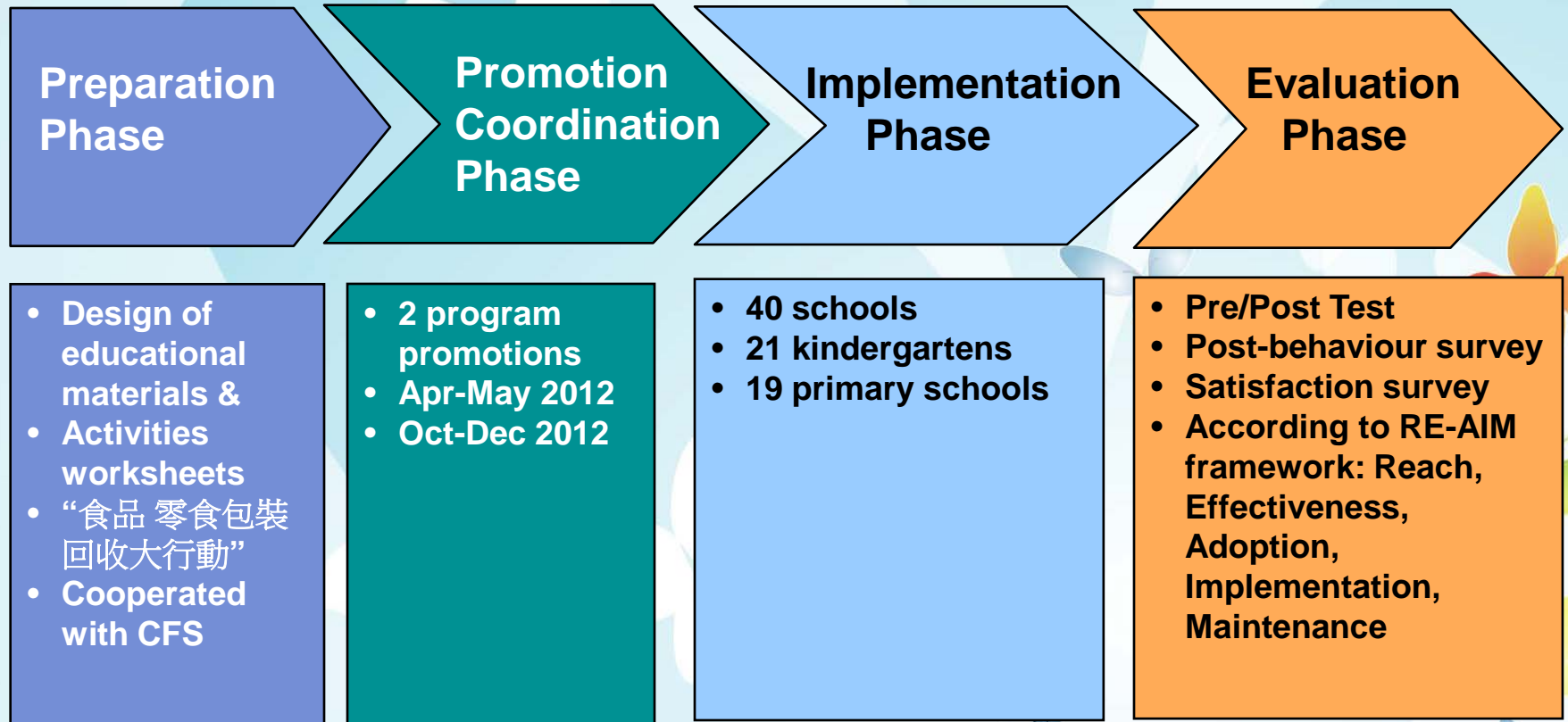


Be Objective

- **A 2-year program** (1st April 2012 – 31st March 2014)
 - 1) To increase the **food label reading ability** of **parents, carers, teachers** in kindergartens and primary schools.
 - 2) To increase their **capability of selecting healthier choices for pre-packaged foods** for their children, students, family members
- **Targets:**
 - 1) 40 schools (@ ~30-50 subjects)
 - 2) Kindergartens (K1-K3) / Primary schools (P1-P6)

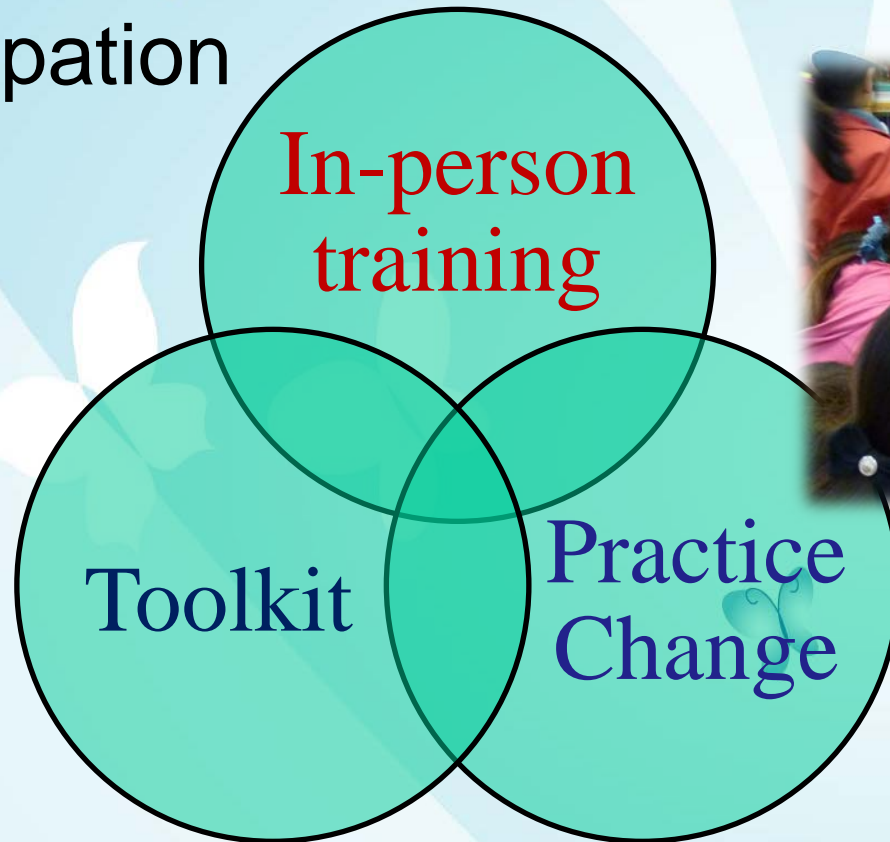


Project schedule



Workshop = Work + Shop

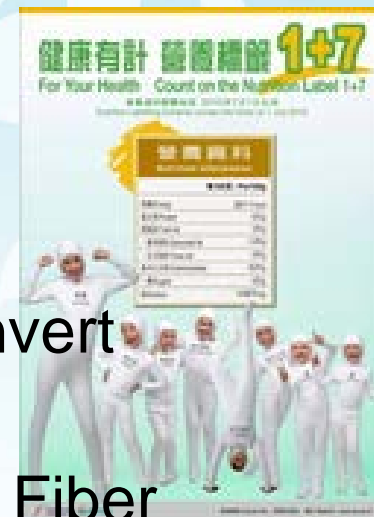
- 70% retention rate of knowledge be transferred with discussion as active participation





Intervention

- Each participating school will receive 2 food labelling workshops, each at 1.5 hours
- Workshop 1
 - Food labelling theory including definitions of
 - 1 (Calorie) + 7 (Core Nutrients)
 - Serving size / 100 g / 100 mL / how to convert serving size to 100g/mL
 - Low Sugar / Low Fat / Low Sodium / High Fiber
 - Compare of similar foods and choose healthier options according their individual needs
 - Small Group Intervention - simple reading practice workshop





Worksheets for workshop 1

基督教聯合那打素社康服務
 UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE
 Health and Food Labeling - Family Promotion Program
 求『知』之有『營』籤 - 家庭推廣計劃
 (健康護理及促進基金資助計劃)






活學活用營養標籤工作坊一 工作紙

在你們枱上有一批預先包裝食品，試細看每食品包裝上的營養資料，嘗試分辨他們是否屬於低糖、低脂、低鈉或高纖食品？

營養含量聲稱溫馨提示(中英對照):

中文	English
低糖食物(固/液體) ≤5克/100克(毫升)	Low sugar (solid/liquid) ≤5g/100g (ml)
低脂食物(固體) ≤3克/100克	Low fat (solid) ≤3g/100g
低脂食物(液體) ≤1.5克/100克(毫升)	Low fat (liquid) ≤1.5g/100 ml
低鈉食物(固/液體) ≤120毫克/100克(毫升)	Low sodium (solid/liquid) ≤120mg/100g (ml)
高纖維食物(固體) ≥6克/100克	High fiber (solid) ≥6g/100g

玉米片 請看糖及纖維 每 100 克含 _____ 克糖 符合低糖定義? <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 每 100 克含 _____ 克纖維 符合高纖定義? <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 
豆漿(其中一款) 請看糖及脂肪 每 100 毫升含 _____ 克糖 符合低糖定義? <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 每 100 毫升含 _____ 克脂肪 符合低脂定義? <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 
粉麵(其中一款) 請看脂肪及鈉 包裝內每食用分量為 _____ 克 每食用分量含 _____ 克脂肪 所以，每 100 克含 _____ 克脂肪 符合低脂定義? <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 每食用分量含 _____ 毫克鈉 所以，每 100 克含 _____ 毫克鈉 符合低鈉定義? <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 

第 1 頁(請轉後頁)




基督教聯合那打素社康服務
 UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE
 Health and Food Labeling - Family Promotion Program
 求『知』之有『營』籤 - 家庭推廣計劃
 (健康護理及促進基金資助計劃)



活學活用營養標籤工作坊一 工作紙

營養含量聲稱溫馨提示(中英對照):

中文	English
低糖食物(固/液體) ≤5克/100克(毫升)	Low sugar (solid/liquid) ≤5g/100g (ml)
低脂食物(固體) ≤3克/100克	Low fat (solid) ≤3g/100g
低脂食物(液體) ≤1.5克/100克(毫升)	Low fat (liquid) ≤1.5g/100 ml
低鈉食物(固/液體) ≤120毫克/100克(毫升)	Low sodium (solid/liquid) ≤120mg/100g (ml)
高纖維食物(固體) ≥6克/100克	High fiber (solid) ≥6g/100g

綠茶 請看糖 每 100 毫升含 _____ 克糖 符合低糖定義? <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 
乳酪(此屬於固體產品) 請看脂肪 每 100 克含 _____ 克脂肪 符合低脂定義? <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 
低脂奶(其中一款)及 脫脂奶 請看脂肪 低脂奶，每 100 毫升含 _____ 克脂肪 脫脂奶，每 100 毫升含 _____ 克脂肪 兩者符合低脂定義? <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 請看成份表，有沒有添加糖? <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 再看糖份，每 100 毫升含 _____ 克糖 你認為糖從那裏來? 梳打餅(其中一款) 請看脂肪及鈉 每 100 克含 _____ 克脂肪 符合低脂定義? <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 每 100 克含 _____ 毫克鈉 符合低鈉定義? <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 

第 2 頁 (- 完 -)



Workshop 1 (Food Label reading practice)



The background features a light blue and white abstract design with large, flowing shapes. Numerous butterflies in various colors (purple, white, blue, yellow, orange, green) are scattered across the slide, some appearing to fly from the right side.

Intervention

- Workshop 2

- In-depth food labelling reading practice workshop
- Small Group Intervention - compare and choose healthier food/snack options, carried out by either
 - a mock supermarket tour at schools
 - a real supermarket tour at nearby supermarket
- Each small group to share their healthier options with other participants





Worksheets for workshop 2

基督教聯合那打素社康服務
 UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE
 Health and Food Labeling - Family Promotion Program
 求「知」之有「營」籤 - 家庭推廣計劃
 (健康護理及促進基金資助計劃)



活學活用營養標籤工作坊二 工作紙

無論你現在站在超級市場內或是在學校內(模擬超級市場),在你面前有很多的預先包裝食品。請用你們在工作坊一學到閱讀營養標籤的知識,嘗試 1)在以下六項不同種類, 2)每種類取出兩個類似的食品, 3)從中挑選一個較健康的食品? 此外,這些食品包裝 4)是否帶有任何聲稱(例如低糖、少甜、天然),它們是否屬於營養含量聲稱?

例子:小食/零食 (餅乾) 建議比較脂肪

--	--

你現在比較它們的營養素是: 糖 / 脂肪 / 纖維 / 鈉

牌子 1: Wafers 士多啤梨夾心 牌子 2: Kav Heavy pack
 帶有任何聲稱? 有, 沒有 (聲稱) 沒有
 它是否屬於營養含量聲稱? 是 否
 每食用分量: 克/毫升含 克/毫克或
 每 100 克/毫升含 35.6 (克)毫克
 根據你比較的營養素, 那個牌子較健康? 牌子 1 牌子 2

1. 早餐食品 (如穀類早餐) 建議比較糖或纖維
 (如奶類製品:芝士、乳酪、奶類飲品) 建議比較脂肪

你現在比較它們的營養素是: 糖 / 脂肪 / 纖維 / 鈉

牌子 1: 牌子 2:
 帶有任何聲稱? 有, 沒有 (聲稱) 沒有
 它是否屬於營養含量聲稱? 是 否
 每食用分量: 克/毫升含 克/毫克或
 每 100 克/毫升含 克/毫克
 根據你比較的營養素, 那個牌子較健康? 牌子 1 牌子 2

2. 小食/零食 (如餅乾、脆片、薯片、果仁、朱古力、百力滋、紫菜) 建議比較脂肪
 (如乾果、糖) 建議比較糖

你現在比較它們的營養素是: 糖 / 脂肪 / 纖維 / 鈉

牌子 1: 牌子 2:
 帶有任何聲稱? 有, 沒有 (聲稱) 沒有
 它是否屬於營養含量聲稱? 是 否
 每食用分量: 克/毫升含 克/毫克或
 每 100 克/毫升含 克/毫克
 根據你比較的營養素, 那個牌子較健康? 牌子 1 牌子 2

基督教聯合那打素社康服務
 UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE
 Health and Food Labeling - Family Promotion Program
 求「知」之有「營」籤 - 家庭推廣計劃
 (健康護理及促進基金資助計劃)



活學活用營養標籤工作坊二 工作紙

3. 湯品類 (如粟米湯/罐頭湯) 建議比較脂肪或鈉

你現在比較它們的營養素是: 糖 / 脂肪 / 纖維 / 鈉

牌子 1: 牌子 2:
 帶有任何聲稱? 有, 沒有 (聲稱) 沒有
 它是否屬於營養含量聲稱? 是 否
 每食用分量: 克/毫升含 克/毫克或
 每 100 克/毫升含 克/毫克
 根據你比較的營養素, 那個牌子較健康? 牌子 1 牌子 2

4. 醃製食品 (如午餐肉、五香肉丁、吞拿魚、火腿) 建議比較脂肪或鈉

你現在比較它們的營養素是: 糖 / 脂肪 / 纖維 / 鈉

牌子 1: 牌子 2:
 帶有任何聲稱? 有, 沒有 (聲稱) 沒有
 它是否屬於營養含量聲稱? 是 否
 每食用分量: 克/毫升含 克/毫克或
 每 100 克/毫升含 克/毫克
 根據你比較的營養素, 那個牌子較健康? 牌子 1 牌子 2

5. 粉麵飯類 (如通心粉、杯麵、米粉、即食麵) 建議比較脂肪或鈉

你現在比較它們的營養素是: 糖 / 脂肪 / 纖維 / 鈉

牌子 1: 牌子 2:
 帶有任何聲稱? 有, 沒有 (聲稱) 沒有
 它是否屬於營養含量聲稱? 是 否
 每食用分量: 克/毫升含 克/毫克或
 每 100 克/毫升含 克/毫克
 根據你比較的營養素, 那個牌子較健康? 牌子 1 牌子 2

6. 飲品 (如果汁、汽水、豆奶、能量飲品) 建議比較糖

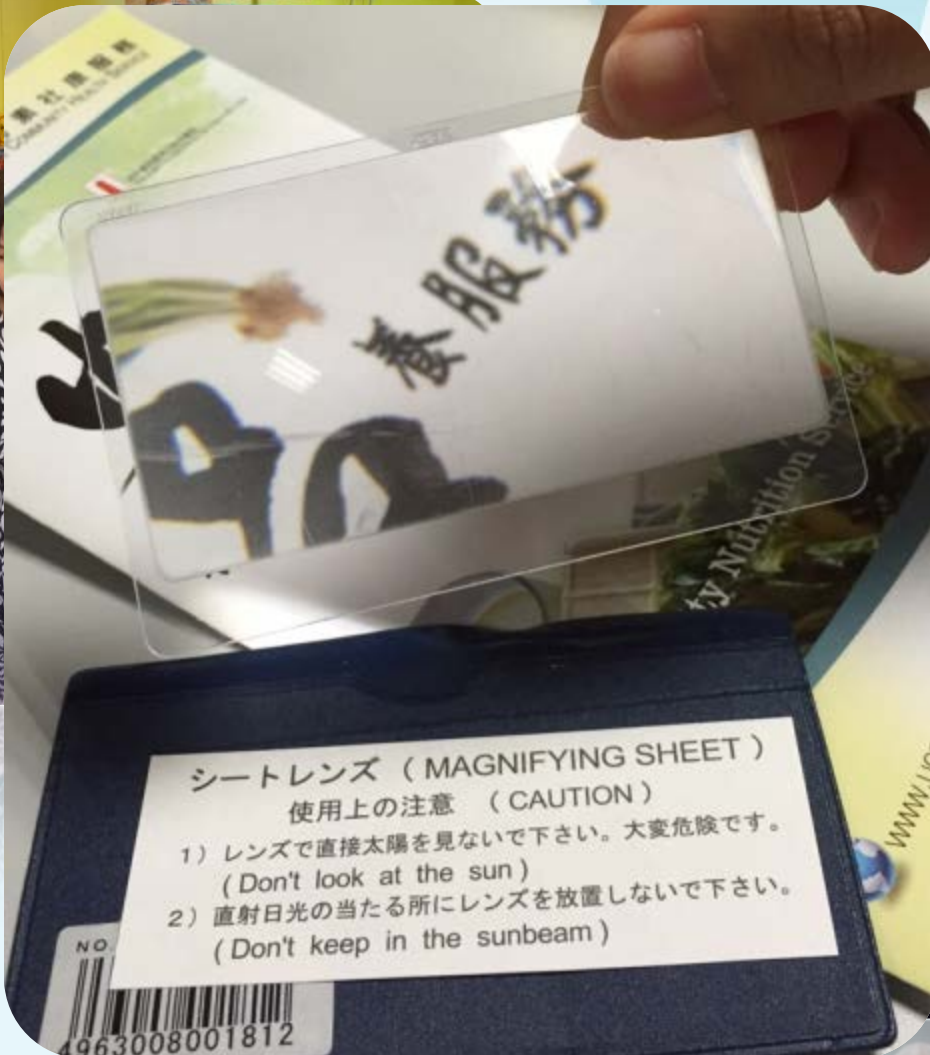
你現在比較它們的營養素是: 糖 / 脂肪 / 纖維 / 鈉

牌子 1: 牌子 2:
 帶有任何聲稱? 有, 沒有 (聲稱) 沒有
 它是否屬於營養含量聲稱? 是 否
 每食用分量: 克/毫升含 克/毫克或
 每 100 克/毫升含 克/毫克
 根據你比較的營養素, 那個牌子較健康? 牌子 1 牌子 2





Arrange real supermarket Tour





Set up mock supermarket Tour



Workshop 2 (Mock Supermarket sharing)





Creative & Coordinated

- Structured Lesson plans, Worksheets, Practice session
- Pre-post survey
- Post behavioral survey – For behavior sustainability
- Satisfaction survey
- Use of resources - Food labeling education kits from Center for Food Safety
- Stakeholders / Partners - Schools, supermarkets, CFS

糖真相 Sugars

1 在2000千卡中糖及脂肪...
2 攝取過量糖會增加患糖尿病、心臟病及肥胖症...
3 留意營養標籤和選擇較健康的食物...

營養資料 Nutrition Information	營養資料 Nutrition Information
每100克/每100g	每100克/每100g
糖/Sugars 5克/g	糖/Sugars 15克/g

多選 Choose more / 少選 Choose less

營養標籤多選擇
善用營養標籤
選擇“三低”的食物

營養標籤
如何閱讀
營養標籤

營養素	每天攝入上限	攝入過量會增加以下的風險
總脂肪	60克*	超重和肥胖症
糖	50克*	
飽和脂肪	20克*	心臟病
反式脂肪	2.2克*	
膽固醇	300毫克	
鈉	2000毫克	高血壓及胃病

*按2000千卡的膳食計算。個人攝入量會因應體重而有所增減。

如何選擇較健康的食物
查看營養標籤上脂肪、糖及鈉(或鹽)的含量，從而選擇較健康的“三低”食物。

	什麼是高？ (少選)	什麼是低？ (多選)	
	按每100克計 (超過)	按每100克計 (不超過)	按每100毫升計 (不超過)
總脂肪	20克	3克	1.5克
糖	15克	5克	
鈉	600毫克	120毫克	





Adaptive & Hands-on Tools

- Easy to recall

OK sign

= Low fat 3g
or below / 100g



High Five

= Low sugar 5g
or below / 100g / ml



Ox horn

= High fibre
6g or above / 100g





Hands-on Tools

Hands-on Tools

Fonts (A4 size)


基督教聯合那打素社康服務
 UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

豆漿

請看糖及脂肪

Nutrition Information 營養資料	
Energy 能量	
Protein 蛋白質	
Total fat 總脂肪	
- Saturated fat 飽和脂肪	
- Trans fat 反式脂肪	
Carbohydrates 碳水化合物	
- Sugars 糖	
Sodium 鈉	
Calcium 鈣	

成份:

水, 精選大豆, 糖, 碳酸鈉
 乳化劑(E471,大豆卵磷脂)
 穩定劑 (E407,E412),
 麥芽糊精, 抗結劑 (E504)


基督教聯合那打素社康服務
 UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE



低脂奶

營養資料 NUTRITION INFORMATION	
每100毫升 per 100 mL	
能量 Energy	55 千卡 kcal
蛋白質 Protein	3.7 克 g
總脂肪 Total fat	1.4 克 g
- 飽和脂肪 Saturated fat	1.0 克 g
- 反式脂肪 Trans fat	0 克 g
膽固醇 Cholesterol	8 毫克 mg
碳水化合物 Carbohydrates	6.7 克 g
- 糖 Sugars	6.6 克 g
鈉 Sodium	66 毫克 mg
鈣 Calcium	180 毫克 mg

成份: 水, 奶固體, 鮮牛奶, 水溶性膳食纖維,
 穩定劑 (E460,E466), 濃縮奶礦物質, 碳酸鈣,
 維他命(E,A,D3)

脫脂奶

請看脂肪

營養資料 NUTRITION INFORMATION	
每100毫升 per 100 mL	
能量 Energy	40 千卡 kcal
蛋白質 Protein	2.9 克 g
總脂肪 Total fat	0 克 g
- 飽和脂肪 Saturated fat	0 克 g
- 反式脂肪 Trans fat	0 克 g
膽固醇 Cholesterol	9 毫克 mg
碳水化合物 Carbohydrates	6.3 克 g
- 糖 Sugars	6.3 克 g
膳食纖維 Dietary fibre	1.0 克 g
鈉 Sodium	50 毫克 mg
鈣 Calcium	165 毫克 mg
維他命E Vitamin E	3 α-生育酚當量毫克 mg α-TE

成份: 水, 奶固體, 脂肪, 麥芽糊精, 濃縮奶
 礦物質 (Calci-N)-1.1 克, 乳化劑 (E471),
 穩定劑 (E460,E466,E407,E412),維他命(A,D3)



Adaptive & Hands-on Tools

- Enabling Tools

- Card holder size magnifier
- I-phone magnifier
- Octopus stickers
 - practical tips for comparison between pre-packaged foods for low sugar, low fat, low salt and high fiber

Magnifier Free
By Fapps World et Cie S.E.C.S.
Open iTunes to buy and download apps.



Description
This app works as a magnifying glass. A slider makes it possible to change the... The application uses the integrated camera.

[Fapps World et Cie S.E.C.S. Web Site](#)

What's New in Version 1.3
supporting iOS 9

[View in iTunes](#)

營養素	每天攝入上限	攝入過量會增加以下的風險
總脂肪	60 克*	超重和肥胖症
糖	50 克*	
飽和脂肪	20 克*	心臟病
反式脂肪	2.2 克*	
膽固醇	300 毫克	
鈉	2000 毫克	高血壓及胃癌

*按2000千卡的膳食計算。個人攝入量會因應需要量而有所增減。

如何選擇較健康的食物
查看營養標籤上脂肪、糖及鈉(或鹽)的含量，從而選擇較健康的“三低”食物。

	什麼是高？ (少選)	什麼是低？ (多選)	
	按每100克計 (超過)	按每100克計 (不超過)	按每100毫升計 (不超過)
總脂肪	20 克	3 克	1.5 克
糖	15 克	5 克	
鈉	600 毫克	120 毫克	





Pre-post survey

學校: _____ 日期: _____
 姓名: _____ 你是該校學生的: _____

請閱讀以下問題並於每題選擇「一個」最適合旨在評估「求知之有『營』籤」-家庭推廣計劃，有資料或數據絕對保密，煩請填妥問卷，交回

請根據附頁的 4 款不同的餅乾盒及所附帶的營養

- 請問那(幾)款餅乾屬於**低糖餅乾**?
 a. 餅乾 A b. 餅乾 A
 c. 全部 d. 全部不
- 請問那(幾)款餅乾屬於**低脂餅乾**?
 a. 餅乾 C b. 餅乾 A
 c. 全部 d. 全部不
- 請問那(幾)款餅乾屬於**低鈉餅乾**?
 a. 餅乾 B b. 餅乾 A
 c. 全部 d. 全部不
- 請問那(幾)款餅乾屬於**高纖餅乾**?
 a. 餅乾 C b. 餅乾 C
 c. 全部 d. 全部不
- 請問那款餅乾盒上的聲稱屬於**正確**?
 a. 餅乾 A(少甜) b. 餅乾 B(低
 c. 餅乾 C(少鹹) d. 餅乾 D(輕

請轉後頁回答 6-10

- 你認為/同意香港政府應該推行以下
 a. 非常同意 b. 同意
 d. 不同意 e. 非常不同
- 你認為/同意營養標籤能有助培養
 a. 非常同意 b. 同意
 d. 不同意 e. 非常不同
- 你認為/同意學懂閱讀營養標籤能較健康的預先包裝食物嗎?
 a. 非常同意 b. 同意
 d. 不同意 e. 非常不同
- 當你未參加此營養標籤家庭推廣經將你所學懂閱讀營養標籤的單張介紹給其他人?
 a. 未參加此計劃前,我並不懂看
 b. 沒有
 c. 有,我共介紹給約____人,包括
- 當你未參加此營養標籤家庭推廣10件預先包裝食物當中,有多少閱讀營養標籤才購買?
 未參加此營養標籤家庭推廣計畫裝食物當中,平均約有____件

~ 完 ~



(附頁)

請根據以下 4 款不同的餅乾盒及所附帶的營養標籤回答第 1-5 題

餅乾 A
少甜

營養資料 Nutrition Information	
每 100 克 / Per 100 g	
能量/ Energy	380 千卡/ kcal
蛋白質/ Protein	7 克 / g
總脂肪/ Total fat	3 克 / g
- 飽和脂肪/ Saturated fat	2 克 / g
- 反式脂肪/ Trans fat	0.5 克 / g
碳水化合物/ Carbohydrates	81 克 / g
- 糖/Sugars	5 克 / g
- 膳食纖維/ Dietary Fiber	4 克 / g
鈉/Sodium	120 毫克/mg

餅乾 B
低鈉

營養資料 Nutrition Information	
每 100 克 / Per 100 g	
能量/ Energy	405 千卡/ kcal
蛋白質/ Protein	6 克 / g
總脂肪/ Total fat	9 克 / g
- 飽和脂肪/ Saturated fat	7 克 / g
- 反式脂肪/ Trans fat	1 克 / g
碳水化合物/ Carbohydrates	75 克 / g
- 糖/Sugars	6 克 / g
- 膳食纖維/ Dietary Fiber	3 克 / g
鈉/Sodium	80 毫克/mg

餅乾 C
少鹹

營養資料 Nutrition Information	
每 100 克 / Per 100 g	
能量/ Energy	354 千卡/ kcal
蛋白質/ Protein	2 克 / g
總脂肪/ Total fat	2 克 / g
- 飽和脂肪/ Saturated fat	0.5 克 / g
- 反式脂肪/ Trans fat	0 克 / g
碳水化合物/ Carbohydrates	82 克 / g
- 糖/Sugars	7 克 / g
- 膳食纖維/ Dietary Fiber	8 克 / g
鈉/ Sodium	170 毫克/mg

餅乾 D
輕怡

營養資料 Nutrition Information	
每 100 克 / Per 100 g	
能量/ Energy	357 千卡/ kcal
蛋白質/ Protein	8 克 / g
總脂肪/ Total fat	5 克 / g
- 飽和脂肪/ Saturated fat	3 克 / g
- 反式脂肪/ Trans fat	0 克 / g
碳水化合物/ Carbohydrates	70 克 / g
- 糖/Sugars	8 克 / g
- 膳食纖維/ Dietary Fiber	6 克 / g
鈉/ Sodium	210 毫克/mg

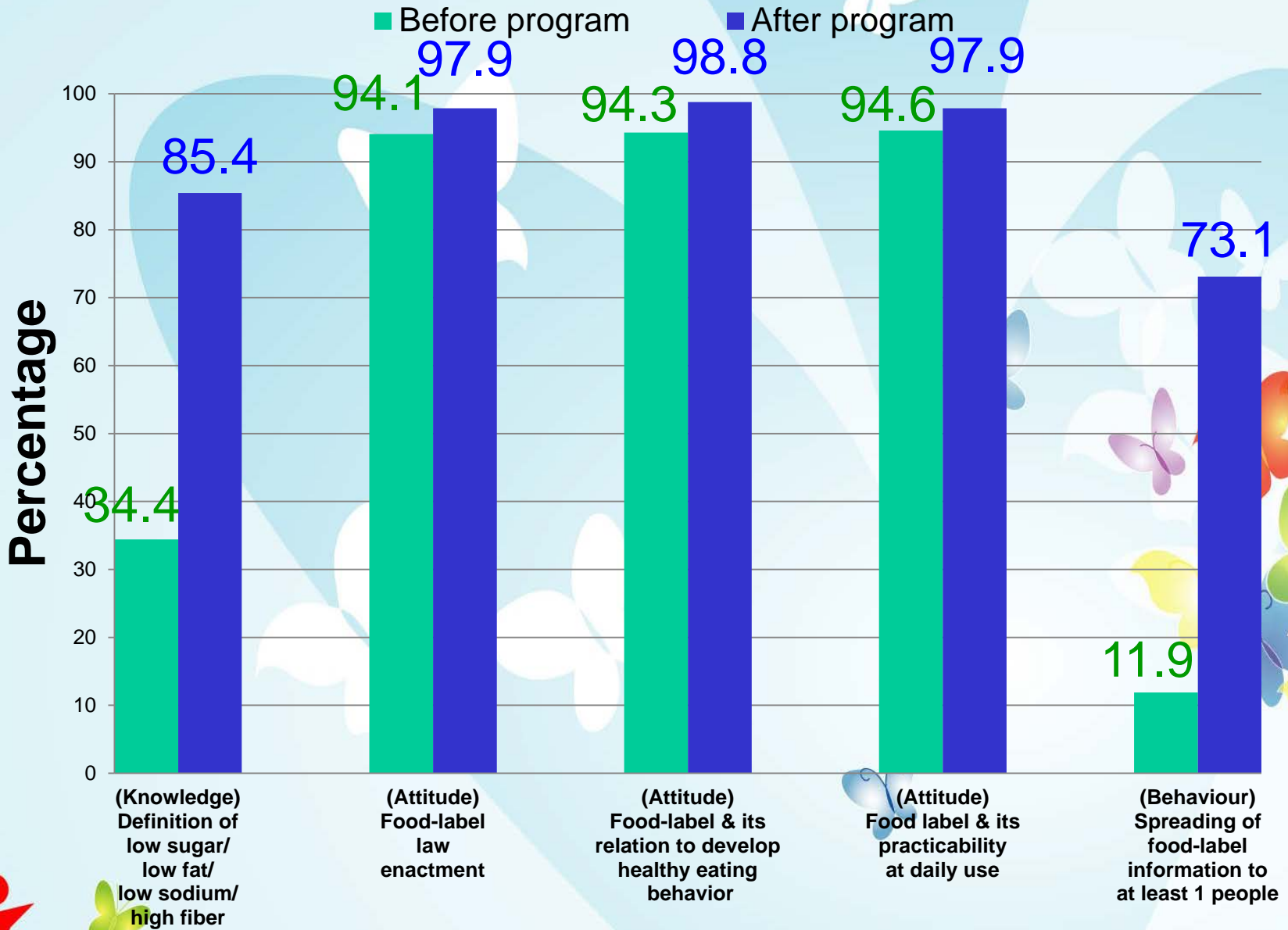


Evaluate effectively – Outcome indicators

- 1) **> 70%** of participants will be able to distinguish definition of
 - a) low sugar
 - b) low fat
 - c) low sodium
 - d) high fibrenutrition content claim
- 2) **> 70%** of participants will report with a positive attitude towards
 - a) food label law enactment
 - b) food label & its relation to health prevention,
 - c) food label and its practicability at daily use
- 3) **> 70%** of participants will report to spread out importance and information of reading food labels to **≥ 2 people**
- 4) **> 70%** of participants will report to increase their food label reading habits before purchasing pre-packaged foods



The average knowledge, attitude and behaviour change of participants before and after program (40 schools, N=1,360)





The average out & supermarket



1 Person

Spreading
technique

基督教聯合那打素社康服務
社康 UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

Health and Food Labelling – Family Promotion Program

傳真號碼: 2348-9130

求「知」之有「營」籤 - 家庭推廣計劃
(供參加者填寫)

學校名稱



to spread read at program

您好! 謝謝你參加了 201x年x月x日及8月x日舉行之『活學活用營養標籤』工作坊, 這份問卷旨在評估你在參加這講座後, 對於“營養與食物標籤”之行為改變進行調查。閣下的寶貴意見無論在評估我們這計劃的成與敗, 或是用於將來尋找更多基金或資助社區健康推廣計劃, 使更多市民能夠免費參與我們的活動, 實在十分重要! 希望閣下能抽空填寫以下問卷, 於 201x年x月x日 - xx月x日期間, 將已填妥的問卷交給 貴校之負責老師或以下列任何方式回覆我們。

所有資料, 絕對保密, 多謝你的支持!

1. 電郵: ucnfoodlabel@gmail.com
 2. 郵寄: 九龍觀塘協和街 130 號基督教聯合醫院吳詠棠大樓四樓社區營養部收
 3. 傳真: 2348-9130
1. 當你參加了此營養標籤家庭推廣計劃後, 你有沒有將你所學懂閱讀營養標籤的方法或/及營養標籤的單張介紹給其他人?
 - a. 沒有
 - b. 有, 我共介紹給約_____人, 包括 家庭成員(如配偶/子女)
 - 朋友
 - 親戚/親屬(如父母/姑丈/姑姐/姨丈/姨媽等)
 - 家傭
 2. 當你參加了此營養標籤家庭推廣計劃之後, 在平均 10 件預先包裝食物當中, 有多少件包裝食物你會先閱讀營養標籤才購買?

當我參加此營養標籤家庭推廣計劃之後, 在 10 件預先包裝食物當中, 平均約有_____件我會先閱讀營養標籤。

受訪者資料:

姓名: _____ 你是該校學生的: 家長/老師/ 其他(請註明) _____

聯絡方法: _____ (電郵) _____ (電話)

你想收到更多有關『求「知」之有「營」籤-家庭推廣計劃』將來舉行之活動嗎?

想 不想

你想收到更多有關我們社區營養服務將來舉行之營養課程及活動嗎?

想 不想

如你選擇「想」, 請問我們以那種方法聯絡你? 電郵 電話

(網址: www. ucn. org. hk)



Food-labels
read at supermarket
pre-packaged foods
before and after program



社康





Dissemination of project information

1. Sharing Session cum Award Presentation Ceremony of “Live it, Use it” Nutrition Labelling Promotion Award Scheme and Fun Shopping Award Scheme 2012-2013 on 8 July 2013, organized by **The Centre for Food Safety, FEHD, HKSAR.**
 - UCN received the “Best Presentation Award” (Community Organization Group) and the Gold Prize winner of the scheme.
2. The **Hong Kong Primary Care Conference** held in Hong Kong during June 6 – 9, 2014.
3. The **6th Asian Congress of Dietetics (ACD)** held in Taipei, Taiwan, during August 21-24, 2014.
4. **UCNCHS Continue Development Education** – Internal sharing in fiscal year of 2014/2015 (25 April 2014).





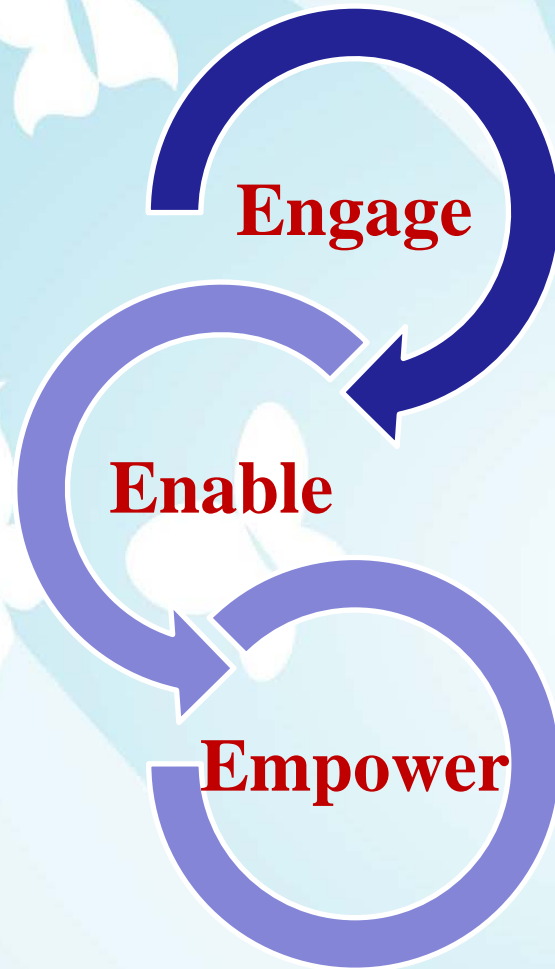
Acknowledgement

- **Community Nutrition Service Team**
 - **Ms Mancy Lo, Community Dietitian / Project leader, UCN**
 - **Ms Kelly Lee, Program assistant, UCN**
- **Honorary Advisors**
 - **Dr Joyce SF Tang, Medical Director, UCN**
 - **Ms Sylvia Lam, Chairlady, HKDA**
- **All project participants**
- **All project supporters**





Health promotion - It's built on *Science* but operate as an *Art* work!





UCN Community Nutrition Resource



Share



聯絡我們 相關網

職位空缺 網站掛

一站式綜合服務



Be the first of your friends to like this



基督教聯合那打素社康服務 (UCN)

5 hrs

週三「營」貼士 - 全民「營」動(二)

- 家庭醫生服務
- 牙科服務
- 醫療外展服務及疫苗注射計劃
- 身體檢查計劃
- 社區營養服務**
- 醫學診斷服務
- 中醫服務
- 精神健康服務
- 物理治療
- 社區復康服務
- 社會服務
- 健康教育及推廣活動
- 常見問題

• 嚐綠坊

- 個別飲食輔導
- 「友」營資訊**
- 健康飲食課程
- 營養教育及推廣
- 膳食服務及專業諮詢(外展)
- 報名! New
- 「輕鬆」免費健康講座 現已接受報名! New
- 現已接受報名! New
- 灸 現已接受預約! New
- 營」動系列 現已接受報名! New
- 彩頤中醫 - 小兒推拿服務 現已接受預約! New
- ▶ 2015-16預防流感疫苗資訊: 四價預防流感疫苗 New





UCN Nutrition Promotion Projects

一站式綜合服務



Be the first of your friends to like this



基督教聯合那打素社康服務 (UCN)
5 hrs

週三「營」貼士 - 全民「營」動(二)

Google™ Cu:



服務範圍 > 社區營養服務 > 營養教育及推廣

營養教育及推廣

營養教育

為推廣健康飲食訊息，除接受各大傳媒訪問，為公眾提供準確可靠的營養知識外，我們亦協助各大社團及機構(包括學校、公司、社區中心)舉辦專題講座。

營養推廣



得舒飲食防治高血壓
社區推廣計劃



營養智慳嗜有營



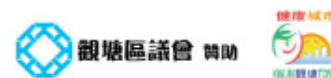
求「知」之有「營」籤
家庭推廣計劃



童「團」用膳社區營養飯堂



活出幼「營」、改「膳」
健康計劃



適心「舒」壓 由南邨出發



社康



Community Nutrition Booklets

一站式綜合服務



Be the first of your friends to like this



基督教聯合那打素社康服務 (UCN)
5 hrs

週三「營」貼士—
全民「營」動(二)

Google™ Co.



服務範圍 > 社區營養服務 > 「友」營資訊

「友」營資訊

- 健營食譜
- 營養推廣小冊子



得舒飲食小冊子



智慳有營養 煮一餐



外出進食必勝技



活出幼「營」, 改「膳」健康計劃



社康





Thank you for your attention

For further information, please contact:

doris.lau@ucn.org.hk

www.ucn.org.hk / [facebook.com\ucnchs](https://facebook.com/ucnchs)

Tel:2717-1989

