

# 為孩子選擇飲料...



## 你知道嗎？

- 經常喝汽水和其他含糖飲料的孩子更容易超重。
- 在新州，55% 的六年級男生和差不多 40% 的六年級女生每天喝一杯以上的汽水；到了八年級，數字上升至差不多 60% 男生和超過 40% 女生。

## 水

喝水是解渴的最佳方法，不會吸收在果味飲品、果汁、汽水、運動飲品、調味礦泉水中常見的糖份和熱量。不喝含糖飲料而喝水可幫助預防牙病，而且自來水中的氟也可幫助孩子生長強壯的牙齒和骨骼。

## 牛奶

牛奶含豐富鈣質，對長成強壯的骨骼和牙齒十分重要。

- 兩歲以上應喝低脂奶。低脂奶和全脂奶的營養成份差不多一樣，不過飽和脂肪含量較低，因而能量也較低。
- 兩歲以下不應喝低脂奶，因為他們需要較高的能量。

## 果汁

果汁常被人認為是健康的選擇，因為果汁含有維生素 C。不過，大部份的果汁只要一小杯 (125 毫升) 就已經足夠提供小孩子一天所需的維生素 C，過量會提供過多糖份和熱量，導致體重增加。水果比果汁更好，因為水果可供應纖維。

## 汽水、果味飲品和運動飲品

普通裝的汽水、果味飲品、運動飲品、調味礦泉水可能會含有大量的糖份和熱量，這些飲品不一定健康，而且只應偶爾品嚐，不應每天都喝。

(改編自教師資料 Q4 Live Outside the Box 2005 )

## 鼓勵子女多喝水的建議

- 每次出外都帶一瓶水
- 夏天時在子女的午餐盒放一瓶冰水
- 家中常備冷水，代替含糖飲品
- 參加運動時鼓勵子女喝水而不是運動/能量飲品
- 慢慢減少果汁、運動/能量飲品和果味飲品，直至子女樂於以清水代替這些飲品
- 給孩子喝含糖飲品時用較小的杯，並限制次數和份量

## 記著

- 如果你經常提供含糖飲品，孩子就不大會選清水。
- 如果你要在特別的場合給子女喝含糖飲品，比較健康的是那些只是略帶甜味的飲料。這些飲料可以多喝一點 (最多 500 毫升) 解渴而不會給孩子過量的糖份，也不會使孩子想喝更甜的飲品。

要瞭解更多關於健康飲食和體力活動的資訊與建議，可瀏覽

[www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)