

# 請重新考慮你的飲品!

## 你是否知道?

- 一般的人平均每年食約 100 磅添加糖—這相等於每日食約¼磅的添加糖!
- 在美國人的飲食裡,汽水是添加糖的首要來源。
- 每日食用來自添加糖的所有卡路里當中,有超過30%是來自加糖飲品。
- 這些糖帶來的額外卡路里可導致體重增加,使我們面對糖尿病和心臟病等健康問題。
- 每3個美國人有2個出現過重或肥胖的情況。

## 承諾飲水或無添加糖的飲品!

我, \_\_\_\_\_, 承諾會在這個月以飲水來代替含有糖份的飲品。(請在線上填寫你的名字)

記錄你飲用健康飲品的日子! 請在表格上劃上別號 ✓ 以表示當日你以水代替含有糖份的飲品。

## 重新反思你的飲料!

看一看在這些普遍的飲品中含有多少糖份:



挑戰自我為你的健康帶來轉變。承諾用下列飲品:

- 水
- 不加糖的冰茶
- 脫脂或低脂奶
- 限量的純果汁



請填寫

日期:	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
第一週							
第二週							
第三週							
第四週							

## 讓孩子保持健康的秘訣!

- 提供牛奶或水給小孩子飲用。即使100%果汁也含有一種名為“果糖”的糖份。醫生建議小孩每天不應喝超過四至六安士的100%果汁。
- 預防蛀牙。不要在嬰兒的奶瓶或啜飲瓶放汽水或含糖飲品。
- 自製低卡路里的“生果水”，在家中把草莓或蜜瓜切片放在水瓶內冷藏 - 孩子們將會喜愛它!



## 計算一下容器內有多少糖份

### 營養資料

份量 20液體盎司(591 毫克)

每容器所含食用數目:1

### 每食用分量的含量

卡路里 250

總脂肪0克 每日建議食用量之百分比 0%

膽固醇 0 毫克 0%

鈉55毫克 2%

總碳水化合物 69克

**糖 69 克**

蛋白質0克

\* 每日建議食用量的百分比是基於2,000卡路里熱量的食量要求

本飲品不是脂肪熱量、飽和脂肪、反型脂肪、膽固醇、食用纖維素、維他命A、鈣及鐵的主要攝取來源。

### 計算方法:

克糖÷4=茶匙糖

20盎司汽水的例子:

69克÷4 ≈ 17茶匙

### 檢查份量!

如果容器內有超過一份食用份量,把茶匙的數目乘食用份數便可以知道容器內的有多少茶匙的總含糖量。

- 欲查詢CalFresh計劃資訊,請致電1-877-847-3663。
- 部份印刷費用由美國農業部糧食券計劃提供。此計劃是公平機會提供者和僱主。
- 欲取得健康小提示,請瀏覽 [www.cachampionsforchange.net](http://www.cachampionsforchange.net)
- California Department of Public Health 加州公共衛生署



banpac  
Bay Area Nutrition &  
Physical Activity Collaborative

## 作出承諾做一個更健康的你們!

請以剔號(√)指出一項或多項你承諾採取的行動:

\_\_\_\_\_ 我承諾會以飲水代替加糖的飲品

\_\_\_\_\_ 我承諾減少家中的加糖飲品和食物以保障家人的健康

\_\_\_\_\_ 我承諾協助我的學校、工作地點或社區,成為一個提供健康飲品選擇的地方。

姓名 \_\_\_\_\_

電郵地址 \_\_\_\_\_



[www.sodafreesummer.org](http://www.sodafreesummer.org)

Santa Clara County  
**PUBLIC HEALTH**