

輕甜生活 出任務

任務 1

查看哪些食物有添加糖

看看食品包裝背面的營養標示，想想一整天總共吃了多少糖呢？要記得避免一天吃超過50克的添加糖喔！



輕甜生活 出任務

任務 2 ◆ ◆

今天選擇輕甜飲料

含糖飲料為一日糖分攝取的主要來源，有效控管喝飲料的類型，選擇少糖、減糖、或是無糖的品項，輕鬆建立減糖好習慣。



輕甜生活 出任務

任務 3 ◆ ◆

選擇輕甜好點心

今天試試看輕甜或是沒有額外添加糖的水果、起司、地瓜、堅果、玉米、雞蛋、雞胸肉、檸檬水等，作為下午的能量補充吧！



輕甜生活 出任務

任務 4 ◆◆

均衡飲食我都吃

與其全面禁止，不如均衡飲食。
今天試試看六大類食物都吃到吧！

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



輕甜生活 出任務

任務 5

找到輕甜的零食選擇

今天吃零食的時候，選擇每份（一次食用份量）**熱量不超過200Kcal**，且**糖分不超過5g**的類型。



輕甜生活 出任務

任務 6 ◆◆

原型食物真的讚

今天選擇點心零食的時候要記得，**原型食物**比**加工食品**好，例如堅果。避開主成份為糖與油(原料標示第一、第二項)的零食。



輕甜生活 出任務

任務 7

避免甜食加含糖飲料的早餐組合

一個市售含餡甜麵包含糖量，很容易就達到每日建議攝糖量的50%，今天的早餐，試試看選擇不包餡的歐式麵包，感受原味麥香，並搭配無糖飲料。

