

第二節 教學簡報檔

根據本手冊發展教學簡報檔，內容包含過量飲用含糖飲壞處、如何於日常生活中降低攝取、及飲用白開水的好處等，以提供大專校院健康飲食推動人員利用及推廣。



小心愛喝含糖飲料會讓你……

含糖飲料是健身剋星啊！

如果每天喝含糖飲料，花大錢買保養品是沒用的！

以上新聞畫面於2017年已獲華視、TVBS授權，僅使用於「106年大專校院健康飲食推動計畫」。

教育部 蓋氏基金會



喝含糖飲料的壞處：



教育部 康氏基金會

天然糖也不過量攝取！

天然糖配製的
飲料很健康，
可以不限量攝取



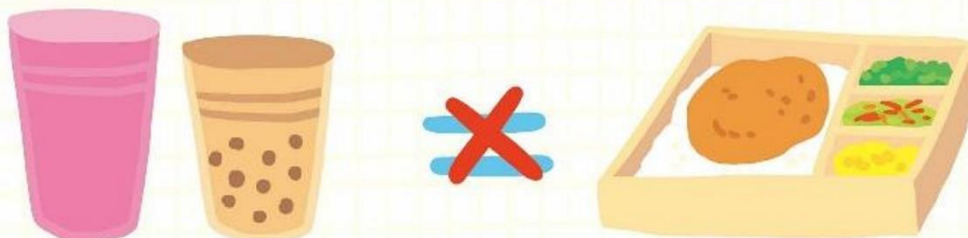
NO!

不論任何糖，
都不宜過量攝取



教育部 康氏基金會

含糖飲料不可以取代正餐



含糖飲料熱量600大卡

便當熱量600大卡



1. 熱量也許相同，但營養價值差很大！
2. 人體消化含糖飲料需消耗體內營養素，影響代謝。
→長期以糖飲取代正餐會危害身體！

教育部 董氏基金會



含糖飲料行銷上的陷阱

通常所謂的黃金比例、特調、招牌...等飲料，
含糖量和添加物比一般飲料更多！



教育部 董氏基金會

向揪團喝含糖飲 say NO!

方法一 明確表態

給予婉拒理由



方法二 遠離現場



方法三 反說服



教育部 董氏基金會

看標示，秒懂飲料含糖量

手搖杯飲料

手搖杯飲料也有標示含糖量喔！購買時，請注意看menu上的標示～



品名	全糖含糖量(方糖數)	全糖含糖量(公克)	熱量(大卡)	茶產地
○○紅茶	7	35	140	台灣
○○烏龍茶	7	35	140	台灣
○○綠茶	8	40	160	台灣；越南
鮮○綠茶	9	45	180	台灣
○○果汁	9	45	180	
○○果蔬汁	9	45	180	

依據衛生福利部《連鎖飲料便利商店及速食業之現場調製飲料標示規定》每顆方糖以5公克計。

★手搖杯的含糖量指的是額外加到液體中的糖，不含配料的糖喔！

●本包裝糖含量為35公克/份×2份=70公克

包裝飲料

看包裝飲料含糖量時，要注意份量換算喔！



營養標示		
每一份量330毫升		
本包裝含2份		
	每份	每100毫升
熱量	139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	35公克	10.6公克
糖	35公克	10.6公克
鈉	20毫克	6毫克

包裝飲料標示上的糖=食材本身的糖+額外添加的糖

教育部 董氏基金會



小小一杯，糖量破表

通常喝一瓶易開罐(約350毫升)的飲料，就容易
超過每天**25公克**的糖攝取上限！！
(以WHO成人每日熱量2000大卡計算)



500毫升



品項	紅茶	米漿	拿鐵咖啡	巧克力飲料	珍珠奶茶(全糖)	可樂	柳橙果汁飲料	發酵乳飲料(俗稱多多)
每瓶糖含量(公克)	35	35	36	42	44	53	60	85
每瓶糖含量等同之方糖量(顆)	9	9	9	10	11	13	15	21

每顆4公克

教育部 國民小學會



日常減糖飲小撇步

改變選擇方法

1. 選無糖、微糖
2. 點小杯或與朋友分享
3. 少加配料，如珍珠、椰果、蒟蒻、粉條、布丁
4. 少選果漿或乳酸調味飲，如百香果茶、柚子茶、綠茶多多



教育部 國民小學會

日常減糖飲小撇步

降低攝取頻率

1. 逐步減少飲料攝取頻率
2. 寫減糖飲日誌或喝水日誌
3. 不在家裡或宿舍囤積飲料



以健康飲品取代

1. 每天喝足白開水
2. 選擇無糖豆漿、牛奶
3. 自製無糖風味飲，利用花草、茶包、水果切片等，如天然酸味的檸檬、葡萄柚是維生素C的來源



教育部 康氏基金會

不同類型飲料，如何減糖增健康？

咖啡類

1. 喝拿鐵時，主動告知不加糖



2. 選擇黑咖啡 (如無糖美式咖啡)



3. 避免飲用二或三合一咖啡、市售罐裝咖啡、摩卡咖啡



教育部 康氏基金會

不同類型飲料，如何減糖增健康？

茶類

1. 用鮮奶茶取代
奶精製作的奶茶



2. 避免選擇調味茶
(如：水果風味、巧克力)



果汁類

1. 吃水果比
喝鮮榨果汁好



2. 喝鮮榨果
汁比濃縮還原
果汁好



3. 主動告知
不加糖



教育部 董氏基金會

每天喝足白開水， 跟含糖飲料 Say Bye Bye ~



一般日常生活的白開水飲用量：
約為每天1500~2000毫升

喝白開水的好處：

幫助體重控制、皮膚健康、省錢、
使頭腦靈光、幫助消化、促進腸道
蠕動、預防便秘、排除廢物、運送
養分、調節體溫

教育部 董氏基金會



一起挑戰**30天**不喝飲料，
改喝**白開水**吧！



累

30天前

- 膚質及氣色較差
- 青春痘很多
- 黑眼圈明顯
- 容易疲勞

→

30天後

- 膚質及氣色變好
- 青春痘變少
- 黑眼圈消失
- 有精神 不易疲勞
- 體重減輕
- 省下很多錢

教育部 藍氏基金會



喝白開水的小撇步

- 多次喝、慢慢喝、小口喝
- 天天喝1500~2000毫升的水

- 選耐熱安全材質的水壺
- 隨身攜帶水壺或水杯

七個喝白開水的好時機



- 起床喝杯水
- 用餐配杯水
- 外出帶水喝
- 焦躁疲憊時
- 學生下課時
- 工作上班時
- 運動前中後



教育部 藍氏基金會





運動，喝白開水就好！

非長時間、大量的運動，不需喝運動飲料！
只要少量、頻繁地喝水就可以了！

運動喝水的好處

促進代謝

運動表現好



不中暑

不疲累



教育部 國民小學



教你怎麼健康喝範例



睡前可喝乳品
如：牛奶、無糖優酪乳

午夜

一般日常生活的水分需要量
為每公斤體重X(30~35毫升)，
包含食物所含水分、飲品及
白開水

晚上喝白開水

9

6 PM



晚餐喝水，
或選擇無糖茶飲

3



下午工作或上課時喝白開水

中午

午餐喝水，或選擇無糖茶飲

起床時先喝溫開水

6 AM

早餐搭配健康飲品
如：無糖豆漿或牛奶
(不含調味乳)



上午工作或上課時喝白開水



教育部 國民小學





了解含糖飲料的壞處，
也學習了日常生活減糖飲的小撇步，
我們一起擺脫含糖飲料，多喝水，
變得更健康吧！



版權說明

指導單位：教育部
執行單位：財團法人董氏基金會
出版年月：民國106年12月

本簡報內容(含文字、圖片、圖表)未經書面授權，
不得以割裂或任何改變內容完整性之方式利用本著作。

申請授權請洽：
教育部綜合規劃司或財團法人董氏基金會食品營養中心



含糖飲料 Go Away!
Body健康 Every Day!



教育部學校
衛生資訊網



大專校院推動
減少攝取含糖飲料
教學資源參考手冊



校園食材
登錄平臺網站