

# 我怎么啦？

我注重品质，也了解适当份量的重要。

食品包装前的热量标签让我们了解一个健康的成人每天需要多少热量，指导我们如何摄取均衡的饮食。它亦让您对如何保持健康有个清楚的概念。



Good Food, Good Life

保健从您开始；当您培养健康习惯后，您的家人也会跟随您。  
详情请浏览 [NESTLE.COM.MY/HowAmI](http://NESTLE.COM.MY/HowAmI)。

Nestlé Products Sdn. Bhd. (45229-H)

这是每一个成人的平均  
每日建议热量需用量。

Berdasarkan  
2000 kcal

显示每一份食物所占  
总热量的百分比。  
Tengah  
92 kcal  
5%

此数据告诉您每份食物  
的卡路里含量。



不一样。不同性别、年龄和日常活动量都会影响每个人的  
每日热量需求。较活跃者比活动量较低者需要更多的热量。  
小孩的热量需求也比成年人低。虽然如此，食品包装前的热  
量标签仍为您提供一个良好的参考，让您知道每一份食物的  
热能含量有多少。

是否同样？  
每个人的每日热量需求