



彰化縣立南興國小學生用白開水乾杯



減糖好好玩 飲料糖量標示SO EASY

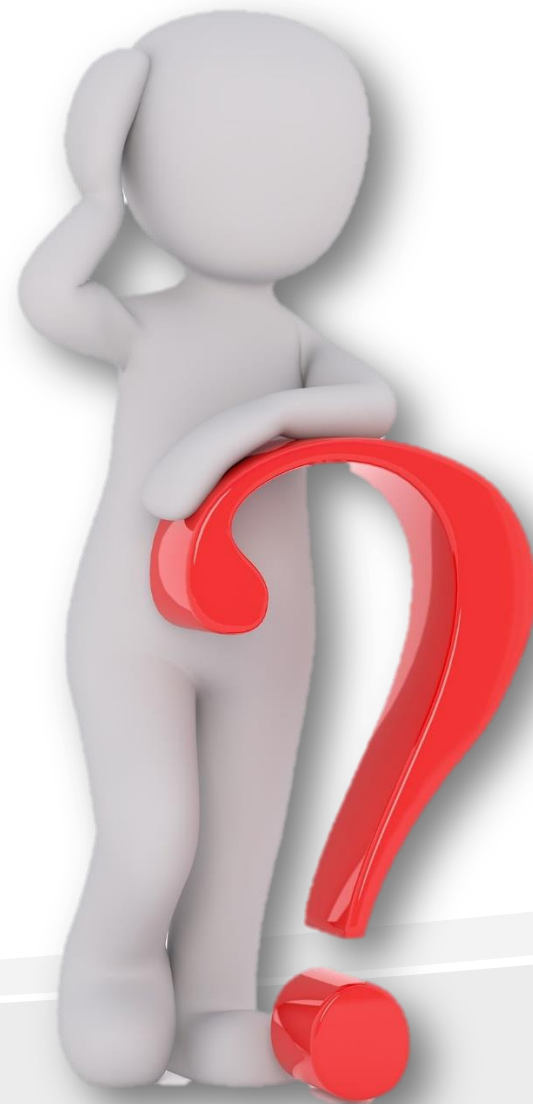
彰化縣國小學校護理師教學專用



課前說明

學習含糖飲料種類、危害、並知道看市售飲料營養標示的**含糖量**標示的位置，

學會看糖量判斷飲料適不適合成長中的學生飲用。



課前測驗

- 作答時間5分鐘
- 有標複選題，答案不只一個
- 校名、年級、班級、座號、姓名要填寫



彰化縣 108 年度減糖好好玩 飲料糖量標示 SO EASY

課前測驗單 (國小 3-6 年級)

校名：_____ 國小 班級：_____ 年_____ 班_____ 座號：_____ 姓名：_____



含糖飲料的危害

小學畢業你想長到幾公分



後天長不高的原因

1. 吃太多糖生長激素當機
2. 體位過重與肥胖，導致生長板提早癒合
3. 體位異常容易營養失調

圖片來源<https://gogonews.cc/article/7088431.html>



含糖飲甜食壞處



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

含糖飲料 對牙齒 的危害



牙齒美
形象好
人際關係佳



蛀牙 缺牙
外觀不佳



長高關鍵

拒絕

糖飲

及

甜食

孩童的骨骼與肌肉發育關鍵在於生長激素！
大量糖飲甜食將使生長激素當機，導致長不高！



糖飲甜食影響長高



正餐吃不下，攝取
不到成長所需營養素



生長激素作用下降，
使骨骼肌肉發育不良



肥胖後，造成性早熟
骨齡增加而長不高

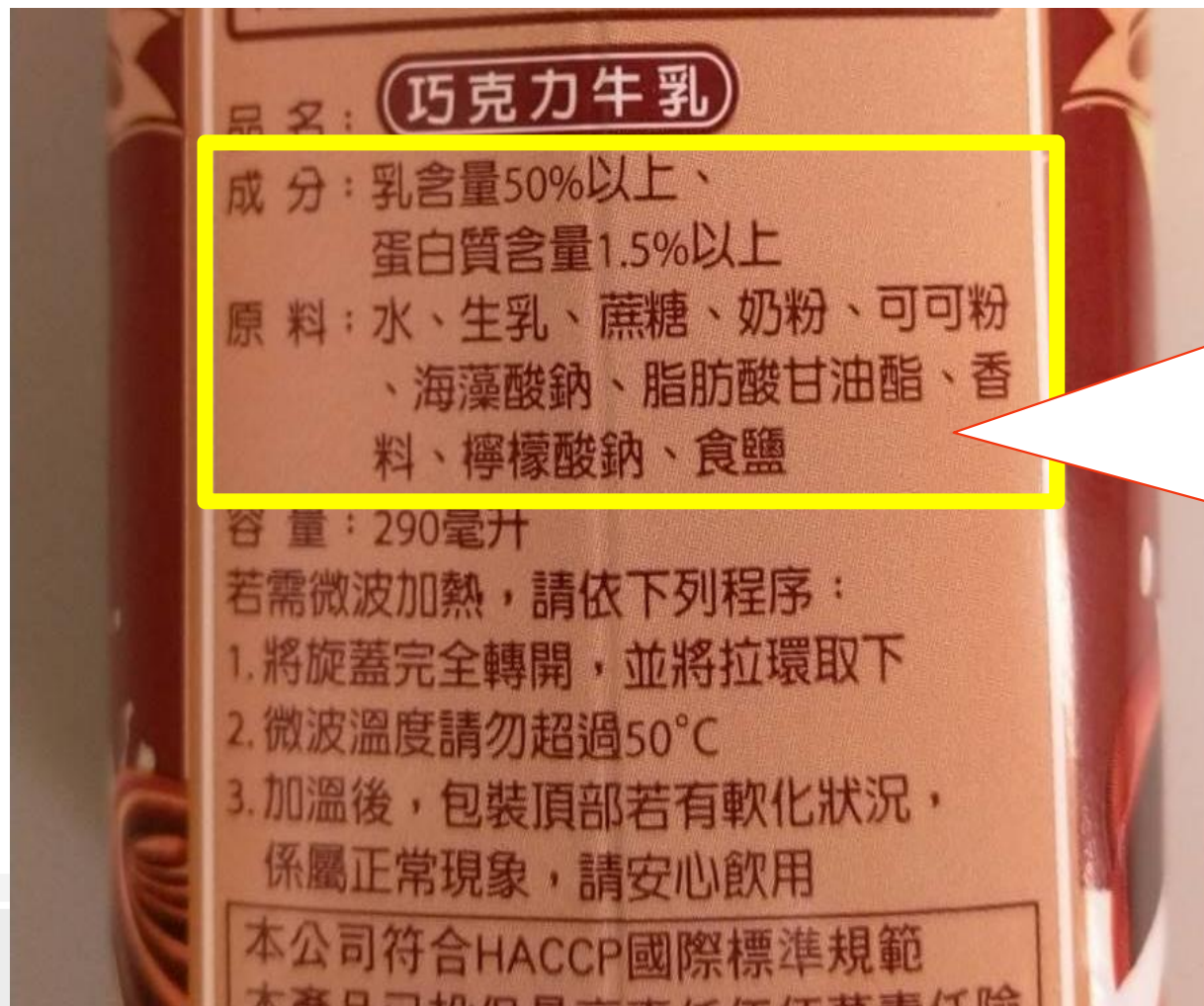






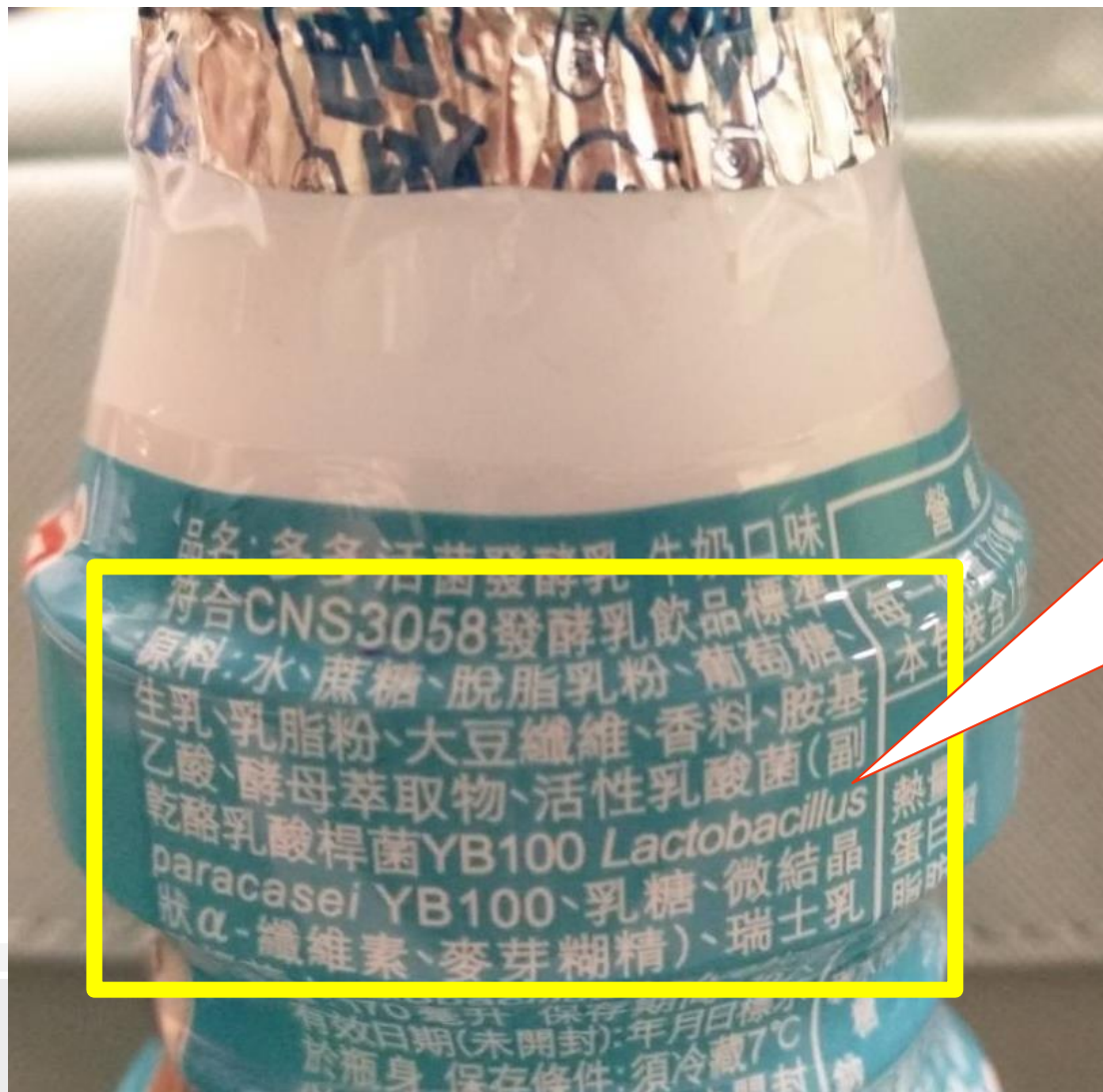
什麼是含糖飲料

什麼是含糖飲料



判斷飲料
是否含糖需先看
成分標示
標示內容
如果有糖的成份就是含
糖飲料。

什麼是含糖飲料



判斷飲料
是否含糖需先看
成分標示
標示內容
如果有糖的成份就是含
糖飲料。



含糖飲料定義說明

市售包裝含糖飲料

是看成分標示(或原料)標示有：

砂糖、蔗糖、白砂糖、二砂糖、
冰糖、蜂蜜、麥芽糖、葡萄糖、
黑糖、焦糖、楓糖、高果糖糖漿、糖漿、玉米糖
漿、精緻特砂...等

就是含有糖量的飲料

什麼是含糖飲料



巧克力牛奶

原料標示有添加

蔗糖

就是讓巧克力牛奶喝起來會甜甜的糖來源

營養標示		
每份量 290 毫升		
本包裝含1份		
	每份	每100毫升
熱量	185.7大卡	63.8大卡
蛋白質	7.3公克	2.5公克
脂肪	4.1公克	1.4公克
飽和脂肪	1.7公克	0.6公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	29.9公克	10.3公克
糖	27.8公克	9.6公克
鈉	18.3毫克	6.3毫克

光泉牧場股份有限公司

什麼是含糖飲料



乳酸飲料

原料標示有添加

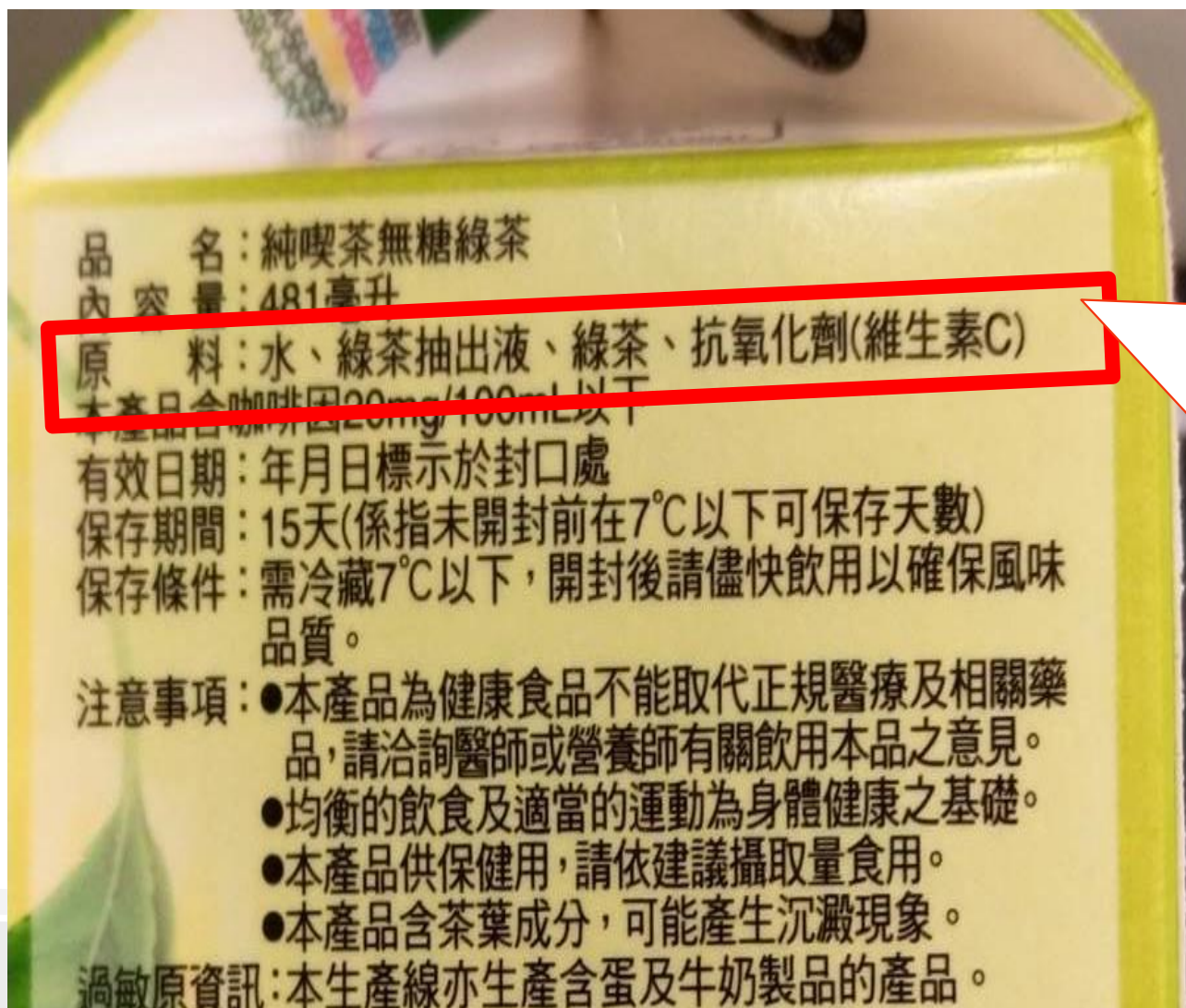
蔗糖、葡萄糖

就是喝起來

會甜甜的糖來源

營養標示	
每一份量170毫升 本包裝含1份	
	每份 每100毫升
熱量	126大卡 74.1大卡
蛋白質	2.4公克 1.4公克
脂肪	0.8公克 0.5公克
飽和脂肪	0.5公克 0.3公克
反式脂肪	0.5公克 0.3公克
碳水化合物	27公克
糖	25.7公克
	42毫克 25毫克

無糖飲料



無糖綠茶
成分沒有標示
各種糖類的名稱
不是含糖飲料



含糖飲料 種類

含糖飲料種類

- 茶類(手搖店、超市、便利商店)
- 甜的調味乳
- 運動飲料
- 多多乳酸類
- 汽水沙士類
- 含糖氣泡水、調味水
- 果汁或果菜汁類
- 咖啡可可類
- 醋飲

含糖飲料種類

1. 乳酸飲料：可爾思、養多、健美、比多等
2. 碳酸飲料：沙士、汽水、可樂等
3. 運動、機能性飲料：舒跑、寶力、奧寡糖飲料等
4. 可可、巧克力飲品：阿田、美祿等
5. 醋飲料：水果醋、梅子醋等
6. 鮮奶茶類：烏龍鮮奶茶、鮮奶茶紅茶、鮮奶茶綠茶等
7. 奶茶類：奶茶、烏龍奶茶、奶茶綠、普洱奶茶、抹茶奶茶等
8. 茶類：紅茶、綠茶、香片、花茶、青草茶、麥茶、擂茶、抹茶等
9. 調味乳：麥芽調味乳、蘋果調味乳
10. 蔬果原汁：柳橙原汁、芭樂汁、番茄汁、蔬菜汁
11. 手搖飲料：珍珠奶茶、百香果綠茶、綠豆沙牛奶、葡萄柚綠茶
12. 咖啡類：即溶咖啡、拿鐵、卡布奇諾、市售罐裝咖啡



飲料的糖量控制

每日飲料糖量控制

保持健康，順利長高，
不再增加體脂肪，
或增加糖尿病的危險，
最好的方法就是
減少飲料的糖量攝取。



飲料糖量超過25公克就不喝

營養標示		
每一份量300毫升 本包裝含1份		
	每份	每100
熱量	118大卡	39
蛋白質	0.9公克	0.3
脂肪	0.6公克	0.2
飽和脂肪	0.6公克	0.2
反式脂肪	0公克	0
碳水化合物	27.2公克	9.1
糖	26.1公克	8.7
鈉	51毫克	17毫克

飲料的糖量要看
營養標示
每份的欄位
看糖的公克數

巧克力牛乳(每罐27.8公克糖) 超過25公克不適合飲用

品名：巧克力牛乳

成分：乳含量50%以上、
蛋白質含量1.5%以上

原料：水、生乳、**蔗糖**、奶粉、可可粉、
海藻酸鈉、脂肪酸甘油酯、香料、檸檬酸鈉、食鹽

容量：290毫升

若需微波加熱，請依下列程序：

1. 將旋蓋完全轉開，並將拉環取下
2. 微波溫度請勿超過50°C
3. 加溫後，包裝頂部若有軟化狀況，係屬正常現象，請安心飲用

本公司符合HACCP國際標準規範

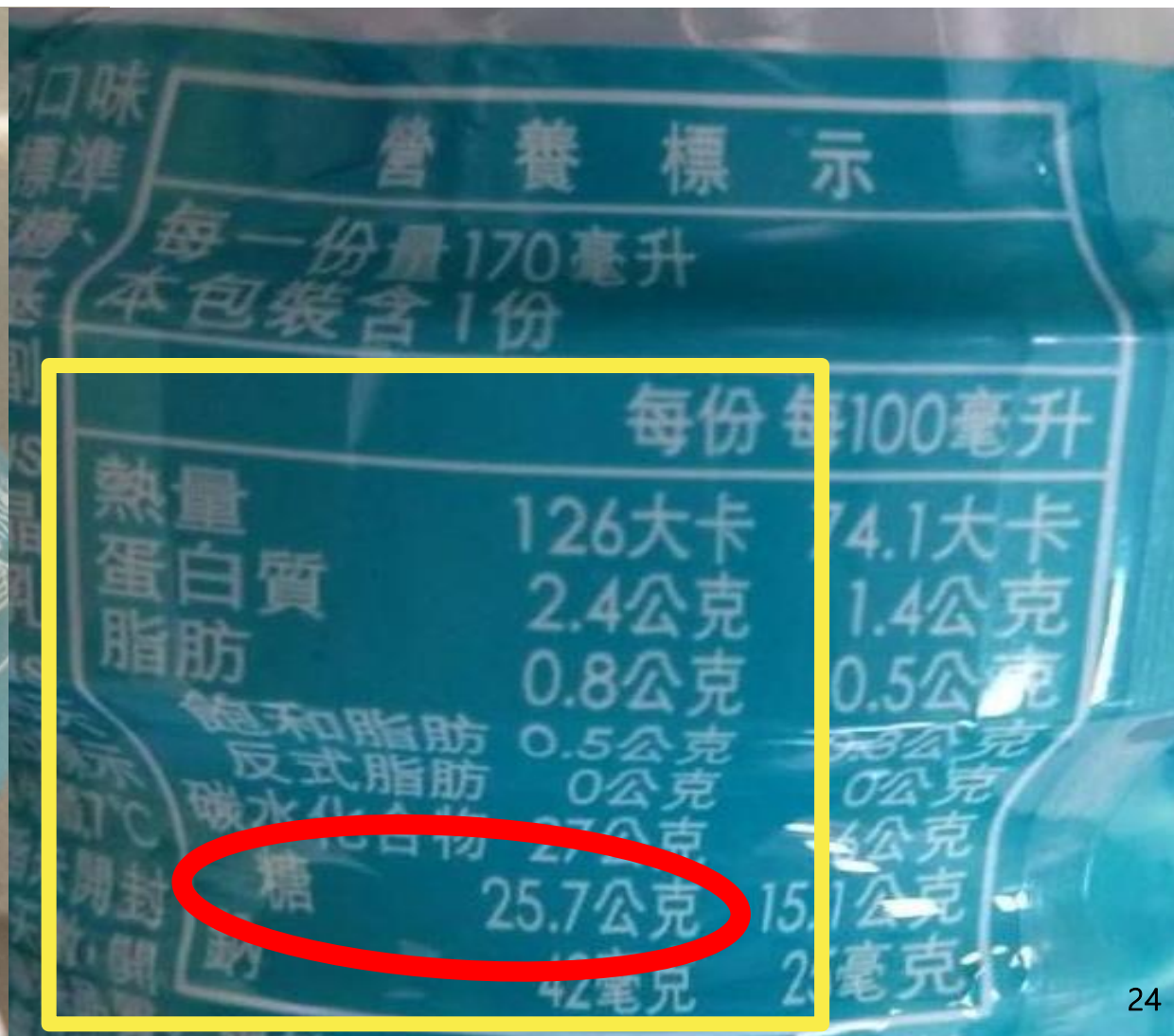
營養標示

每一份量 290 毫升
本包裝含1份

	每份	每100毫升
熱量	185.7大卡	63.8大卡
蛋白質	7.3公克	2.5公克
脂肪	4.1公克	1.4公克
飽和脂肪	1.7公克	0.6公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	29.9公克	0.3公克
糖	27.8公克	9.6公克
鈉	183毫克	63毫克

多多乳酸飲料(每罐25.7公克糖)

超過25公克不適合飲用



奶茶(每罐26.1公克糖) 超過25公克不適合飲用



營養標示		
每一份量300毫升 本包裝含1份		
	每份	每100毫升
熱量	118大卡	39.4大卡
蛋白質	0.9公克	0.3公克
脂肪	0.6公克	0.2公克
飽和脂肪	0.6公克	0.2公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	27.2公克	9.1公克
糖	26.1公克	8.7公克
鈉	51毫克	17毫克

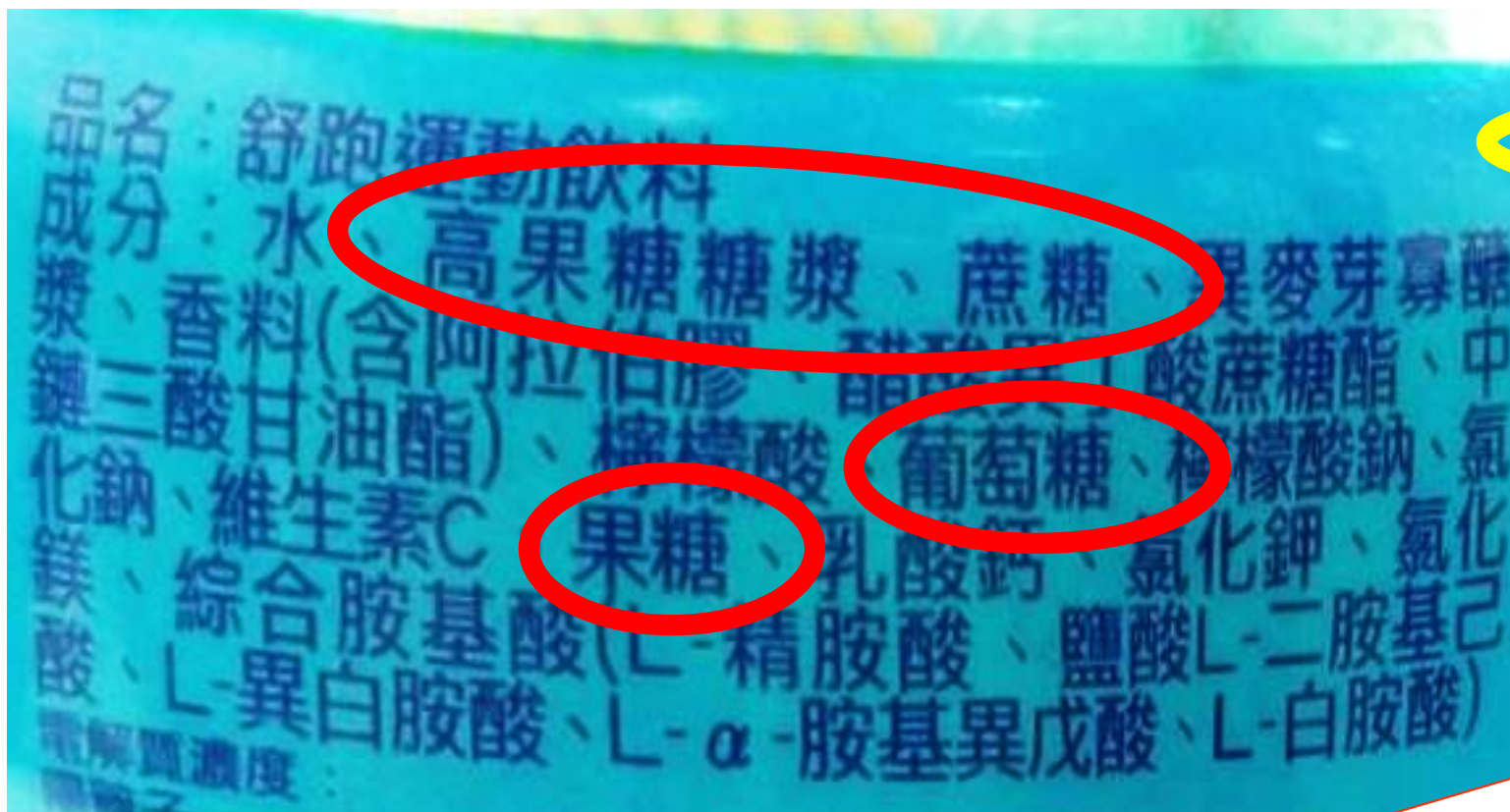
蘋果汽水(每罐32公克糖) 超過25公克不適合飲用



營養標示			
每一份量330毫升 本包裝含1份			
	每份	每100毫升	
大卡	140	42	大卡
蛋白質	0	0	公克
脂肪	0	0	公克
飽和脂肪	0	0	公克
反式脂肪	0	0	公克
碳水化合物	32.0	10	公克
糖	32.0	7	公克
鈉	20	6	毫克

運動飲料(每罐39.6公克糖)

超過25公克不適合飲用



營養標示			
每一份量295毫升			
本包裝含2份			
	每份	每100毫升	
熱量	80.4大卡	27.2大卡	
蛋白質	0.0公克	0.0公克	
脂肪	0.0公克	0.0公克	
飽和脂肪	0.0公克	0.0公克	
反式脂肪	0.0公克	0.0公克	
碳水化合物	20.1公克	6.8公克	
糖	19.8公克	6.7公克	
鈉	12.4毫克	4.2毫克	
鉀	0毫克	0毫克	

本包裝有2份(大罐裝要注意看份數)

每份19.8g糖 × 2份 = 39.6公克糖 超過25公克

300ml的100%蘋果汁(每罐33公克糖)

超過25公克不適合飲用



100%蘋果汁
雖然無額外添加糖
但糖量超標
要喝請減量



吃新鮮
蘋果最好

重點再提示

一瓶飲料超過**25公克**
不適合飲用

常喝會導致

1. 不容易長高
2. 營養失調
3. 養成依賴糖的習慣
(就像抽菸不容易戒斷)



健康的飲品



白開水補充每天所需水份



喝白開水好處

- 真正消暑解渴
- 維持體溫恆定
- 避免尿道發炎
- 無熱量不會發胖
- 維持皮膚彈性潤滑關節
- 促進腸胃蠕動，預防便秘
- 供應代謝所需水分清除廢物
- 避免血液濃縮增加心臟負擔
- 供應大腦足夠氧氣提升運轉力
- 無單寧酸與咖啡因等刺激物質



鮮奶幫助成長的飲品

品名：瑞穗全脂鮮乳
種類：符合CNS3056鮮乳標準
成分：乳脂肪3.0%以上未滿3.8%
非脂肪乳固形物8.25%以上
原料：生乳(符合CNS3055生乳標準)
殺菌方式：殺菌溫度 $130 \pm 3^{\circ}\text{C}$ ，殺菌時間3-5秒。
內容量：290毫升 保存期間：13天
有效日期(未開封)：標示於封口處
保存條件：需要冷藏 7°C 以下，保存期間係指未開封前在 7°C 以下可保存天數，開封後請儘快使用以確保品質。

營養標示		
每一份量290毫升 本包裝含1份		
	每份	每100毫升
熱量	189大卡	65.3大卡
蛋白質	9.3公克	3.2公克
脂肪	10.7公克	3.7公克
飽和脂肪	7.5公克	2.6公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	13.9公克	4.8公克
糖	13.9公克	4.8公克
鈉	122毫克	42毫克
鈣	319毫克	110毫克

低糖豆漿幫助成長的飲品

營養標示		
每一份量100毫升 本包裝含4.8份		每人每日營養素 攝取量百分比%
熱量	44.5大卡	2.2%
蛋白質	3.0公克	5.0%
脂肪	2.0公克	3.0%
飽和脂肪	0.3公克	0.7%
反式脂肪	0.0公克	0.0%
碳水化合物	5.5公克	1.7%
糖	2.5公克	5.0%
膳食纖維	3.0公克	15.0%
鈉	19.0毫克	0.8%
膽固醇	0.0毫克	
大豆異黃酮	20.0毫克	
保健功效之相關成分含量		
黃豆蛋白質	3.0公克	

*每日營養攝取量之基準值：熱量2000大卡、蛋白

每罐480ml

$$2.5 * 4.8 = 12 \text{公克糖}$$



喝飲料Lucky 7減糖技巧





喝飲料Lucky 7 減糖技巧

喝飲料
Lucky 7
減糖
技巧

- 1.選無糖或微糖
- 2.大杯改中杯或小杯
- 3.三餐不搭配飲料
- 4.不加料
- 5.慢慢喝享受延長
- 6.一杯2人分杯共享
- 7.自製冷泡飲料

1.選無糖或微糖

看飲料單，無糖與微糖，糖量較少

5嵐
The Tea of Cool. Craving. Content...

單位 Unit
○外帶 Take out
○外送 Delivery
cup
電話 Tel
時間 Time

找好茶
Flavored Tea

茉莉綠茶	□25	□30
阿薩姆紅茶	□25	□30
四季春青茶	□25	□30
黃金烏龍	□25	□30
波霸紅/綠	□30	□40
燕麥紅/綠/青	□30	□40
微檸檬紅/青	□30	□40
檸檬綠/青	□35	□50
梅の綠	□35	□50
8冰綠/情人茶	□35	□50
* 多多綠	□35	□50
* 冰淇淋紅茶	□35	□50
旺來紅/青	□35	□50
蜂蜜紅/綠 (季節限定)	□35	□50
* 鮮柚綠 (季節限定)	□45	□60

找奶茶 (奶精)
Milk Tea (cream)

奶茶	□35	□50
奶綠	□35	□50
烏龍奶	□35	□50
珍珠奶茶	□35	□50
波霸奶茶	□35	□50
燕麥奶茶	□35	□50
燕麥奶青	□35	□50
蜂蜜奶茶 (季節限定)	□45	□60
布丁奶茶	□45	□60
* 冰淇淋奶茶	□45	□60
紅茶瑪奇朵 (鮮奶油)	□35	□50
青茶瑪奇朵 (鮮奶油)	□35	□50
阿華田	□40	□55
燕麥阿華田	□40	□55
可可芭蕾	□45	□60

◎熱情外送，熱飲不加價。◎來店自取即享有買五送一。◎加冰不加價。◎無糖、微糖、少糖、半糖、正常甜(標準)。

正常甜(標準) 不要太甜(9分) 少糖(7分) 半糖(5分) **微糖(1/4分)** 無糖(健康)

正常冰 少冰 微冰 去冰

SINCE 1994 ©January.2019 by Yalan.

大苑子
DaYung's

i want card 旺卡消費享8折優惠 (外送無法使用旺卡)

歡迎下載大苑子智慧點餐APP

中部

季節限定

香濃芋頭鮮奶	60
橘子紅茶	60
奶茶·阿里	49
番茄梅	50 60 95
鮮榨柳橙綠	50 60 95
芭樂檸檬	50 60 95
芭樂梅	50 60 95

特調

金桔粒脆纖果	50 60 95
蔓美粒	50 60 95
蜜仙草	50 80
甜檸檬纖果	55 90
冬瓜觀音	45 75
冬瓜檸檬	55 90
古早味冬瓜茶	35 60
養樂多綠茶	50 80
仙草干茶	35 60

鮮奶

鮮奶阿華田	55 65
觀音拿鐵	45 55 90
鮮奶茶	45 55 90
鮮奶綠	45 55 90
鮮奶冬瓜	45 55 90

奶茶

奶茶	35 45 75
纖活奶綠	35 45 75
珍珠奶茶	35 45 75
仙草凍奶茶	35 45 75

鮮榨

繽紛水果茶	55 65
柚見百香	60 70
翡翠檸檬	45 55 90
柚美粒	50 60 95
鮮榨葡萄柚綠	50 60 95
鮮百香果綠	55 90
鮮榨檸檬青	55 90
金桔檸檬	55 90
鮮桔綠	55 90
百香/檸檬愛玉	60 95

多輕飲

蘋果多輕飲	65 100
百香多輕飲	50 80
柚香多輕飲	55 90
檸檬多輕飲	50 80

好茶

奶茶·阿里	49
纖活綠茶	25 45
阿薩姆紅茶	25 45
文山青茶	25 45

品苑茶

奶茶·阿里	49 189
經典東頂烏龍	189
纖活綠茶	179

舒活

百香果舒活	30 55
葡萄柚舒活	35 60

冰醋

蔓越莓冰醋	50 80
蘋果醋冰茶	50 80

日本鮮果凍

Dossari系列 嚐鮮價59元 (原價79元/顆)
白桃、柑橘、綜合水果
綜合價格水果、蜜柑杏仁豆腐

PURE系列 嚐鮮價79元 (原價100元/顆)
葡萄、白桃、綜合水果

週邊產品

井裡月(瓶)	100
裡心(瓶)	65

甜度冰量建議表 請先告知糖量與冰量之比例

3/4糖(7分糖、少糖)	多冰
半糖(5分糖、1/2糖)	少冰
1/4糖(3分糖、微糖)	去冰
無糖	去冰

◎店長推薦 ◎甜度固定 ◎蔬普果肉 ◎熱飲推薦 ◎加料新選擇：珍珠/仙草/蜜糖/蜜糖/蜜糖/蜜糖
◎減糖好健康：本店已全面減糖調製，建議飲用「正常甜度」風味最佳。
消費者服務專線 0800-393998 DM有效期限：即日起至2017.12.17

Yakult Green Tea			Black Tea Macchiato (fresh cream)		
* 冰淇淋紅茶	□ 35	□ 50	青茶瑪奇朵 (鮮奶油)	□ 35	□ 50
Ice Cream Black Tea			Four Season Tea Macchiato (fresh cream)		
推 旺來紅/青	□ 35	□ 50	阿華田	□ 40	□ 55
Pineapple Black / Four Season Tea			Ovaltine		
推 蜂蜜紅/綠 (季節限定)	□ 35	□ 50	燕麥阿華田	□ 40	□ 55
Honey Black / Green Tea			Oat Ovaltine		
* 鮮柚綠 (季節限定)	□ 45	□ 60	可可芭蕾	□ 45	□ 60
Grapefruit Green Tea			Cacao Barry		

◎熱情外送，熱飲不加價。◎來店自取即享有買五送一。◎加料新選擇：珍珠/仙草凍/蘆薈/脆蘋果/愛玉。

正常甜(標準) 不要太甜(9分) 少糖(7分) 半糖(5分) **微糖(1/4分)** 無糖(健康)

正常冰 少冰 微冰 去冰

SINCE 1994

舒活	大杯 Large	分享瓶 Share Bottle
百香果舒活	30	55
♥ 葡萄柚舒活	35	60

添加微量天然果汁，輕鬆飲用0負擔

©January.2019 by Yalan.

鐵活綠茶	大杯 Large	分享瓶 Share Bottle
	49	189
	189	
	179	

*部分門市未販售，依現場販售為準

冰醋	大杯 Large	分享瓶 Share Bottle
♥ 蔓越莓冰醋	50	80
♥ 蘋果醋冰茶	50	80

週邊產品	售價
井裡月(瓶)	100
裸心(瓶)	65

*果凍與週邊產品依門市現場販售品項為準

甜度冰量建議表 請先告知糖量與冰量之比例

3/4 糖(7分糖、少糖)	多冰
半糖(5分糖、1/4糖)	少冰
1/4 糖(3分糖、微糖)	去冰
無糖	

♥ 店長推薦 ■ 甜度固定 ▼ 蘆薈果肉 🍷 熱飲推薦 + 加料新選擇：珍珠/仙草凍/蘆薈/脆蘋果/愛玉

減糖好健康：本店已全面減糖調製，建議飲用「正常甜度」風味最佳。

消費者服務專線 0800-393998 DM有效期限：即日起至2017.12.17

2.大杯改中杯或小杯

杯子越大糖量高(蜜桃紅茶拿鐵)

小杯20g

中杯26g

大杯35g

特大杯46g



一、含糖量（公克或方糖數）及熱量標示

以全糖添加50克糖為例（每克熱量4卡）



全糖50克糖
（10顆方糖）
熱量200卡



少糖35克糖
（7顆方糖）
熱量140卡



半糖25克糖
（5顆方糖）
熱量100卡



微糖15克糖
（3顆方糖）
熱量60卡

3.三餐不搭配飲料

吃三餐可提供
身體所需要的熱量與營養素，
對於成長中的學生非常重要，
但再搭配含糖飲料，
造成熱量攝取過多，
而冰涼飲料會導致
消化不良，
營養素無法完全吸收





4.一杯2人分杯共享

減糖50%





5.手搖飲料不加料

手搖飲料常常會再加
粉圓、椰果、紅豆/芋圓、
布丁、愛玉、
仙草、粉條、仙草凍

這些食物煮好會先放糖調味

所以再加料

會額外增加糖量與熱量

加料名稱	圖示	增加 熱量	增加 糖量	加料名稱	圖示	增加 熱量	增加 糖量
椰果		+120	+30	多多綠茶		+144	2 罐 +27
粉圓 (珍珠)		+220	+20	粉條奶茶		+170	+25
紅豆 或 芋頭		+250	+20	冰淇淋 紅茶		+100	+17.4

加料 名稱	圖示	增加 熱量	增加 糖量	加料 名稱	圖示	增加 熱量	增加 糖量
仙草凍奶茶		+30	+7	檸檬蘆薈		+65	+12
檸檬愛玉		+25	+5	布丁		+112	+16
奶蓋		+70	+2	咖啡凍		+45	+11



6.慢慢喝，延長享受時間

飲料慢慢喝

細細品味

避免喝太快太急

會想要再續杯增加糖量



7. 自製冷泡飲料

睡前水壺裝好白開水，
放自己喜愛的茶包，
或天然無糖飲料，
冰箱冷藏，

隔天即可享用
無負擔的飲料。



自製冷泡茶
簡單好製作
省錢無負擔

選擇天然的冷泡飲料



課後測驗

- 作答時間5分鐘
- 有標複選題，答案不只一個
- 校名、年級、班級、座號、姓名要填寫




課後學習單(國小3-6年級)

~學生與家長所有空格都要填寫喔~ 評分



校名: 國小 班級: 年 班 座號: 姓名:

課後學習單

- 先看練習題，一起做做看

品名	判斷	品名	判斷
330 毫升汽水(練習題) 	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 糖量 (公克)	290 毫升鮮奶(練習題) 	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 糖量 (公克)

課後學習單-解答

品名	判斷	品名	判斷
330 毫升汽水(練習題) 	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 糖量 (公克) 37	290 毫升鮮奶(練習題) 	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 糖量 (公克) 13.9

課後學習單

- 4題計算題回家完成(每格5分，共8格40分)

<p>① 590 毫升運動飲料</p> <p>營養標示</p> <p>每一份量 295毫升 本包裝含 2份</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>每份</th> <th>每100毫升</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>熱量</td> <td>80.4大卡</td> <td>27.2大卡</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>0.0公克</td> <td>0.0公克</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>0.0公克</td> <td>0.0公克</td> </tr> <tr> <td>飽和脂肪</td> <td>0.0公克</td> <td>0.0公克</td> </tr> <tr> <td>反式脂肪</td> <td>0.0公克</td> <td>0.0公克</td> </tr> <tr> <td>碳水化合物</td> <td>20.1公克</td> <td>6.8公克</td> </tr> <tr> <td>糖</td> <td>19.8公克</td> <td>6.7公克</td> </tr> <tr> <td>鈉</td> <td>124毫克</td> <td>42毫克</td> </tr> </tbody> </table> <p>鈉含量符合 CNS12149 號</p>		每份	每100毫升	熱量	80.4大卡	27.2大卡	蛋白質	0.0公克	0.0公克	脂肪	0.0公克	0.0公克	飽和脂肪	0.0公克	0.0公克	反式脂肪	0.0公克	0.0公克	碳水化合物	20.1公克	6.8公克	糖	19.8公克	6.7公克	鈉	124毫克	42毫克	<p><input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否</p> <p>糖量 (公克)</p>	<p>② 290 毫升巧克力牛奶</p> <p>營養標示</p> <p>每一份量 290 毫升 本包裝含 1份</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>每份</th> <th>每100毫升</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>熱量</td> <td>185.7大卡</td> <td>63.8大卡</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>7.3公克</td> <td>2.5公克</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>4.1公克</td> <td>1.4公克</td> </tr> <tr> <td>飽和脂肪</td> <td>1.7公克</td> <td>0.6公克</td> </tr> <tr> <td>反式脂肪</td> <td>0公克</td> <td>0公克</td> </tr> <tr> <td>碳水化合物</td> <td>29.9公克</td> <td>10.3公克</td> </tr> <tr> <td>糖</td> <td>27.8公克</td> <td>9.6公克</td> </tr> <tr> <td>鈉</td> <td>183毫克</td> <td>63毫克</td> </tr> </tbody> </table>		每份	每100毫升	熱量	185.7大卡	63.8大卡	蛋白質	7.3公克	2.5公克	脂肪	4.1公克	1.4公克	飽和脂肪	1.7公克	0.6公克	反式脂肪	0公克	0公克	碳水化合物	29.9公克	10.3公克	糖	27.8公克	9.6公克	鈉	183毫克	63毫克	<p><input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否</p> <p>糖量 (公克)</p>						
	每份	每100毫升																																																													
熱量	80.4大卡	27.2大卡																																																													
蛋白質	0.0公克	0.0公克																																																													
脂肪	0.0公克	0.0公克																																																													
飽和脂肪	0.0公克	0.0公克																																																													
反式脂肪	0.0公克	0.0公克																																																													
碳水化合物	20.1公克	6.8公克																																																													
糖	19.8公克	6.7公克																																																													
鈉	124毫克	42毫克																																																													
	每份	每100毫升																																																													
熱量	185.7大卡	63.8大卡																																																													
蛋白質	7.3公克	2.5公克																																																													
脂肪	4.1公克	1.4公克																																																													
飽和脂肪	1.7公克	0.6公克																																																													
反式脂肪	0公克	0公克																																																													
碳水化合物	29.9公克	10.3公克																																																													
糖	27.8公克	9.6公克																																																													
鈉	183毫克	63毫克																																																													
<p>③ 170 毫升多多</p> <p>營養標示</p> <p>每一份量 170 毫升 本包裝含 1份</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>每份</th> <th>每100毫升</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>熱量</td> <td>126大卡</td> <td>74.1大卡</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>2.4公克</td> <td>1.4公克</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>0.8公克</td> <td>0.5公克</td> </tr> <tr> <td>飽和脂肪</td> <td>0.5公克</td> <td>0.3公克</td> </tr> <tr> <td>反式脂肪</td> <td>0公克</td> <td>0公克</td> </tr> <tr> <td>碳水化合物</td> <td>27公克</td> <td>15.9公克</td> </tr> <tr> <td>糖</td> <td>25.7公克</td> <td>15.1公克</td> </tr> <tr> <td>鈉</td> <td>42毫克</td> <td>25毫克</td> </tr> </tbody> </table>		每份	每100毫升	熱量	126大卡	74.1大卡	蛋白質	2.4公克	1.4公克	脂肪	0.8公克	0.5公克	飽和脂肪	0.5公克	0.3公克	反式脂肪	0公克	0公克	碳水化合物	27公克	15.9公克	糖	25.7公克	15.1公克	鈉	42毫克	25毫克	<p><input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否</p> <p>糖量 (公克)</p>	<p>④ 450ml 無糖豆漿</p> <p>營養標示</p> <p>每一份量 450 毫升 本包裝含 1份</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>每份</th> <th>每100毫升</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>熱量</td> <td>183大卡</td> <td>40.7大卡</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>15.3公克</td> <td>3.4公克</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>8.6公克</td> <td>1.9公克</td> </tr> <tr> <td>飽和脂肪</td> <td>1.4公克</td> <td>0.3公克</td> </tr> <tr> <td>反式脂肪</td> <td>0公克</td> <td>0公克</td> </tr> <tr> <td>碳水化合物</td> <td>15.8公克</td> <td>3.5公克</td> </tr> <tr> <td>糖</td> <td>2.7公克</td> <td>0.6公克</td> </tr> <tr> <td>膳食纖維</td> <td>9.0公克</td> <td>2.0公克</td> </tr> <tr> <td>鈉</td> <td>99毫克</td> <td>22毫克</td> </tr> <tr> <td>膽固醇</td> <td>0毫克</td> <td>0毫克</td> </tr> </tbody> </table> <p>保健功效之相關成分含量 每100毫升</p> <p>黃豆蛋白質 2.4公克</p>		每份	每100毫升	熱量	183大卡	40.7大卡	蛋白質	15.3公克	3.4公克	脂肪	8.6公克	1.9公克	飽和脂肪	1.4公克	0.3公克	反式脂肪	0公克	0公克	碳水化合物	15.8公克	3.5公克	糖	2.7公克	0.6公克	膳食纖維	9.0公克	2.0公克	鈉	99毫克	22毫克	膽固醇	0毫克	0毫克	<p><input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否</p> <p>糖量 (公克)</p>
	每份	每100毫升																																																													
熱量	126大卡	74.1大卡																																																													
蛋白質	2.4公克	1.4公克																																																													
脂肪	0.8公克	0.5公克																																																													
飽和脂肪	0.5公克	0.3公克																																																													
反式脂肪	0公克	0公克																																																													
碳水化合物	27公克	15.9公克																																																													
糖	25.7公克	15.1公克																																																													
鈉	42毫克	25毫克																																																													
	每份	每100毫升																																																													
熱量	183大卡	40.7大卡																																																													
蛋白質	15.3公克	3.4公克																																																													
脂肪	8.6公克	1.9公克																																																													
飽和脂肪	1.4公克	0.3公克																																																													
反式脂肪	0公克	0公克																																																													
碳水化合物	15.8公克	3.5公克																																																													
糖	2.7公克	0.6公克																																																													
膳食纖維	9.0公克	2.0公克																																																													
鈉	99毫克	22毫克																																																													
膽固醇	0毫克	0毫克																																																													

課後學習單

- 家長簽名與填問卷，填完可得15分
- 請提醒家長協助幫助生活中落實減糖

4. 下列是減糖的好方法，請您勾選實際可幫助孩子做到的減糖項目？

- ☐ 每瓶超過 25 公克的糖量，就不買給孩子喝。
- ☐ 早餐改喝豆漿或無成分調整的牛奶或是保久乳。
- ☐ 孩子口渴時優先提供白開水取代含糖飲料。
- ☐ 原本孩子每週喝_____次，減少為_____次/週。
- ☐ 喝手搖茶店的飲料選擇無糖或微糖。
- ☐ 若要喝含糖飲料，提供小杯或中杯容量取代大杯。
- ☐ 點一杯飲料，家人分杯共享，減少攝取量。
- ☐ 喝手搖飲料不加料，減少額外的糖攝取(珍珠粉圓、粉條、布丁等等)。
- ☐ 孩子想喝飲料時，您會自製冷泡茶、檸檬水或天然的飲料給孩子飲用。

課後學習單

- 三天後交回給校護阿姨
- 今天教的內容，要在生活中落實喔

加油、加油、加油

