

少啲糖 健康啲



攝取過量糖分可引致蛀牙和體重上升。長遠而言，過重和肥胖會增加患上慢性疾病的風險，例如糖尿病和中風。



蛀牙



增加體重



糖尿病和中風

世界衛生組織建議兒童每天的糖分攝取量不應多於總熱量的10%，而進一步減至5%以下更可帶來額外的健康益處。

以一位每天攝取1,700千卡的7歲男童為例，如以總熱量的10%計算，每天應進食少於42.5克（約8.5茶匙）的糖；而以總熱量的5%計算，則應進食少於21克（約4茶匙）的糖。



減糖小貼士



建議：



飲清水

其他較健康的選擇
如清湯和檸檬水



以原個水果取代果汁

水果的膳食纖維
較高、糖分較低



選擇原味低脂
或脫脂奶品類



閱讀營養標籤
和成分表

選擇「低糖」*或
含糖較少的產品

*即每100克或毫升不超過5克糖

不建議：



選擇添加糖的奶品

如朱古力奶
和果味奶



選擇糖分較高的飲品

如汽水、果味飲品、
乳酸飲品和台式飲品



額外添加高糖調味料

如酸梅醬、海鮮醬和茄汁



選擇「高糖」#的
零食和甜品

如糖果、朱古力、
蛋糕和雪糕

#即每100克超過15克糖



於飲品中加入糖、
煉奶和淡奶



常見飲品糖分大比拼

1 水(1杯)	0 茶匙糖	7 果味飲品(1杯)	4.5 茶匙糖
2 無糖豆漿(1杯)	0.5 茶匙糖	8 珍珠奶茶^(500毫升)	6 茶匙糖
3 乳酸飲品(100毫升)	3.5 茶匙糖	9 檸檬茶^(250毫升)	7 茶匙糖
4 甜豆漿(1杯)	3.5 茶匙糖	10 汽水^(330毫升)	7 茶匙糖
5 鮮橙汁(1杯)	4 茶匙糖	11 紅豆冰(300毫升)	7 茶匙糖
6 朱古力奶(1杯)	4 茶匙糖		

^茶類飲品和某些汽水含有咖啡因，不建議小學生飲用。

註：1茶匙糖 ≈ 5克；1杯 ≈ 240毫升

