

今天不喝含糖飲料

含糖飲料是一日糖分主要攝取來源，試試看今天不喝飲料吧！要注意早餐飲料最容易被忽略，像是調味乳、鮮奶茶、乳酸飲料等，都是含糖量高的大魔王。



來源：
學童含糖飲料飲用行為及
相關因素之研究,2013

出任務

任務 2



一日之計在於晨，
來準備孩子的健康早餐吧！

一個市售包餡甜麵包的含糖量，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原味麵包，或是御飯糰等鹹食，再搭配牛奶，健康無負擔。



來源：

1.食力Foodnext

今天不吃魔王零食

魔王食物像是蛋糕、餅乾、巧克力等常常添加過多的糖分，而且營養不夠均衡，最好盡量少吃喔！



來源：

1. 衛生福利部國民健康署
健康均衡的飲食 快樂成長的童年
幼兒期營養參考手冊 民國107年出版

出任務

任務 4

疫情期間待在家，要吃零食當點心前，一起先來認識營養標示吧！

點心的選擇建議每份（一次食用份量）**熱量不超過200Kcal**，且**糖分不超過5g**的類別，並排除主成份為糖與油（原料標示第一、第二項）的類型。



出任務

任務 5

讓我們來紀錄一天的飲食，
有沒有六大類食物都攝取到呢？

可以用以下的**六大類食物口訣**加以檢視喔！

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



全家一起減糖均衡

今晚睡前請家人跟孩子一起檢視一天的飲食，有沒有喝含糖飲料？吃魔王零食？以及攝取到六大類的食物呢？讓我們練習記錄每天的飲食，一起養成減糖均衡的飲食好習慣。



出任務

任務 7

最後一天的挑戰了!
今天試試看和孩子一起準備點心吧!

在共同製作點心的過程中，不僅可以培養親子間的感情，更能提升孩子對於不同食材的接受度喔! 如果想吃甜的口味，可以試試不加糖，改以水果來增添風味。



任務 2.3.

1. (美國農業部幼兒營養教育資源) USDA Nutrition Education for Preschoolers 2020
2. (南澳洲Hackney幼兒園健康飲食準則政策範例) Nutrition and Healthy Food Supply Policy 2017 March
3. (澳洲Karoonda幼兒園健康飲食準則政策範例) Karoonda Preschool Food & Nutrition Policy 2015
4. (歐盟幼兒園飲食政策) Guidelines for kindergarten's healthy and sustainable food program 2020
5. 教育部國民及學前教育署 高級中等以下學校午餐及校園食品工作手冊 民國103年出版