

# 飲料、料、紅、黃、綠

三年\_\_班 座號：\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

一、請在以下飲料的標示內容物判斷飲料的紅黃綠類別(可貼上顏色貼紙)並連線。

營養標示		
每一份量 250 毫升 本包裝含 2 份		
	每份	每 100 毫升
熱量	72 大卡	29 大卡
蛋白質	0.6 公克	0.2 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	17.5 公克	7.0 公克
糖	16.6 公克	6.6 公克
鈉	45 毫克	18 毫克

營養標示		
每一份量 290 毫升 本包裝含 1 份		
	每份	每 100 毫升
熱量	189 大卡	65.3 大卡
蛋白質	9.3 公克	3.2 公克
脂肪	10.7 公克	3.7 公克
飽和脂肪	7.5 公克	2.6 公克
反式脂肪	0 公克	0 公克
碳水化合物	13.9 公克	4.8 公克
糖	13.9 公克	4.8 公克
鈉	122 毫克	42 毫克
鈣	319 毫克	110 毫克

營養標示 Nutrition Facts		
每一份量 330 毫升 本包裝含 1 份		
	每份	每份提供每日 營養素攝取量 基準值之百分比
熱量	139 大卡	7%
蛋白質	0 公克	0%
脂肪	0 公克	0%
飽和脂肪	0 公克	0%
反式脂肪	0 公克	0%
碳水化合物	35.0 公克	11%
糖	35.0 公克	
鈉	20 毫克	1%

紅燈	黃燈	綠燈
----	----	----

每天攝取糖的總量應該控制在 30 到 40 公克，糖攝取過多，除了容易蛀牙外，還會誘發胰島素阻抗，增加肥胖、代謝症候群機會，並使血壓、血糖、血脂升高，增加心血管疾病風險，加速身體老化，並被懷疑可能也會增加癌症風險。我們必須藉由運動消耗身體過多的糖轉化的脂肪。

喝掉一瓶甜飲料後，需要運動多久才能消耗掉這些熱量？消耗一瓶可樂要走路 1.5 小時，一瓶 500 毫升芬達，需要進行 32 分鐘的慢跑或者爬 6138 階樓梯；消耗掉一瓶低糖的康師傅綠茶，也需要 9.4 分鐘的慢跑或者爬 1807 階樓梯。想一想，小林喝完一瓶芬達要走幾次的中正國小 8 號樓梯呢？(8 號樓梯有 \_\_\_\_\_ 階) 答：\_\_\_\_\_ 次

小朋友要維持良好的健康體位，每天至少運動 60 分鐘，請大約估算你在學校一天的運動時間有多少呢？ 答：\_\_\_\_\_ 分鐘。假日時你每天的運動時間又有多少呢？ 答：\_\_\_\_\_ 分鐘。你最常做的運動是什麼呢？\_\_\_\_\_

我今天學習的收穫是什麼呢？請用一句話描述 \_\_\_\_\_

### 口渴喝開水， 慢喝不狂飲

- 慢慢喝，小口啜飲，每天喝6~8杯水。
- 白開水應無色無臭無味。
- 選擇耐熱安全材質水壺(杯)，隨身攜帶。



### 天天2份奶， 健康跟著來

- 富含鈣質、維生素B2的食物包含：100%鮮乳、100%保久乳、100%奶粉沖泡牛奶、低糖與無糖優酪乳。



## 健康好選擇



### 豆漿低糖， 健康加分

- 選擇包裝上有標示無糖和少糖的豆漿。
- 到早餐店購買時選擇清漿(即不加糖豆漿)。

### 鮮榨果蔬汁， “三不”政策

- 不過濾(有渣)
- 不加糖
- 不過量：每次飲用少於250c.c.

## 樂活小撇步 減少身體負擔

- 1 小杯容量 (250c.c.)：如果包裝大於250c.c.，可以與家人朋友一起分享。
- 2 半糖、少糖或不加糖：買飲料時跟老闆要求半糖、少糖或不加糖。
- 3 口味越單純越好：口味愈複雜，添加物愈多。
- 4 少添加固體食物：如珍珠、布丁、QQ圓、椰果、蒟蒻、咖啡凍...等。
- 5 選擇100%鮮乳代替奶精：奶精含高脂肪，又含有反式脂肪酸。反式脂肪吃得越多，罹患心臟病的機率就越大。
- 6 DIY不加糖、不含咖啡因飲料：市售飲料不但含糖量高，含有咖啡因、香料、色素或許多食品添加物，不如自己在家動手DIY，製作天然不加糖、不含咖啡因飲料，好喝又健康。例如：檸檬水、決明子麥茶、洛神茶等。

健康飲食，從小培養 民國98年1月

## GO! 飲料看燈行

紅燈停	綠燈行	黃燈停看聽

教育部 董氏基金會



### 每天飲用/可選用

- **白開水：每天6~8杯**  
水是維持生命重要的東西，可以幫助消化、運送養分、預防及改善便秘，應該養成常喝白開水的好習慣。
- **100%純鮮奶、無/低糖優酪乳：每天2份**  
奶類含豐富鈣質、維生素B2等營養素。常飲用可使骨骼強壯、集中注意力、增強抵抗力。
- **無/少糖豆漿：每天不超過1次**  
豆漿富含維生素B1、E、異黃酮與蛋白質。但這些營養素亦可自其他黃豆製品獲得，如：豆乾、豆腐等，因此不需每天飲用。
- **鮮榨果(蔬)汁(未過濾不加糖)：每天不超過1次**  
蔬果的攝取應以新鮮蔬果為主，經加工後會使營養素流失，過濾會喪失纖維質，且液體不具飽足感、熱量高，容易喝過量。

\* 每次少於250c.c.，但市售包裝大小林林總總，要注意份量的換算。



### 偶爾飲用(每週不超過3次)

- **100%果(蔬)汁：**  
含少量外加糖，含少量或不含纖維質。
- **一般豆漿：**  
與無/少糖豆漿含有相同營養素，但含有較多外加糖。
- **調味乳：**  
調味乳的生乳含量只有鮮奶的一半。部分果汁調味乳甚至只含香料和色素不含果汁。
- **運動飲料：**  
沒有大量運動的話，儘量不要喝運動飲料，以免增加腎臟負擔。

\* 每次少於250c.c.，但市售包裝大小林林總總，要注意份量的換算。



### 少飲用(每週不超過1次)

- **碳酸飲料、各式茶飲料、咖啡：**  
含大量外加糖與添加物，喝過多易造成蛀牙、肥胖、血脂過高等現象。以一瓶600c.c.汽水來說，含有的熱量約需爬2樓101才能消耗。
- **乳酸飲料：**  
乳酸飲料與稀釋優酪乳生乳含量少，又含過多外加糖與添加物。只喝100cc，就需要爬半樓101大樓囉！
- **纖維飲料：**  
所含纖維量約為0.1~0.2克/100克，而人一天需要20~30克的纖維，所以光喝飲料是不夠的，且飲料多含外加糖，直接從蔬果中攝取天然的纖維，才能保持身體。
- **稀釋果(蔬)汁：**  
含大量外加糖與香料等其他添加物。
- **豆奶飲料：**  
蛋白質含量少，又有外加糖與其他添加物。

\* 每次少於250c.c.，但市售包裝大小林林總總，要注意份量的換算。