

少啲糖 健康啲

攝取過量糖分可引致蛀牙和體重上升。
長遠而言，過重和肥胖會增加患上慢性疾病的風險，例如糖尿病和中風。



蛀牙



增加體重



糖尿病
和中風

世界衛生組織建議幼兒每天的糖分攝取量不應多於總熱量的10%。
以一位每天攝取1300千卡的4歲男童為例，應進食少於32.5克 (約6.5茶匙)的糖。



飲清水

其他較健康的選擇
如清湯、檸檬水和薏米水



飲低脂奶



以原個水果
取代果汁

水果的膳食纖維
較高，糖分較低



閱讀營養標籤
和成分表

選擇「低糖」* 或
含糖較少的產品

* (即每100克/毫升不超過5克糖)



於飲品中
加入糖、
煉奶和淡奶



選擇添加糖的奶品
如朱古力奶和果味奶



選擇糖分較高的飲品

如汽水、果味飲品、
濃縮果汁和
即沖麥芽飲品

飲品糖分大比拼

註：1茶匙糖 ≈ 5克；1杯 ≈ 240毫升



[1杯]

水

[0茶匙糖]



[1杯]

無糖豆漿

[0.5茶匙糖]



[1杯]

即沖麥芽飲品

[2.5茶匙糖]



[1杯]

甜豆漿

[3.5茶匙糖]



[100毫升]

乳酸飲品

[3.5茶匙糖]



[1杯]

鮮橙汁

[4茶匙糖]



[1杯]

朱古力奶

[4茶匙糖]



[1杯]

果味飲品

[4.5茶匙糖]



[330毫升]

汽水

[7茶匙糖]



www.startsmart.gov.hk



少啲糖 健康啲



StartSmart@school.hk



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health