

# 輕甜童年

## 七日挑戰賽

啊～糖，曾經是身份地位象徵的奢侈品，如今成為尋常百姓家的日常必需。游離糖（精緻糖）在增加食物風味的同時，也增加了熱量，卻沒有提供相對應的營養價值。當研究顯示新陳代謝疾病、肥胖、發育不良等，都與攝糖過量息息相關，您是否仍放心讓「阿糖」成為孩子們的「童年玩伴」呢？

這週請和孩子一起試試看，和「阿糖」說再見。

### 挑戰一：均衡飲食我都吃。

試試看每天都吃到六大類食物吧。包含：每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙！



### 挑戰二：含糖飲料我不喝。

含糖飲料是一日糖份攝取80%的來源，試試看今天不喝飲料吧！要注意早餐飲料最容易被忽略，鮮奶茶、乳酸飲料都是含糖量高的大魔王喔！



### 挑戰三：魔王零食偶爾吃。

蛋糕、包餡甜麵包、餅乾、巧克力等「魔王食物」常常添加過多的糖份，或是營養不夠均衡，只能偶爾吃喔！



均衡飲食  
我都吃

含糖飲料  
我不喝

魔王零食  
偶爾吃

全家一起  
減糖均衡

算算  
有幾分  
(一個打勾  
勾一分)

星期

六大類都吃

沒喝飲料

沒吃零食

誰也完成了?  
\_\_\_\_\_

星期

六大類都吃

沒喝飲料

沒吃零食

誰也完成了?  
\_\_\_\_\_

星期

六大類都吃

沒喝飲料

沒吃零食

誰也完成了?  
\_\_\_\_\_

星期

六大類都吃

沒喝飲料

沒吃零食

誰也完成了?  
\_\_\_\_\_

星期

六大類都吃

沒喝飲料

沒吃零食

誰也完成了?  
\_\_\_\_\_

星期

六大類都吃

沒喝飲料

沒吃零食

誰也完成了?  
\_\_\_\_\_

星期

六大類都吃

沒喝飲料

沒吃零食

誰也完成了?  
\_\_\_\_\_

小提示：每增加一位家庭成員加入挑戰，每天就能多得一分喔！

本週挑戰分數