



喝 ル 水 ル

好 ル 健 ル 康 ル



# 課程內容

教學目標	宣導流程	時間
1. 認識飲料的成分(如糖、咖啡因、色素等)及對身體的影響	詢問孩子平時喝飲料的種類，可請1~3位孩子舉手分享	2分鐘
	觀看「單元2-1國王怎麼了」前導影片	1分鐘
2. 說明不同種類飲料的含糖量及消耗的代價	介紹飲料中的成分及對身體的影響	5分鐘
	解釋市售果汁與水果的差異	2分鐘
	介紹各種飲料的含糖量	5分鐘
3. 認識飲料紅綠燈，教導孩子聰明選用飲品	認識飲料紅綠燈	2分鐘
	Q&A時間	3分鐘



2-2



含<sub>ㄟ</sub>糖<sub>ㄉ</sub>飲<sub>ㄟ</sub>料<sub>ㄟ</sub>

有<sub>ㄟ</sub>點<sub>ㄟ</sub>壞<sub>ㄟ</sub>





你<sup>子</sup>最<sup>ア</sup>常<sup>イ</sup>喝<sup>ル</sup>的<sup>カ</sup>飲<sup>ク</sup>料<sup>ハ</sup>是<sup>ニ</sup>什<sup>ナニ</sup>麼<sup>カ</sup>？

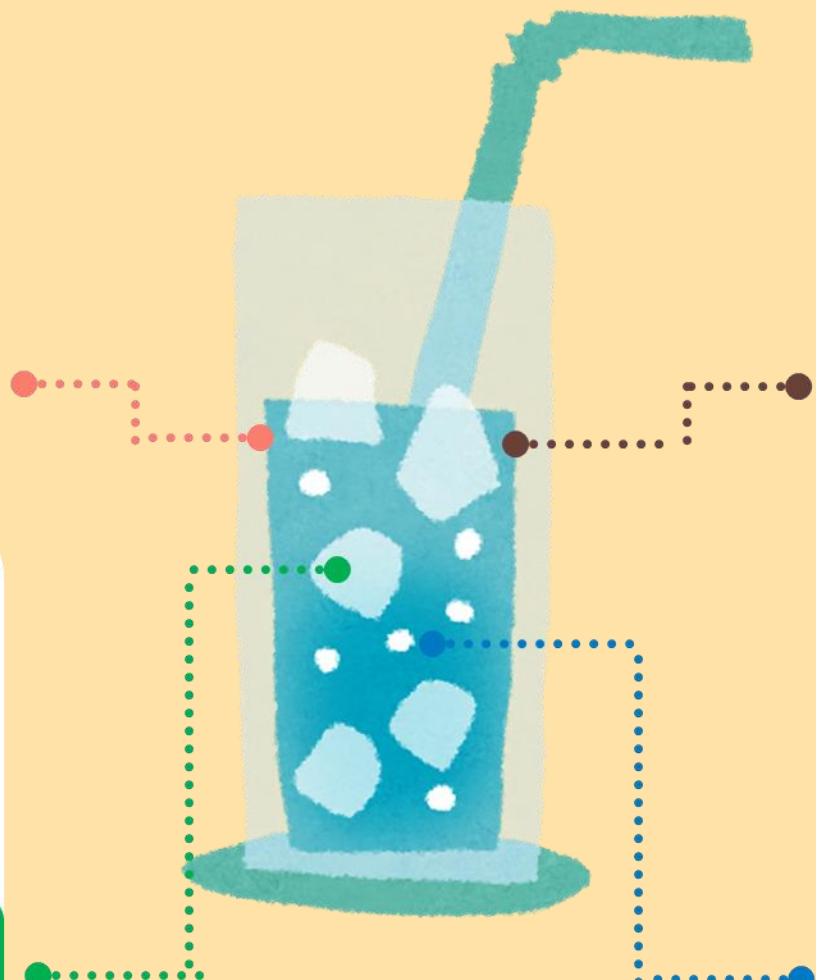




我<sup>メ</sup>們<sup>ニ</sup>喝<sup>ル</sup>的<sup>カ</sup>飲<sup>ク</sup>料<sup>ハ</sup>  
裡<sup>カ</sup>面<sup>ニ</sup>有<sup>ク</sup>什<sup>カ</sup>麼<sup>ニ</sup>呢<sup>カ</sup>？



# 飲料含有：



# 飲料會影響我們：



糖

- 體重增加
- 蛀牙
- 長不高



咖啡因

- 睡不好
- 長不高
- 上課分心



色素  
香料

- 無法專心
- 學習力下降
- 過動



碳酸

- 骨頭空洞
- 蛀牙



# 市售飲料小陷阱

## 果汁 ≠ 水果

看看飲料成分及添加物

甜甜果汁好多糖！

果汁含量要注意

品名：芭樂綠茶  
成份：水、砂糖、芭樂汁、綠茶、檸檬酸、香料、羧甲基纖維素鈉、維他命C (抗氧化劑)  
本品含咖啡因20mg/100mL以下

內容量：650毫升  
保存期限：16天 需冷藏於7°C以下，凍結點以上，離開冷藏請勿超過半小時

有效日期：標示於封口  
注意事項：內含果汁，沉澱屬自然現象，飲用前請先搖勻

過敏原資訊：該產線亦生產含奶類、麩質穀物、堅果類、大豆類、蛋類製品

保存條件：開封後請儘快飲用，以確保品質  
產品統一編號：5458241900

出品：泰山企業股份有限公司  
公司地址：彰化縣田中鎮興工路6號  
生產廠址：彰化縣田中鎮員集路一段788號  
消費者服務專線：0800-079-080  
產地：台灣



00025



營養標示		
每一份量 325毫升 本包裝含 2份		
	每份	每100毫升
熱量	142 大卡	44 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	35.4 公克	10.9 公克
糖	30 公克	9.2 公克
鈉	65 毫克	20 毫克



果汁 < 10%



小朋友~

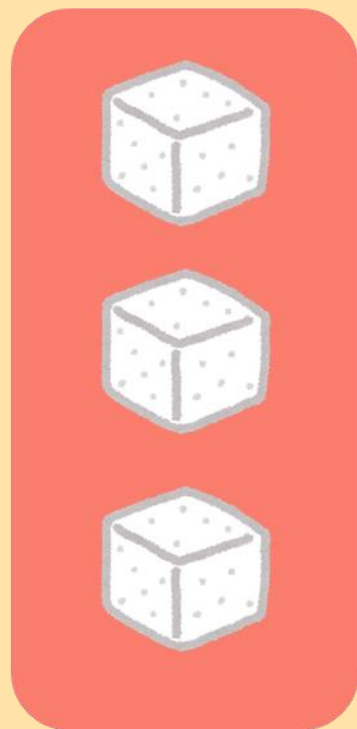
你知道一瓶發酵飲料  
含有幾顆方糖嗎？



# 喝得開心 動得辛苦



=



需要爬38層樓！  
(一層樓=15階樓梯)

# 喝得開心 動得辛苦

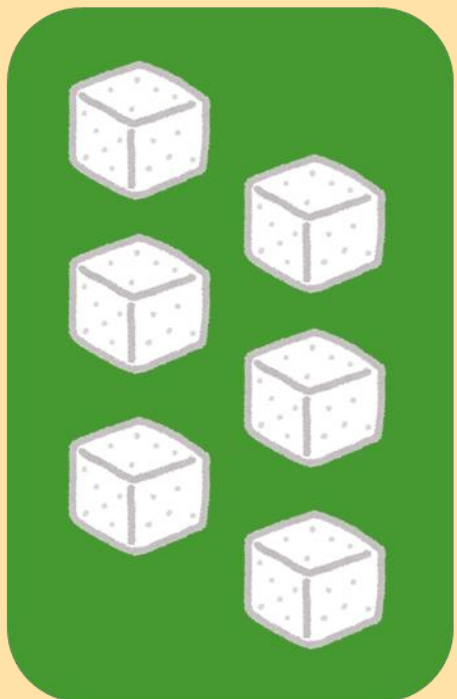
果菜汁

250 ml / 1瓶

6顆



=



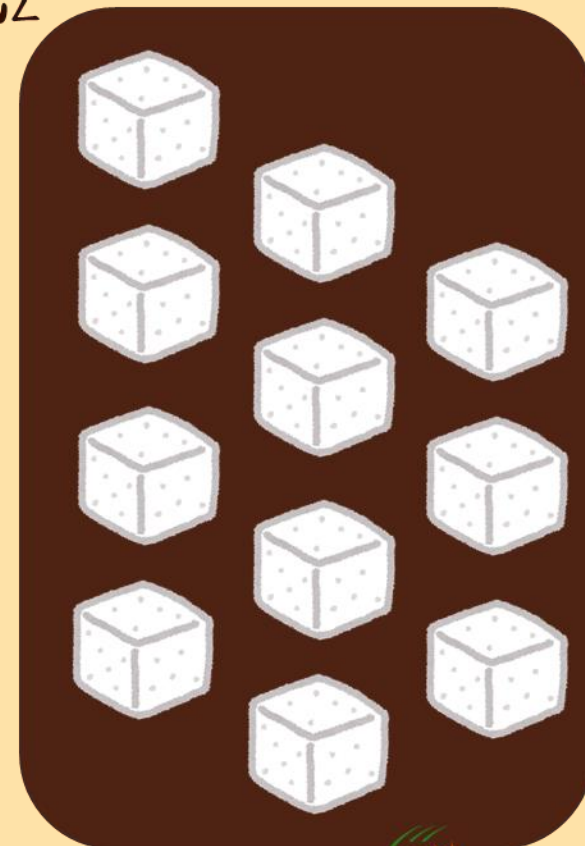
碳酸飲料

350 ml / 1瓶

11顆



=



# 喝得開心 動得辛苦

果菜汁

250 ml / 1瓶

6顆



碳酸飲料

350 ml / 1瓶

11顆



# 喝得開心 動得辛苦

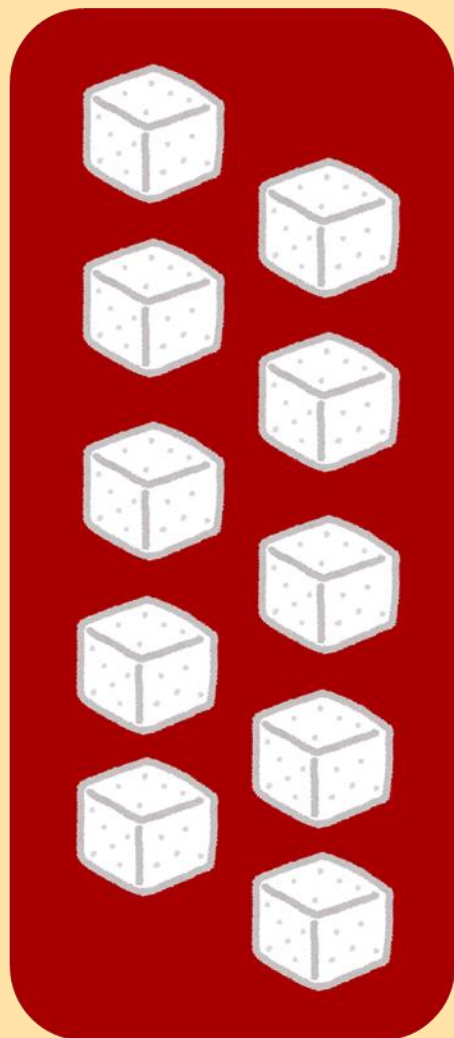
紅茶

500 ml / 1杯



=

10 顆



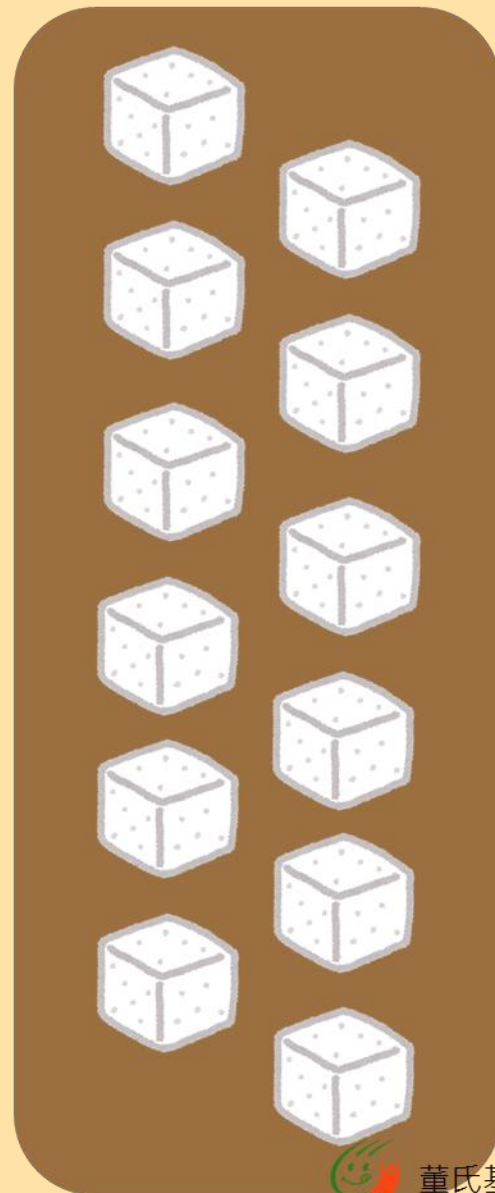
奶茶

500 ml / 1杯



=

12 顆



# 喝得開心 動得辛苦

紅茶

500 ml/ 1杯

10 顆

127 層樓梯

奶茶

500 ml/ 1杯

12 顆

175 層樓梯

# 飲料 カ ム カ ム カ ム カ ム



**紅燈停**  
少飲用(每週不超過1次)



碳酸飲料、咖啡  
、各式茶類飲料



發酵乳酸飲品  
<含過多外加糖且生乳含量低>



稀釋果(蔬)汁  
<含過多外加糖且生乳含量低>



**黃燈停看聽**  
偶爾飲用(每週不超過3次)



100%果(蔬)汁  
<含少量外加糖、  
少量/不含纖維質>



一般豆漿<含較多外加糖>



調味乳  
<生乳含量只有鮮乳的一半，  
部分果汁調味乳含香料色素>



運動飲料  
<沒有大量運動不需要喝運動飲  
料，不然容易攝取過多的糖>



**綠燈行**  
每天飲用



白開水  
每天6~7杯



100%鮮乳  
無糖優酪乳  
100%保久乳  
每天2份

**可選用**  
(每天不超過1次)



無糖/低糖豆漿



鮮榨果(蔬)汁  
<未過濾且不加糖>



# Q & A 時<sup>ア</sup>間<sup>リ</sup>





# Q1:

每<sup>マ</sup>周<sup>シ</sup>飲<sup>ク</sup>用<sup>ム</sup>不<sup>ク</sup>超<sup>イ</sup>過<sup>ク</sup>一<sup>マ</sup>次<sup>チ</sup>  
的<sup>カ</sup>飲<sup>ク</sup>料<sup>カ</sup>有<sup>マ</sup>哪<sup>ナニ</sup>些<sup>ト</sup>？



# 飲料 カ、ム、カ、カ 紅 ム、ム、ム 黃 カ、カ、カ 綠 カ、カ、カ 燈 カ、カ、カ



**紅燈停**  
少飲用(每週不超過1次)



碳酸飲料、咖啡  
、各式茶類飲料



發酵乳酸飲品  
<含過多外加糖且生乳含量低>



稀釋果(蔬)汁  
<含過多外加糖且生乳含量低>



**黃燈停看聽**  
偶爾飲用(每週不超過3次)



100%果(蔬)汁  
<含少量外加糖、  
少量/不含纖維質>



一般豆漿<含較多外加糖>



調味乳  
<生乳含量只有鮮乳的一半，  
部分果汁調味乳含香料色素>



運動飲料  
<沒有大量運動不需要喝運動飲  
料，不然容易攝取過多的糖>



**綠燈行**  
每天飲用



白開水  
每天6~7杯



100%鮮乳  
無糖優酪乳  
100%保久乳  
每天2份

**可選用**  
(每天不超過1次)



無糖/低糖豆漿



現榨果(蔬)汁  
<未過濾且不加糖>

# Q2:

飲<sub>一</sub>料<sub>カ</sub>中<sub>出</sub>含<sub>一</sub>有<sub>又</sub>哪<sub>三</sub>些<sub>一</sub>成<sub>一</sub>份<sub>一</sub>  
對<sub>カ</sub>身<sub>一</sub>體<sub>一</sub>有<sub>又</sub>影<sub>一</sub>響<sub>一</sub>？



# 飲料會影響我們：



- 體重增加
- 蛀牙
- 長不高



- 睡不好
- 長不高
- 上課分心



- 無法專心
- 學習力下降
- 過動



- 骨頭空洞
- 蛀牙



天天喝

白開水

向含糖飲料說不