

01. 根據WHO與國民健康署建議，孩子一天最好不要攝取超過多少克的添加糖？

台灣於107年「國民飲食指標」中，增訂「每日飲食中，添加糖攝取量不宜超過總熱量的10%」，對於一日攝取約1800卡的4-6歲幼兒來說，則每日最多可攝取糖量應不超過45公克。

輕甜童年

減糖快問答
親子篇

來源：

國民健康署。(2018.10月26日)國民飲食指標。

<https://reurl.cc/7y3GM1>

02. 孩子們日常的「添加糖」 攝取都從哪裡來？

最主要攝取「添加糖」的來源是含糖飲料，其次為麵包點心、糖果。



輕甜童年

來源：
減糖之意涵與關鍵策略,台灣衛誌
2018,Vol.37,No.5

減糖快問答
親子篇

03. 攝取過量「添加糖」對孩子有什麼影響呢？

除了最常見蛀牙以及肥胖以外，也會使孩童生長發育不良、引起腸胃道不適、影響睡眠、降低其認知能力，甚至會增加過動的症狀。



輕甜童年

減糖快問答
親子篇

來源：請參考附錄

04.

如何快速檢視全家人是否攝取了過多的糖分？

可以透過以下兩點原則來快速檢視：

1. 全家常態性喝含糖飲料
2. 每週是否都會吃甜餡麵包、糖果餅乾等含糖食物？

如果都「是」，家人的糖分攝取很可能已經超量了。



輕甜童年

減糖快問答
親子篇

來源：

1. 國民健康署, 國民飲食指標, 2018
2. 國民健康署減糖藍圖

05. 要如何避免孩子攝取過多添加糖呢？

64%的學童每週至少喝一次含糖飲料。
減糖的第一步要先避免過多的含糖飲料攝取，特別是奶茶、果汁、調味乳飲、運動飲料等看似「健康」的品項。



輕甜童年

減糖快問答
親子篇

06. 在家時，兩餐之間準備什麼點心來補充能量最好？

原型食物比加工食品好，可以準備**水果**、**堅果**、**起司**等代替餅乾跟糖果。購買市售點心時，盡量選擇每份200卡以下，含糖量不超過5克的類型。



輕甜童年

減糖快問答
親子篇

來源：

國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 00000

07. 早餐或點心時，搭配100%純果汁給孩子喝是好選擇嗎？

果汁相較於水果，**少了纖維的攝取較不易有飽足感**，**過量攝取可能會導致體重增加**。



輕甜童年

減糖快問答
親子篇

08.

遇到節慶，怎麼保留氣氛又不會讓孩子吃到過多的糖？

飲料、糖果、蛋糕一直以來就是年節、慶生等節慶時分享首選，建議可用堅果、水果、文具等來代替，也可以討論於節慶前後，增加運動頻率，並減少含糖點心攝取。



輕甜童年

減糖快問答
親子篇

來源：

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 2018

09.

攝取過量的糖分会帶來這麼多危害，我是不是該完全禁止孩子吃糖？

關鍵在適量，可帶領孩子辨別哪些食物適合天天吃，哪些食物盡量少吃，來建立正確的飲食習慣。

天天吃

無/低糖豆漿、鮮奶
全穀雜糧等原型食物
新鮮水果
起司、堅果

盡量少吃

奶茶
稀釋乳酸飲料
蛋糕糖果餅乾



輕甜童年

減糖快問答
親子篇

10. 想要帶孩子學習與糖有關的知識，哪裡有教學的素材呢？

歡迎上【[輕甜童年 | 幼兒減糖均衡飲食設計指南網站](#)】，不僅有和孩子一起互動學習的課程教案，也可參考菜單設計、減糖選品指南，幫孩子規劃一個輕甜童年



減糖快問答
親子篇

輕甜童年

附錄.

輕甜童年

Q3.

1. Fidler Mis N, Braegger C, Bronsky J, Campoy C, Domellöf M, Embleton ND, Hojsak I, Hulst J, Indrio F, Lapillonne A, Mihatsch W, Molgaard C, Vora R, Fewtrell M; ESPGHAN Committee on Nutrition.: Sugar in Infants, Children and Adolescents: A Position Paper of the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition Committee on Nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2017 Dec;65(6):681-696.
2. Ibrar Anjum, Syeda S Jaffery, Muniba Fayyaz, Abdullah Wajid, Armghan H An. Sugar Beverages and Dietary Sodas Impact on Brain Health: A Mini Literature Review Cureus 2018 Jun 7;10(6):e2756. doi: 10.7759/cureus.2756.
3. Cohen J, Rifas-Shiman S, Young J, Oken E. Associations of Prenatal and Child Sugar Intake With Child Cognition AJPM RESEARCH ARTICLE| VOLUME 54, ISSUE 6, P727-735, JUNE 01, 2018

減糖快問答
親子篇