

減糖生活新主張，蔬菜水果好健康

班級：

座號：

姓名：

一、選擇題：

(1) 【 ☒ 4 】 下列哪些是常見的含糖食品？

☐ ① 蛋糕 ☐ ② 運動飲料 ☐ ③ 珍珠奶茶 ☐ ④ 以上皆是

(2) 【 ☒ 3 】 每天的糖份攝取量以多少公克為上限？

☐ ① 10 公克 ☐ ② 30 公克 ☐ ③ 50 公克 ☐ ④ 沒有限制

(3) 【 ☒ 3 】 小明點了 1 杯半糖的手搖飲，請問他今天的糖份有超標嗎？

☐ ① 沒有超標 ☐ ② 超標 ☐ ③ 剛好達標

(4) 【 ☒ 1 】 大頭剛剛吃了 5 塊夾心餅乾作為點心，請問應該搭配什麼飲料，糖份才不會超標？

☐ ① 白開水 ☐ ② 珍珠奶茶 ☐ ③ 可樂 ☐ ④ 多多

二、是非題：（ 對的打○，錯的打× ）

1. 【 ☐ ○ 】 慢性非傳染病的四大危險因子之一是『不健康飲食』。

2. 【 ☒ × 】 蜂蜜不算是糖，飲料裡的糖改成蜂蜜就不會造成身體負擔。

3. 【 ☐ ○ 】 糖吃過多會增加血液中脂肪的量，增加慢性病風險。

4. 【 ☐ ○ 】 想吃甜食時，可以用水果取代含糖食物，比較健康。

影片網址：<https://www.youtube.com/watch?v=OF5eyM44L0E>

(校網有連結)

本學習單完成後，請各班導師協助收集交予 **營養師**，謝謝！

健康小學堂_含糖飲料戒飲篇

(1) 【 ② 】 下列哪一個不是天然糖？

蔗糖素是代糖

- ① 蜂蜜 ② 蔗糖素 ③ 蔗糖 ④ 楓糖漿

(2) 【 ④ 】 喝含糖飲料的壞處有那些？

- ① 蛀牙 ② 長青春痘 ③ 專注力下降 ④ 以上皆是

(3) 【 ③ 】 1 天 1 杯含糖飲料，1 年下來至少會增加多少體重？

- ① 1 公斤 ② 5 公斤 ③ 12 公斤 ④ 不會增加

太少會傷腎、

(4) 【 ② 】 每天至少應該喝足多少白開水？

太多會水中毒

- ① 500-1000CC ② 1500-2000CC ③ 500CC 以下 ④ 5000CC 以上

(5) 【 ④ 】 何時是喝水的好時機？

- ① 運動前中後 ② 起床時 ③ 用餐時 ④ 以上皆是

(6) 請寫出你(妳)願意執行的日常減糖飲小撇步至少 1 種：

同學自由發揮

影片網址：<https://www.youtube.com/watch?v=nVWivTbVmII&t=2s>

(校網有連結)

本學習單完成後，請各班導師協助收集交予營養師，謝謝！