



飲食放大鏡

零食停看聽



請問影響你購買零食的要素是？

價格、好吃的程度、同儕關係
、促銷、試吃、代言人、品質

還有嗎？

媒體廣告~零食VCR

我最愛的零食



- 一、零食名稱：
- 二、零食介紹(包含內容物)：
- 三、為什麼推薦該食物的原因：

廣告劇場



- 假設今天你是這廣告的代言人，請利用三分鐘，來代言此產品…
- 代言內容需包括該產品的內容物、推薦的原因等等…



營養標示

青春期營養建議

營養標示		成分標示
單位分量：_____公克，本品含_____份。		
熱量		
蛋白質		
脂肪		
飽和脂肪		
反式脂肪		
碳水化合物		
鈉		
其他		

青春期營養建議

※男性：一天2150~2650大卡；女性：一天2100~2200大卡。
脂肪佔總熱量25%。

※每人每天鈉攝取量應在3200mg以下（包含鹽、醬油、番茄醬等。）



- 熱量：男生約2150~1650卡
女生約2100~2200卡
- 鈉攝取量在3200mg(3.2克)以下。



營養成分標示

鹽花焦糖堅果糖(奶素)

成分：玉米，杏仁，胡桃，杏仁，夏威夷豆，小麥脆片，胚芽脆片，砂糖，鮮奶油，奶油，葡萄糖漿，海鹽

過敏原：本產品含小麥、奶及其製品對此過敏或特殊體質者，請避免食用。

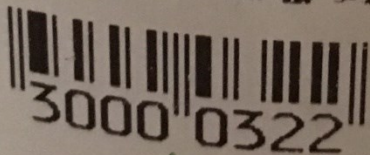
(非油炸 採低溫烘培)

製造日期：2016.05.20

保存期限：2016.06.18

重量：150公克±5%

保存條件：請常溫密封



楊媽媽菓

台南市後壁區後壁里99號 訂購專線

每份
熱量
蛋白質
脂肪
飽和脂肪
反式脂肪
碳水化合物
糖
鈉

營養標示		
每份15公克，本包裝含10份		
每份	每100公克	
熱量	74.4大卡	496.1大卡
蛋白質	1公克	6.8公克
脂肪	5.1公克	33.7公克
飽和脂肪	1.5公克	10公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	7公克	46.4公克
糖	2.4公克	16公克
鈉	40毫克	266毫克

楊媽媽菓

Ma Ma Yang Bakery



營養成分標示

樂事切達起司罐裝洋芋片

#05511 V2

內容量：155.9公克(5.5盎司)

成份：馬鈴薯粉、蔬菜油(精煉棉籽油、葵花油、玉米油)、馬鈴薯澱粉、米粉、食鹽、糖、麥芽糊精(玉米來源)、切達起司(牛奶、起司培養菌種、食鹽、酵素)、脂肪酸甘油酯、葡萄糖、大豆卵磷脂、濃縮乳清蛋白、乳清、味精、洋蔥粉、固體玉米糖漿、白脫牛奶、檸檬酸、香料、色素(食用黃色四號鋁麗基、食用黃色五號鋁麗基、食用黃色五號、食用黃色四號)、乳酸、香辛料(胡椒粉)、乳糖、乾酪素鈉、脫脂牛奶、5'-次黃嘌呤核苷磷酸二鈉、5'-鳥嘌呤核苷磷酸二鈉。(本產品含牛奶和大豆成份)(含基因改造)

營養標示

每一份量 26 公克
本包裝含 6 份

	每份	每100公克
熱量	137 大卡	529 大卡
蛋白質	1.8 公克	7.1 公克
脂肪	7.4 公克	28.6 公克
飽和脂肪	2.3 公克	8.9 公克
反式脂肪	0 公克	0 公克
碳水化合物	15.8 公克	60.7 公克
糖	0.9 公克	3.6 公克
鈉	195 毫克	750 毫克

RSP 69元

有效日期：印於瓶身下緣(西元日/月/年)

保存期限：12個月

原產地：墨西哥

製造商：Frito-Lay, Inc.

地址：Fabrica Pepsico Mexicali, S. de R.L. de C.V.

CALZADA VALLEJO COLTONGO, MEXICO, 02630, Mexico

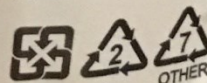
進口商：台灣百事食品股份有限公司

地址：台南市新市區中山路181號

服務專線：0800-053515 (週一至週五上班日9:00-17:30)

英文日期說明

JAN 1月 FEB 2月 MAR 3月 APR 4月 MAY 5月 JUN 6月
JUL 7月 AUG 8月 SEP 9月 OCT 10月 NOV 11月 DEC 12月



Nutrition Facts		
Serving Size 1 oz (28g/About 12 crisps)		
Servings Per Container About 6		
Amount Per Serving		
Calories 140	Calories from Fat 70	
% Daily Value*		
Total Fat 8g		12%
Saturated Fat 2.5g		11%
Trans Fat 0g		
Cholesterol 0mg		0%
Sodium 210mg		9%
Potassium 180mg		5%
Total Carbohydrate 17g		6%
Dietary Fiber 1g		5%
Sugars 1g		
Protein 2g		
Vitamin A 0%	•	Vitamin C 0%
Calcium 0%	•	Iron 0%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:		
	Calories	2,000 2,500
Total Fat	Less than	65g 80g
Sat Fat	Less than	20g 25g
Cholesterol	Less than	300mg 300mg
Sodium	Less than	2,400mg 2,400mg
Potassium		3,500mg 3,500mg
Total Carbohydrate		300g 375g
Dietary Fiber		25g 30g
Calories per gram:		
Fat 9	•	Carbohydrate 4 • Protein 4

INGREDIENTS: DRIED POTATOES, VEGETABLE OIL (COTTONSEED, SUNFLOWER, AND/OR CORN OIL), UNMODIFIED POTATO STARCH, RICE FLOUR, AND LESS THAN 2% OF THE FOLLOWING: SALT, SUGAR, MALTODEXTRIN (MADE FROM CORN), CHEDDAR CHEESE (MILK, CHEESE CULTURES, SALT, ENZYMES), MONO- AND DIGLYCERIDES, DEXTROSE, SOY LECITHIN, WHEY PROTEIN CONCENTRATE, WHEY, MONOSODIUM GLUTAMATE, ONION POWDER, CORN SYRUP SOLIDS, BUTTERMILK, CITRIC ACID, NATURAL AND ARTIFICIAL FLAVOR, ARTIFICIAL COLOR (YELLOW 5 LAKE, YELLOW 6 LAKE, YELLOW 6, YELLOW 5), LACTIC ACID, SPICE, LACTOSE, SODIUM CASEINATE, SKIM MILK, DISODIUM INOSINATE, AND DISODIUM GUANYLATE.

CONTAINS MILK AND SOY INGREDIENTS.

何謂反式脂肪？



- 又稱為反式脂肪酸、逆態脂肪酸，屬於不飽和脂肪酸。
- 人類食用的反式脂肪主要來自經過氫化程序所生產的部份氫化植物油。
- 而所謂氫化乃是指會改變脂肪酸的分子結構（讓油更耐高溫、不易變質，並且增加保存期限），如果將脂肪酸完全氫化並無反式與順式脂肪酸差異，但不完全氫化時，部份的脂肪酸結構會變成反式結構，產生反式脂肪。

反式脂肪對人體的影響



- 將會提高罹患冠狀動脈心臟病的機率，因為它可讓低密度脂蛋白上升，並使高密度脂蛋白下降。且肝臟無法代謝反式脂肪，同時容易造成高血脂、脂肪肝。

何謂食品添加物？



- 乃是指為了保持風味、增強口感、改善外觀而添加到食物中的物質。例如：用醋、醃製、鹽醃來保存食物（如煙肉），以及用二氧化硫來保存葡萄酒。隨著二十世紀之後加工食品的出現，引入了越來越多的天然和人工合成的添加劑。

食品添加物的種類



- 食品添加劑的目的主要為：延長保存期限、視覺調整、味覺調整、改善食品品質、提高營養價值及方便製造等。其按照功能性，可大致分為以下幾種：

1. 防腐劑：

例如亞硝酸鈉、亞硝酸、己二烯酸鉀、己二烯酸、丙酸鈉、對羥基苯甲酸酯

食品添加物的種類



2. 殺菌劑

3. 抗氧化劑

4. 漂白劑

5. 保色劑：

例如亞硝酸鈉、亞硝酸鉀、硝酸鈉、硝酸鉀

6. 膨鬆劑（膨脹劑）

例如：銨粉、小蘇打、酵母粉

食品添加物的種類



7. 品質改良用、釀造用及食品製造用劑

8. 營養添加劑：例如各式維生素

9. 著色劑

例如：食用色素

10. 香料

11. 調味劑

12. 酸味劑、酸度調節劑（PH值調整劑）

例如：檸檬酸、蘋果酸、乳酸、乙酸（醋酸）

食品添加物的種類



13. 苦味劑

常用於可樂飲料，例如：咖啡鹼、柚苷

14. 胺基酸系統（鮮味劑）

例如：味精、L-麩胺酸鈉

15. 甜味劑

例如：葡萄糖、寡糖、果糖、麥芽糖

16. 人工甜味劑（或稱人工甘味劑）

例如：阿斯巴甜、糖精、蔗糖素、醋磺內脂
鉀、甘草醇、安賽蜜

食品添加物的種類



- 17. 黏稠劑，例如：澄粉、蛋白、卡德蘭膠、羧甲基纖維素海藻酸鈉、鹿角菜膠
- 18. 結著劑
- 19. 食品工業用化學藥品：蛋白質分解劑，
例如：鹽酸
- 20. 溶劑，例如：丙二醇、甘油
- 21. 乳化劑
- 22. 化製澱粉（常被歸類為粘稠劑）
例如：酸化製澱粉、糊化澱粉、氧化澱粉、醋酸澱粉、磷酸澱粉
- 23. 水分控制劑
例如：山梨醇、乳酸、甘油、己六醇、丙二醇

何謂食用色素？



- 用途：是食品添加劑的一種，又稱著色劑，用於改善物品外觀的可食用染料。常用於食物加工品、飲料、藥物、口紅與化粧品的染色上
- 種類：

藍	綠	黃	紅
1	3	4	6
2		5	7
			4 0