長高關鍵

拒絕糖飲及甜食 多喝白開水

孩童的骨骼與肌肉發育關鍵在於生長激素！
大量糖飲甜食降低生長激素作用，導致長不高！
飲用充足的白開水滿足身體需求！

糖飲甜食影響身高

正餐吃不下，
攝取不到成長所需營養素

生長激素

骨骼肌肉發育不良

長不高

肥胖恐造成性早熟
骨齡增加影響成長

糖飲與甜食壞處

蛀牙

肥胖

營養失調

正餐吃不下

焦慮

易怒

誘發過動

注意力不佳

含糖加工品

果汁・調味乳・汽水・沙士・手調飲料
冰淇淋・奶昔・雪糕・聖代類・冰棒
冰沙・剉冰・餅乾・蛋糕・西點派
糖果・巧克力・甜湯・果凍・布丁等

新學年度

新生入學帶水壺通知單

親愛的家長好：

孩子長高的關鍵在於可使骨骼與肌肉增長的生長激素；常喝含糖飲料與甜食攝取過量糖，將抑制生長激素分泌與作用，恐導致發育不良。

兒童生長迅速，新陳代謝旺盛需水量大，喝不夠會造成代謝不良與便祕等問題，故請您為孩子準備水壺裝滿白開水，天天帶到學校使用，養成愛喝水的好習慣，讓可愛寶貝健康長大。

成長關鍵好習慣

1.每天喝足白開水
2.餐與餐間不吃油炸物與甜食
3.不吃消夜，讓生長激素充分作用
4.運動前後補充開水不喝飲料
5.提供優質蛋白質食物幫助成長

開學前準備水壺

容量

500-1000ml

上學前先裝白開水

請勿盛裝任何含糖飲料

水壺請標註班級與姓名

孩童一日水份需求

對象	體重	計算方式	舉例
寶寶	3.5-10公斤	每公斤體重x100ml	8公斤寶寶800ml
幼兒	11-20公斤	每公斤體重x50ml+500ml	15公斤幼兒1250ml
兒童	>20-80公斤	每公斤體重x20ml+1000ml	25公斤兒童1500ml

掃我看更多

彰化縣政府 彰化縣政府教育處 彰化縣衛生局 關心您

廣告
彰衛營11004