

附件 3. 減少含糖飲海報 - 減糖飲，你也可以這麼做

小心 喝含糖飲料會..

糖

糖上癮
負面情緒
情緒不穩
波動大
專注力及
學習力下降

添加物
香料
色素

肥胖
皮膚老化
長青春痘
代謝症候群

減糖飲，你也可以這麼做

★ **注意看標示**

買包裝飲料要注意營養標示

細算、看清 糖含量

★ **避免糖超標**

一天糖攝取上限是總熱量

5% (約25公克)，小心超標

★ **優先選無糖**

手搖飲料選擇 **無糖** 或 **微糖**

無糖飲取代含糖飲，少負擔！

★ **白開水最解渴**

喝『白開水』，身體和荷包無負擔~

教育部 董氏基金會