



彰化縣立南興國小學生用白開水乾杯

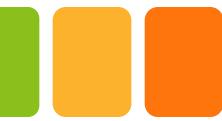


# 減糖好好玩 飲料糖量標示SO EASY

彰化縣國小學校護理師教學專用



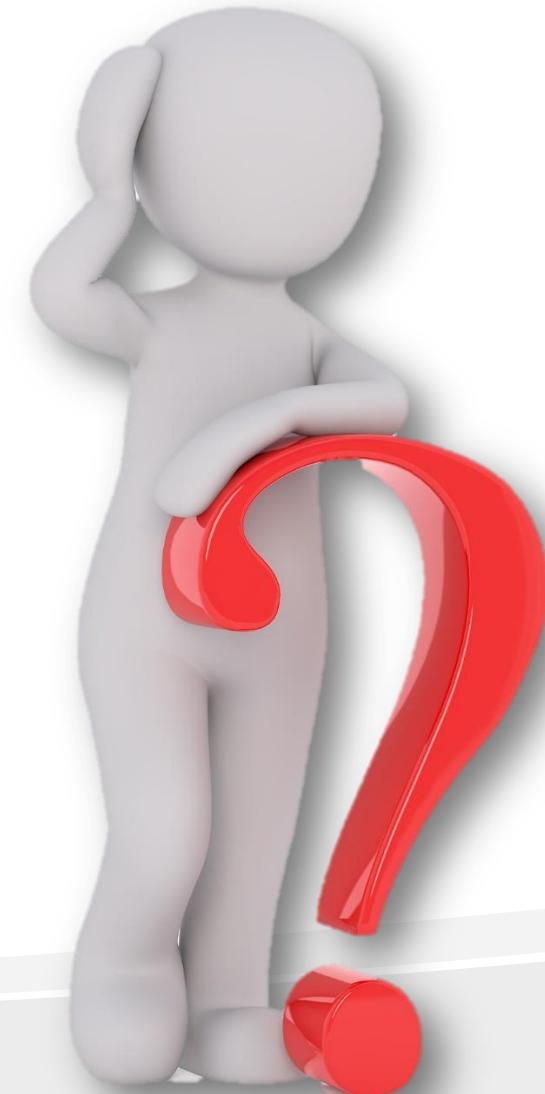
版權所有 需運用請洽彰化縣衛生局  
彰化縣衛生局108減糖好好玩教材

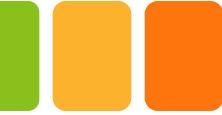


## 課前說明

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



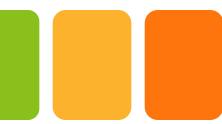
彰化縣 108 年度減糖好好玩 飲料糖量標示 SO EASY

課前測驗單(國小 3-6 年級)

校名: \_\_\_\_\_ 國小 年級: \_\_\_\_\_ 班號: \_\_\_\_\_ 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

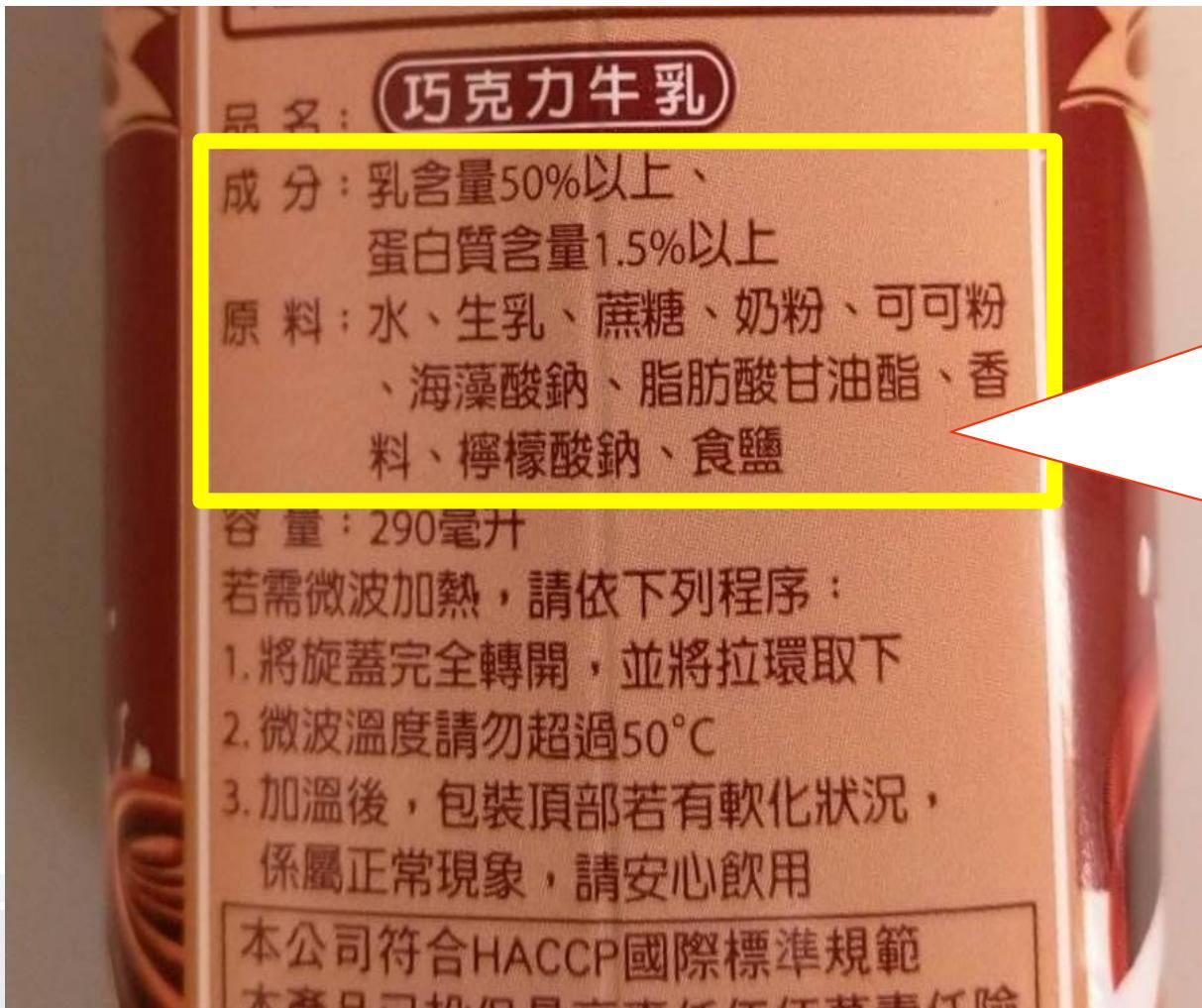
將導致 學童  
肥胖



# 什麼是含糖飲料

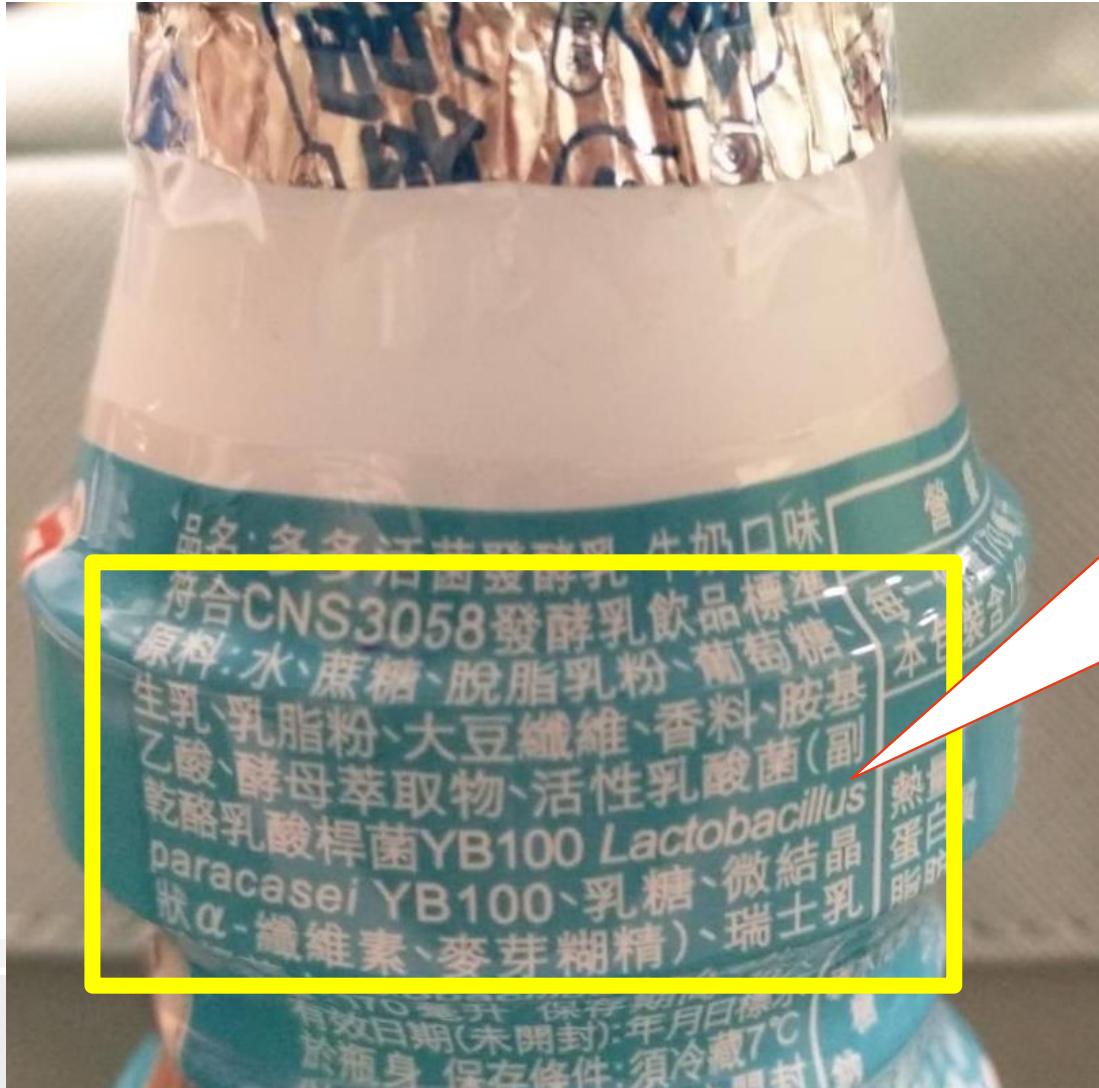


# 什麼是含糖飲料

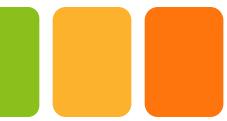


判斷飲料  
是否含糖需先看  
**成分標示**  
**標示內容**  
**如果有糖的成份就是含糖飲料。**

# 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	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
<b>糖</b>	<b>27.8公克</b>	<b>9.6公克</b>
鈉	182毫克	63毫克

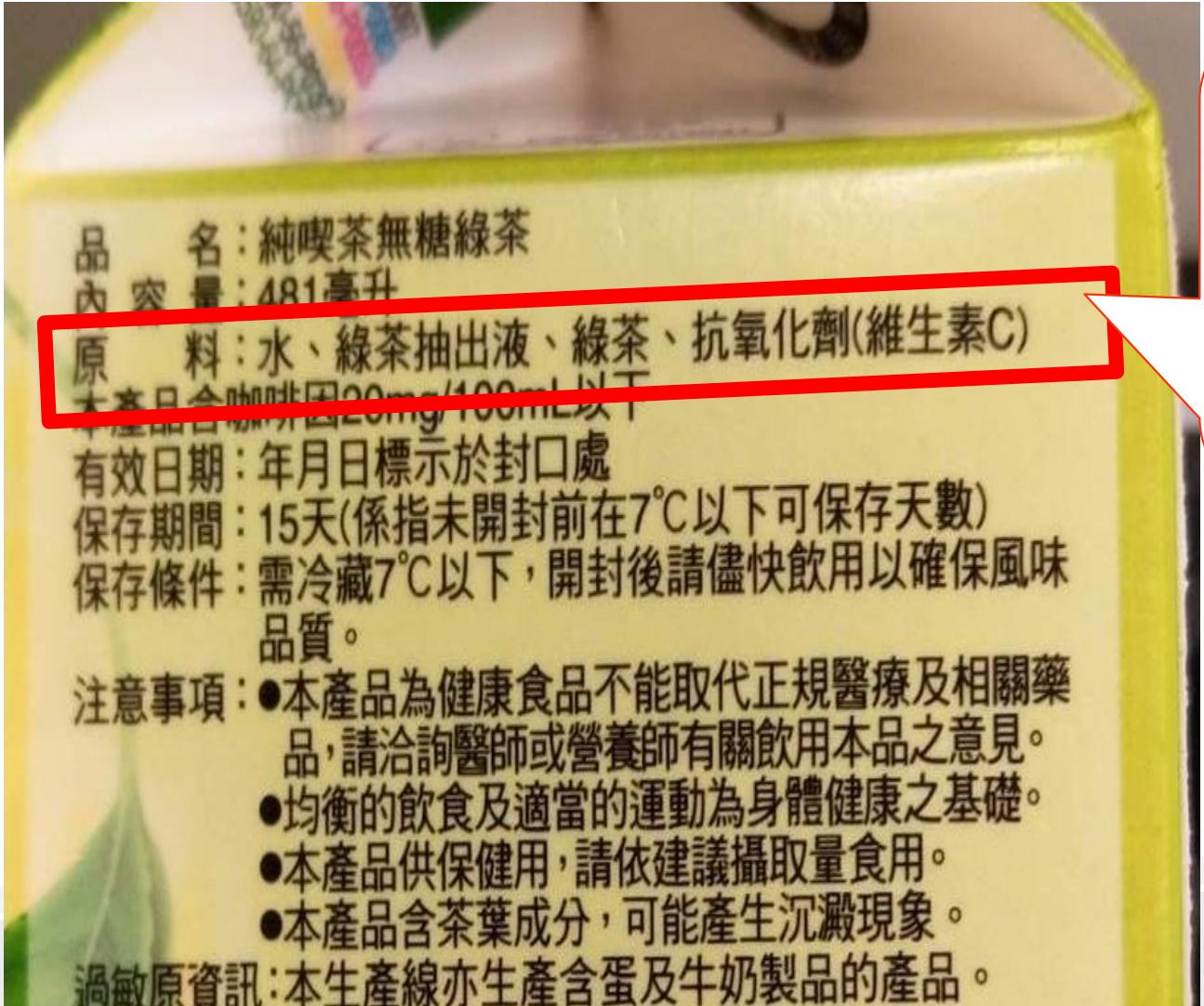
# 什麼是含糖飲料



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

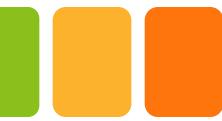


# 無糖飲料



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

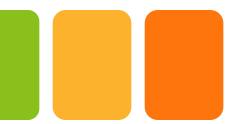
- 茶類(手搖店、超市、便利商店)
- 甜的調味乳
- 運動飲料
- 多多乳酸類
- 汽水沙士類
- 含糖氣泡水、調味水
- 果汁或果菜汁類
- 咖啡可可類
- 醋飲

# 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：水果醋、梅子醋等。
6. 鮮奶茶類：烏龍鮮奶、鮮奶紅茶、鮮奶綠等。
7. 奶茶類：奶茶、烏龍奶茶、奶綠、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。

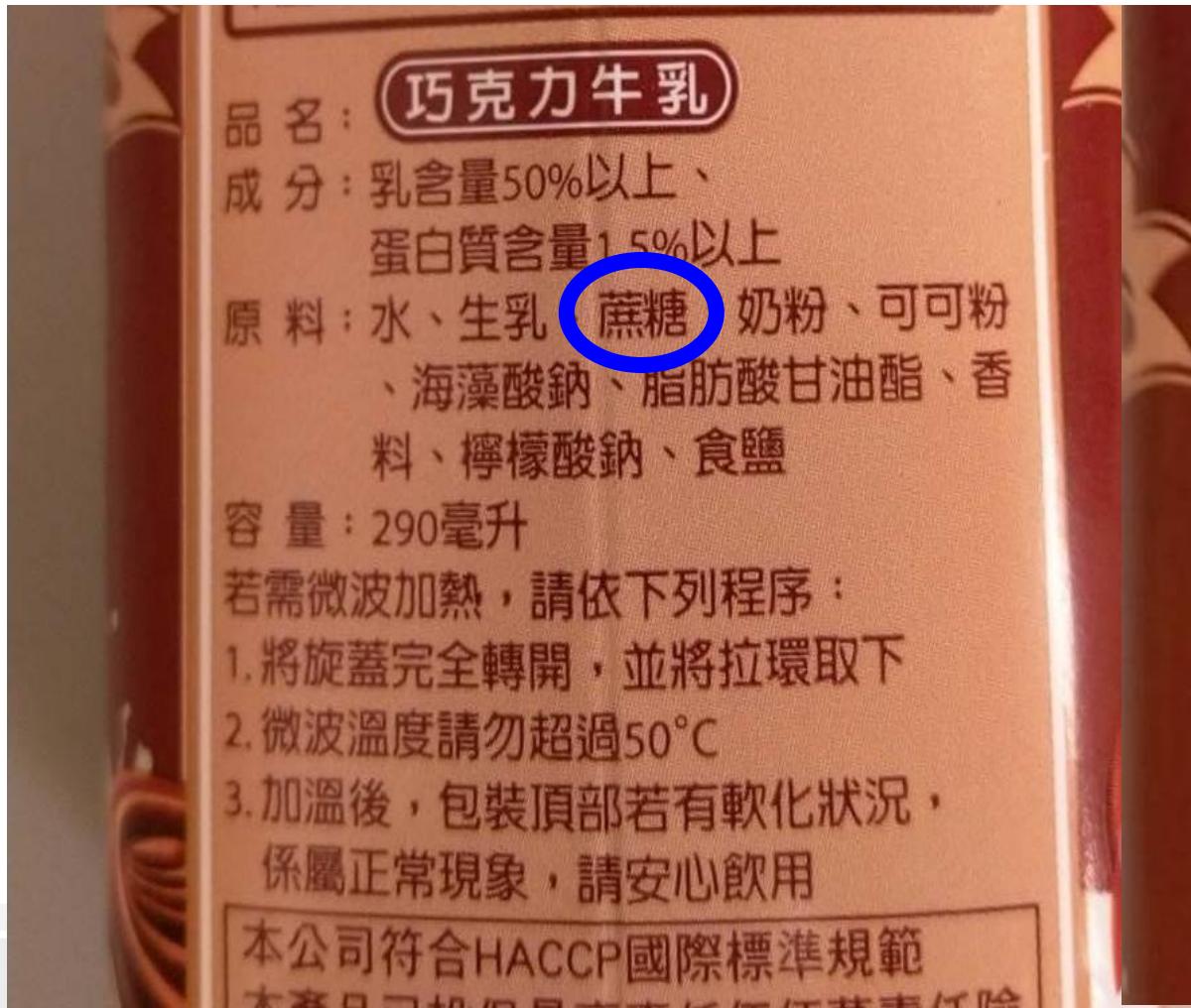


# 飲料糖量超過25公克就不喝

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	27.3公克	9.1
糖	26.1公克	8.7公
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



	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	103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



營養標示	
每一份量170毫升	每份
本包裝含1份	每100毫升
熱量	126大卡
蛋白質	2.4公克
脂肪	0.8公克
飽和脂肪	0.5公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	27公克
糖	25.7公克
蛋白質	15.1公克
脂肪	2公克

# 奶茶(每罐26.1公克糖) 超過25公克不適合飲用



營養標示		
	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	27.3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)

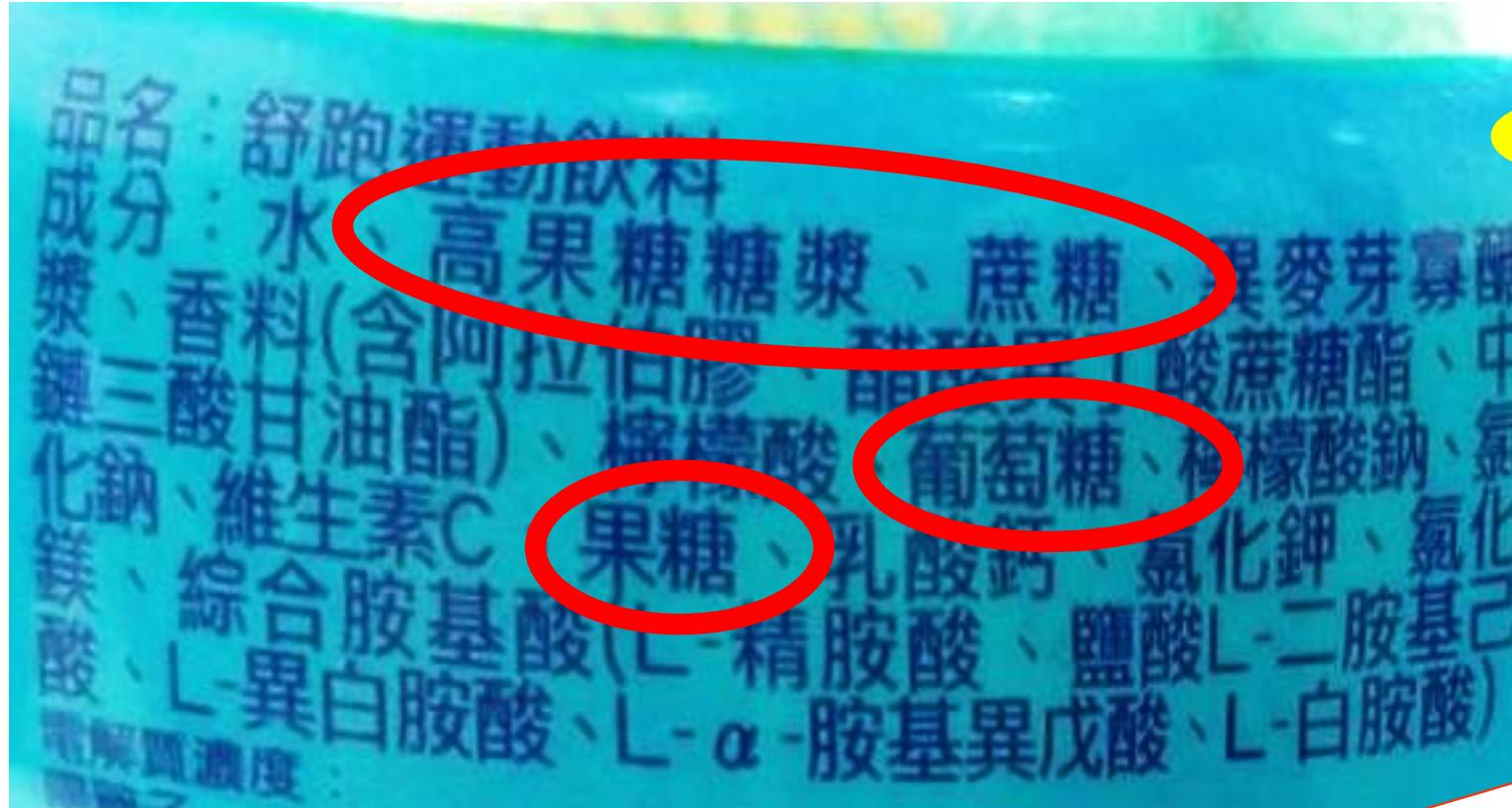
超過25公克不適合飲用



營養標示		
每一份量330毫升 本包裝含1份		
	每份	占100毫升
熱量	140 大卡	42 大卡
蛋白質	0 公克	0 公克
脂肪	0 公克	0 公克
飽和脂肪	0 公克	0 公克
反式脂肪	0 公克	0 公克
碳水化合物	33.0 公克	106 公克
糖	32.0 公克	97 公克
鈉	20 毫克	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 蛋白質 脂肪 飽和脂肪 反式脂肪 碳水化合物 糖	80.4大卡 0.0公克 0.0公克 0.0公克 0.0公克 20.1公克 19.8公克
鈉 鉀	12.1毫克 142毫克 10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



每天上學  
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

# 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

品種成

名：瑞穗全脂鮮乳

類：符合CNS3056鮮乳標準

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 $7^{\circ}\text{C}$ 以下，保存期間係指未開封前在 $7^{\circ}\text{C}$ 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	
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	1.7%
反式脂肪	0.0公克	
碳水化合物	5.5公克	1.7%
糖	2.5公克	
膳食纖維	2.0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、蛋白質60公克

每罐480ml

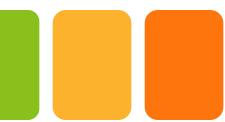
$$2.5 * 4.8 = 12\text{公克糖}$$

台灣台南縣  
愛用者服務  
服務信箱：  
台灣台南縣水  
網址：[www.u](http://www.u)  
[www.p](http://www.p)  
[www.m](http://www.m)  
...the Spirit of ...  
◎◎◎◎◎



# 喝飲料Lucky 7減糖技巧





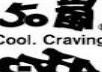
# 喝飲料Lucky 7 減糖技巧

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 崁**  
The Tea of Cool. Craving. Content...  


單位 Unit	外帶 Take out	外送 Delivery	電話 Tel	時間 Time
<input type="radio"/> 找好茶 Flavored Tea	<input type="checkbox"/> 25	<input type="checkbox"/> 30	 找奶茶 (奶精) Milk Tea (cream)	<input type="checkbox"/> 35 <input type="checkbox"/> 50
茉莉綠茶 Jasmine Green Tea	<input type="checkbox"/> 25	<input type="checkbox"/> 30	奶茶 Milk Tea	<input type="checkbox"/> 35 <input type="checkbox"/> 50
阿薩姆紅茶 Assam Black Tea	<input type="checkbox"/> 25	<input type="checkbox"/> 30	奶綠 Green Milk Tea	<input type="checkbox"/> 35 <input type="checkbox"/> 50
四季春青茶 Four Season Tea	<input type="checkbox"/> 25	<input type="checkbox"/> 30	烏龍奶 Oolong Milk Tea	<input type="checkbox"/> 35 <input type="checkbox"/> 50
黃金烏龍 Oolong Tea	<input type="checkbox"/> 25	<input type="checkbox"/> 30	珍珠奶茶 Smaller Bubble Milk Tea	<input type="checkbox"/> 35 <input type="checkbox"/> 50
波霸紅/綠 Bubble Black / Green Tea	<input type="checkbox"/> 30	<input type="checkbox"/> 40	波霸奶茶 Bubble Milk Tea	<input type="checkbox"/> 35 <input type="checkbox"/> 50
燕麥紅/綠/青 Oat Black / Green / Four Season Tea	<input type="checkbox"/> 30	<input type="checkbox"/> 40	燕麥奶茶 Oat Milk Tea	<input type="checkbox"/> 35 <input type="checkbox"/> 50
微檸檬紅/青 Light Lemon Black / Four Season Tea	<input type="checkbox"/> 30	<input type="checkbox"/> 40	燕麥奶青 Oat Four Season Milk Tea	<input type="checkbox"/> 35 <input type="checkbox"/> 50
檸檬綠/青 Lemon Green / Four Season Tea	<input type="checkbox"/> 35	<input type="checkbox"/> 50	蜂蜜奶茶 (季節限定) Honey Milk Tea	<input type="checkbox"/> 45 <input type="checkbox"/> 60
梅の綠 Plum Green Tea	<input type="checkbox"/> 35	<input type="checkbox"/> 50	布丁奶茶 Pudding Milk Tea	<input type="checkbox"/> 45 <input type="checkbox"/> 60
8冰綠/情人茶 No.8 Green Tea / Lover's Tea	<input type="checkbox"/> 35	<input type="checkbox"/> 50	* 冰淇淋奶茶 Ice Cream Milk Tea	<input type="checkbox"/> 45 <input type="checkbox"/> 60
* 多多綠 Yakult Green Tea	<input type="checkbox"/> 35	<input type="checkbox"/> 50	* 紅茶瑪奇朵 (鮮奶油) Black Tea Macchiato(fresh cream)	<input type="checkbox"/> 35 <input type="checkbox"/> 50
* 冰淇淋紅茶 Ice Cream Black Tea	<input type="checkbox"/> 35	<input type="checkbox"/> 50	青茶瑪奇朵 (鮮奶油) Four Season Tea Macchiato(fresh cream)	<input type="checkbox"/> 35 <input type="checkbox"/> 50
旺來紅/青 Pineapple Black / Four Season Tea	<input type="checkbox"/> 35	<input type="checkbox"/> 50	阿華田 Ovaltine	<input type="checkbox"/> 40 <input type="checkbox"/> 55
蜂蜜紅/綠 (季節限定) Honey Black / Green Tea	<input type="checkbox"/> 35	<input type="checkbox"/> 50	燕麥阿華田 Oat Ovaltine	<input type="checkbox"/> 40 <input type="checkbox"/> 55
* 鮮柚綠 (季節限定) Grapefruit Green Tea	<input type="checkbox"/> 45	<input type="checkbox"/> 60	可可芭蕾 Cacao Barry	<input type="checkbox"/> 45 <input type="checkbox"/> 60

◎熱情外送，熱飲不加價。◎來店自取即享有買五送一。◎加冰恕不提供過冷飲品，請洽詢。

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9折優惠  
(外送無法使用旺卡) 欢迎下載大苑子智慧點餐APP

季節限定	小杯 Small	大杯 Large	分享瓶 Share Bottle	特調	小杯 Small	大杯 Large	分享瓶 Share Bottle	鮮奶	小杯 Small	大杯 Large	分享瓶 Share Bottle
香濃芋頭鮮奶	<input type="checkbox"/> 60			金桔粒脆纖果	<input type="checkbox"/> 50	<input type="checkbox"/> 60	<input type="checkbox"/> 95	鮮奶阿華田	<input type="checkbox"/> 55	<input type="checkbox"/> 65	
橘子紅茶	<input type="checkbox"/> 60			蔓美粒	<input type="checkbox"/> 50	<input type="checkbox"/> 60	<input type="checkbox"/> 95	觀音拿鐵	<input type="checkbox"/> 45	<input type="checkbox"/> 55	<input type="checkbox"/> 90
お茶・阿里	<input type="checkbox"/> 49			蜜仙草	<input type="checkbox"/> 50	<input type="checkbox"/> 80		鮮奶茶	<input type="checkbox"/> 45	<input type="checkbox"/> 55	<input type="checkbox"/> 90
番茄梅	<input type="checkbox"/> 50	<input type="checkbox"/> 60	<input type="checkbox"/> 95	甜檸脆纖果	<input type="checkbox"/> 55	<input type="checkbox"/> 90		鮮奶綠	<input type="checkbox"/> 45	<input type="checkbox"/> 55	<input type="checkbox"/> 90
鮮搾柳橙綠	<input type="checkbox"/> 50	<input type="checkbox"/> 60	<input type="checkbox"/> 95	冬瓜觀音	<input type="checkbox"/> 45	<input type="checkbox"/> 75		鮮奶冬瓜	<input type="checkbox"/> 45	<input type="checkbox"/> 55	<input type="checkbox"/> 90
芭樂檸檬	<input type="checkbox"/> 50	<input type="checkbox"/> 60	<input type="checkbox"/> 95	冬瓜檸檬	<input type="checkbox"/> 55	<input type="checkbox"/> 90		鮮奶阿華田、鮮奶茶、鮮奶綠、鮮奶冬瓜、觀音拿鐵、加珍珠/山楂凍不另加價。(2杯+1)			
芭樂梅	<input type="checkbox"/> 50	<input type="checkbox"/> 60	<input type="checkbox"/> 95	古早味冬瓜茶	<input type="checkbox"/> 35	<input type="checkbox"/> 60					
				養樂多綠茶	<input type="checkbox"/> 50	<input type="checkbox"/> 80					
				仙草干茶	<input type="checkbox"/> 35	<input type="checkbox"/> 60					

鮮搾	小杯 Small	大杯 Large	分享瓶 Share Bottle	多輕飲	大杯 Large	分享瓶 Share Bottle
繽紛水果茶	<input type="checkbox"/> 55	<input type="checkbox"/> 65		蘋果多輕飲	<input type="checkbox"/> 65	<input type="checkbox"/> 100
柚見百香	<input type="checkbox"/> 60	<input type="checkbox"/> 70		百香多輕飲	<input type="checkbox"/> 50	<input type="checkbox"/> 80
翡翠檸檬	<input type="checkbox"/> 45	<input type="checkbox"/> 55	<input type="checkbox"/> 90	柚香多輕飲	<input type="checkbox"/> 55	<input type="checkbox"/> 90
柚美粒	<input type="checkbox"/> 50	<input type="checkbox"/> 60	<input type="checkbox"/> 95	檸檬多輕飲	<input type="checkbox"/> 50	<input type="checkbox"/> 80
鮮搾葡萄柚綠	<input type="checkbox"/> 50	<input type="checkbox"/> 60	<input type="checkbox"/> 95			
鮮百香果綠	<input type="checkbox"/> 55	<input type="checkbox"/> 90				
鮮搾檸檬青	<input type="checkbox"/> 55	<input type="checkbox"/> 90				
金桔檸檬	<input type="checkbox"/> 55	<input type="checkbox"/> 90				
鮮桔綠	<input type="checkbox"/> 55	<input type="checkbox"/> 90				
百香/檸檬愛玉	<input type="checkbox"/> 60	<input type="checkbox"/> 95				

手工新鮮鮮搾，不含濃縮果汁  
鮮搾系列，建議飲用正常甜度

舒活	大杯 Large	分享瓶 Share Bottle
百香果舒活	<input type="checkbox"/> 30	<input type="checkbox"/> 55
葡萄柚舒活	<input type="checkbox"/> 35	<input type="checkbox"/> 60

添加微量天然果汁，輕鬆飲用0負擔

品苑茶	大杯 Large	蘭奶 Latte	分享瓶 Share Bottle
お茶・阿里	<input type="checkbox"/> 49	<input type="checkbox"/> 189	
經典凍頂烏龍		<input type="checkbox"/> 189	
鐵活綠茶		<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 50	<input type="checkbox"/> 80
蘋果醋冰茶	<input type="checkbox"/> 50	<input type="checkbox"/> 80

店長推薦 調度固定 蘆薈果肉 热飲推薦 + 加料新選擇：珍珠/仙草凍/蘆薈/脆纖果/蜜豆  
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 0800-393999 DM有效期限：即日起至2017.12.17

**中部**

**日本鮮果凍**

Dossari系列 嘴鮮價59元 (原價79元/瓶)  
白桃、柑橘、綜合水果  
綜合優格水果、蜜柑杏仁豆腐

PURE系列 嘴鮮價79元 (原價100元/瓶)  
葡萄、白桃、綜合水果

**週邊產品**

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、少糖) 少冰  
1/4糖(3分糖、微糖) 無糖  


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

◎熱情外送，熱飲不加價。◎來店自取即享有買五送一。◎加冰飲提供溫、熱品，其餘皆可。

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)



SINCE 1994

舒活

百香果舒活

大杯 Large 分享瓶 Share Bottle

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

\*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

蘋果醋冰茶

大杯 Large 分享瓶 Share Bottle

49 189

189

迦之屋煎

井裡月(瓶)

裸心(瓶)

100

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

2/3糖(7分糖、少糖)

少糖(5分糖、1/2糖)

1/3糖(3分糖、微糖)

無糖

多冰

少冰

去冰

店長推薦 黃 甜度固定 綠 薦薦果肉 紅 熱飲推薦 + 加料新選擇：珍珠/仙草凍/蘆薈/脆威果/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 0800-393999 DM有效期限：即日起至2017.12.17

## 2. 大杯改中杯或小杯

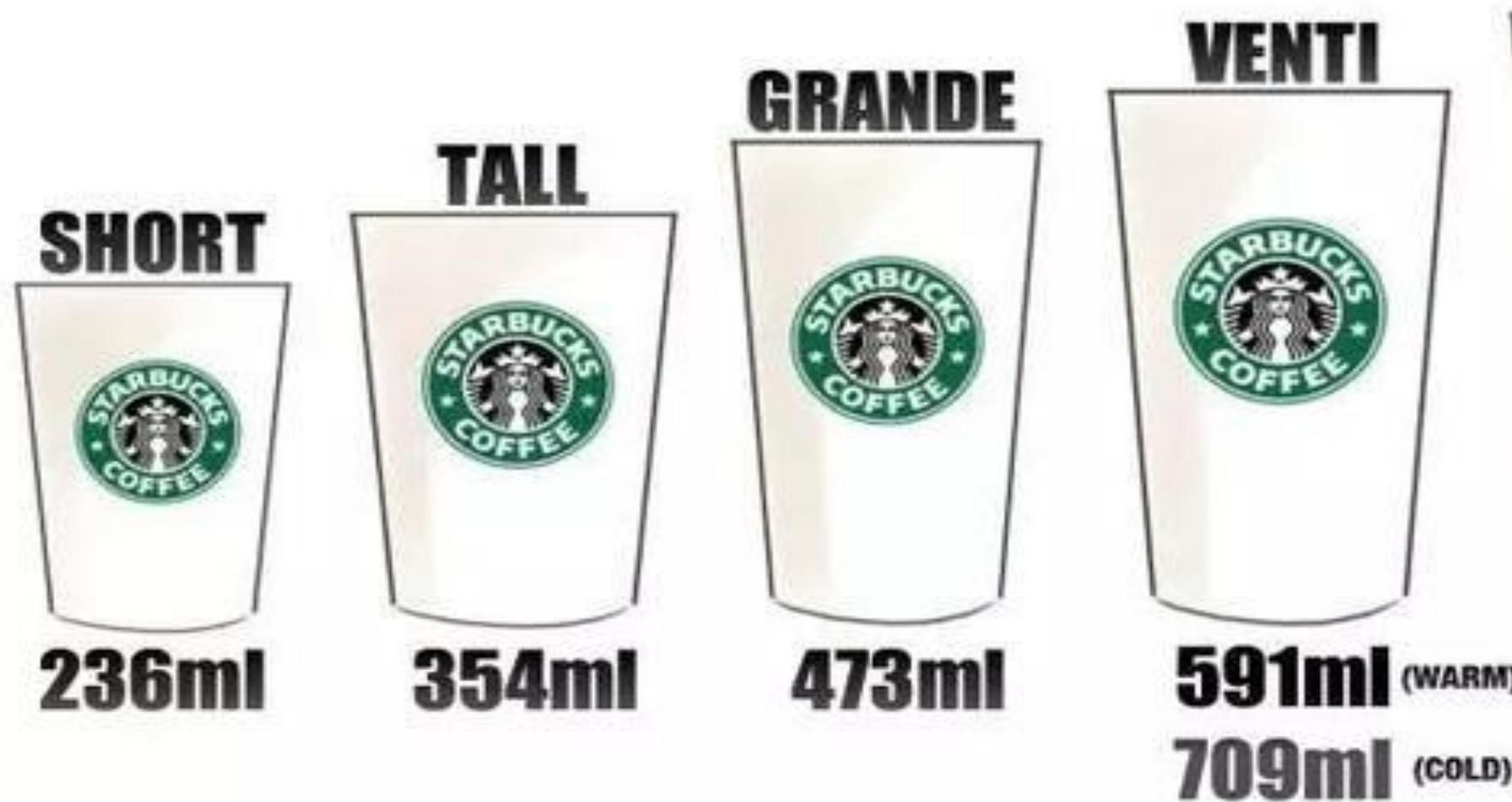
杯子越大糖量高(蜜桃紅茶拿鐵)

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

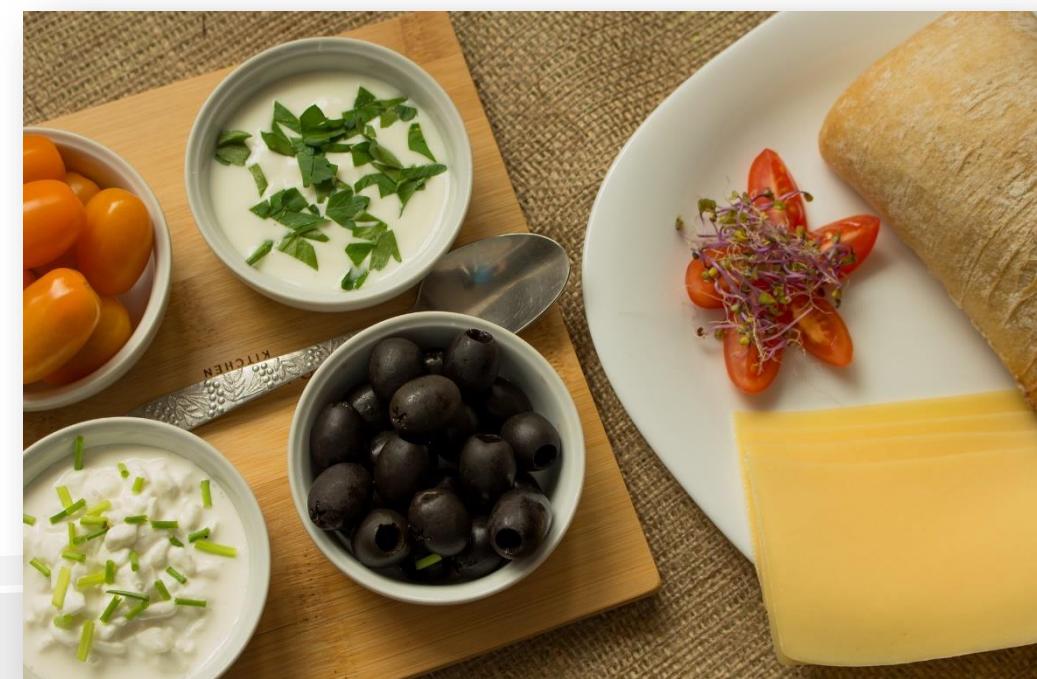
少糖35克糖  
(7顆方糖)  
熱量140卡

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

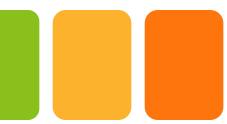
吃三餐可提供身體所需要的熱量與營養素，對於成長中的學生非常重要，但再搭配含糖飲料，造成熱量攝取過多，而冰涼飲料會導致消化不良，營養素無法完全吸收



## 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)

~學生與家長所會有空格都要填寫喔~ 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

品項	判斷	品項	判斷
330 毫升汽水(練習題)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	290 毫升鮮奶(練習題)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
<b>營養標示</b> 每一份量330毫升 本包裝含1份	<b>糖量</b> 每日參考值 每份 百分比 (公克)	<b>營養標示</b> 每一份量290毫升 本包裝含1份	<b>糖量</b> 每份 每100毫升 (公克)
热量 149大卡 7% 蛋白質 0公克 0% 脂肪 0公克 0% 饱和脂肪 0公克 0% 反式脂肪 0公克 * 碳水化合物 37.0公克 12% 糖 37.0公克 * 鈉 33毫克 2%		热量 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 饱和脂肪 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	

# 課後學習單-解答

品  
項

330 毫升汽水(練習題)

營養標示

每一份量330毫升  
本包裝含1份

每日參考值  
每份 百分比

熱量	149大卡	7%
蛋白質	0公克	0%
脂肪	0公克	0%
飽和脂肪	0公克	0%
反式脂肪	0公克	*
碳水化合物	37.0公克	12%
糖	37.0公克	*
鈉	33毫克	2%

判  
斷

- 是  
 否

糖  
量  
(公克)

37

品  
項

290 毫升鮮奶(練習題)

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

判  
斷

- 是  
 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)

1 590 毫升 運動飲料

營養標示	
每一份量 本包裝含	295毫升 2份
熱量	80.4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	20.1公克
糖	19.8公克
鈉	124毫克

是  
否

糖  
量  
(公克)

2 290 毫升 巧克力牛奶

營養標示	
每一份量 本包裝含1份	290毫升
熱量	185.7大卡
蛋白質	7.3公克
脂肪	4.1公克
飽和脂肪	1.7公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	29.9公克
糖	27.8公克
鈉	183毫克

是  
否

糖  
量  
(公克)

3 170 毫升 多多

營養標示	
每一份量 本包裝含1份	170毫升
熱量	126大卡
蛋白質	2.4公克
脂肪	0.8公克
飽和脂肪	0.5公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	27公克
糖	25.7公克
鈉	42毫克

是  
否

糖  
量  
(公克)

4 450ml 無糖豆漿

營養標示	
每一份量 本包裝含1份	450毫升
熱量	183大卡
蛋白質	15.3公克
脂肪	8.6公克
飽和脂肪	1.4公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	15.8公克
糖	2.7公克
膳食纖維	9.0公克
鈉	99毫克
膽固醇	0毫克

保健功效之相關成分含量 每100毫升  
黃豆蛋白質 2.4公克

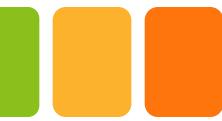
是  
否

糖  
量  
(公克)



# 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

