SIP SMART! BC™

卑詩兒科協會(BC Pediatric Society)與
心臟及中風基金會(Heart and Stroke Foundation)
合辦的一項計劃

幫助孩子作出
有益健康的飲品選擇

備有中文版 • ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ • *Disponible en français*
www.bcpeds.ca

BRITISH COLUMBIA | HealthyFamiliesBC

BRITISH COLUMBIA PEDIATRIC SOCIETY

HEART & STROKE™ FOUNDATION

「卑詩醒目啜飲！」(Sip Smart! BC™)目標

通過教導小孩為何少喝點含糖飲品是重要的，**「卑詩醒目啜飲！」**與其他活動相輔相成，使卑詩省民更容易作出對健康更有益的選擇。

- **「卑詩醒目啜飲！」**目標：小孩口渴時，會伸手拿有益**健康**的解渴飲品！

©卑詩兒科協會與卑詩及育空心臟及中風基金會版權所有，2009年
©卑詩兒科協會與心臟及中風基金會版權所有，2012年

謝謝！

「卑詩醒目啜飲！」衷心感謝給本小冊子撰稿的人士。

「卑詩醒目啜飲！」由卑詩兒科協會與心臟及中風基金會發起和策劃，卑詩健康生活聯盟(BC Healthy Living Alliance)提供資助

SIP SMART! BC™

您一家人可以「醒目啜飲！」

為何這些資料對您和孩子是重要的？

- 含糖飲品無處不在。汽水、雜果「賓治」、運動飲料及許多其他飲品都含大量糖份。糖份太多對孩子的健康沒有好處。
- 含糖飲品裏的額外卡路里可迅速積聚起來。這種情況或會引致身體過重，使孩子有較大危險患上高血壓、心臟病、糖尿病和癌病。
- 含糖飲品或會把較健康的食物和飲品從日常飲食裏「擠出來」，這種情況可使到小孩很難取得所需的一切養份。
- 許多含糖飲品有其他可對孩子造成損害的成份，例如酸和咖啡因。
- 有益健康的食物和飲品使孩子有健全的體格。
  - 健康的小孩學習得更好。
  - 健康的小孩在讀書及社交等方面表現得更好。
  - 健康的小孩更精力充沛，活潑好動。

*選擇有益健康的飲品將有助現時增強和保持健康，以及一生都體魄壯健。幫助孩子**「醒目啜飲！」***

本小冊子具備關於含糖飲品的資料和忠告，可協助您幫孩子作出有益健康的飲品選擇。

想知道更多資料，請瀏覽網址www.bcpeds.ca。

SIP SMART! BC™

許多飲品都含有附加糖。
小孩不需要附加糖。

含糖飲品或「加糖飲料」是指任何含有**附加**糖的飲品。很多時，這些飲品的營養價值很少，或者根本全無營養價值。

孩子有沒有選擇圖示的含糖飲品？

答案若是「有」，

- 圈出孩子最常喝的飲品。
- 查看本小冊子的封底，找出每種飲品添加了多少糖份。
- 想想孩子從那些飲品攝取了多少額外糖份！

SIP SMART! BC™

孩子喝甚麼東西？

SIP SMART! BC™

想知道孩子的飲品含多少糖，就要細看標籤。

在食物和飲品的標籤上，糖的總量是以克表示。總糖是指來自水果等天然來源的糖以及加入飲品裏的糖。

如果我們想一想方糖，就更容易明白飲品裏有多少總糖：

4克 = 1茶匙糖或1粒方糖。

試想一下！

- 一罐普通容量(*355毫升*)的汽水含**40克**附加糖。
  40克等於10茶匙糖(或10粒方糖)。

  40克 ÷ 4 = 10茶匙糖或10粒方糖

- 醫護專業人員建議，在我們每日的卡路里當中，來自附加糖和水果汁的不應多過10%。對小孩來說，這方面的意思是：[1]

這是小孩一日可攝取的上限 →

孩子的年齡	最多可吃若干粒或茶匙附加糖	
	男孩	*女孩*
4 – 8 歲	11	10
9 – 13 歲	14	13
14 – 18 歲	20	15

- 那麼... ***一罐355毫升***的汽水可能含一日***最多***可攝取的糖份。

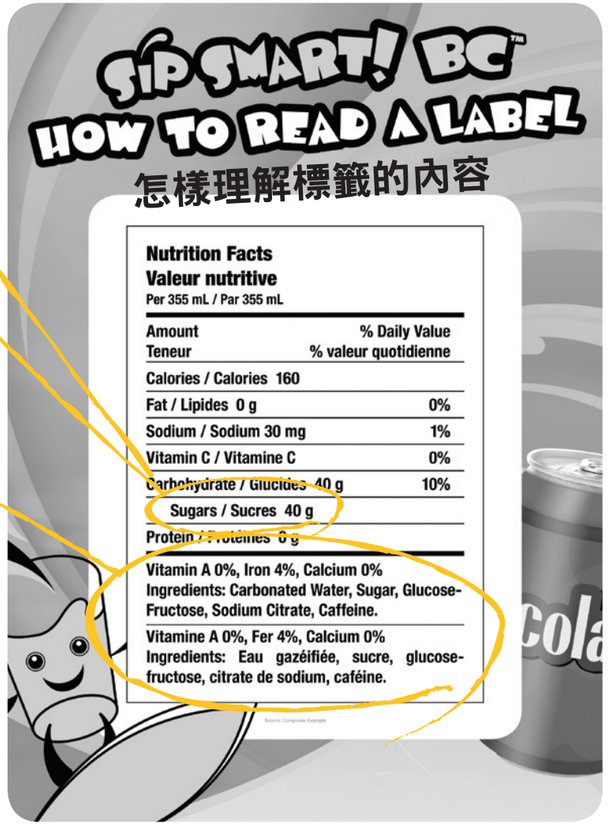
糖在何處

- 標籤上糖的克數是指產品裏所有糖的總量 - 附加糖以及在水果、100%水果汁及牛奶內天然存在的糖。

- 40克糖等於10茶匙糖或10粒方糖。

- 糖有許多不同名稱，例如：糖、糖漿(甘蔗糖漿、楓葉糖漿、米糖漿等)、“ose”尾的字(high fructose corn syrup(高果糖玉米糖漿)、glucose(葡萄糖)、fructose(果糖)等)、蜂蜜、蜜糖。

這飲品含有10茶匙糖之多！



標籤讓我們得知孩子喝下多少糖份。

不過... 標籤上的份量未必就是那個罐、盒或瓶的容量。
孩子所喝的也許會多過一人份。

您知不知道，
某家受歡迎的快餐店今日的
兒童裝汽水，在50年代是被稱為
「特大裝」汽水？

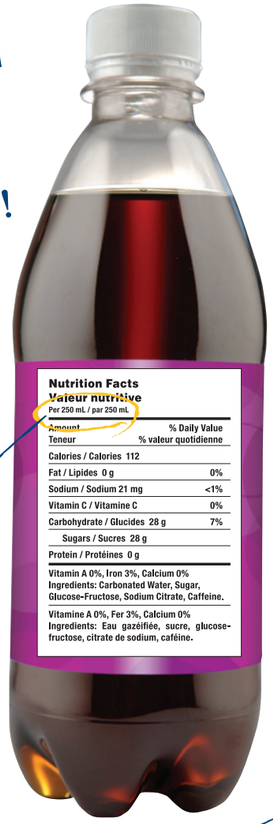
試想一下！

- 下一頁的瓶子是591毫升。
- 標籤上所列的含糖量是以250毫升份量為準 - **並非**整瓶591毫升。
- 那麼... 整瓶的含糖量比標籤上所列的多了**10粒方糖。**
- 記住算算看，計算一下您正在飲用的容器裏有多少粒方糖！

SIP SMART! BC™

察看「份量的歪曲」

記住計算一下
您的飲品容器裏
方糖的實際數目！



250毫升含7粒方糖

591毫升的瓶子

591毫升含17粒方糖

SIP SMART! BC™

不含附加糖的飲品是小孩的最佳選擇。

- 水是最好的不含附加糖飲品之一。
- ***不含附加糖*的飲品**，例如牛奶和100%水果汁，所含的養份比含有附加糖的飲品要多。養份幫助小孩成長及使他們保持健康。
  - 鈣是牛奶其中一種養份。乳牛場加維他命D入牛奶內。牛奶的養份對小孩十分重要。
  - 維他命C是100%橙汁其中一種養份。100%果汁的養份對小孩有益。
- ***含有附加糖*的飲品包括汽水、水果飲品、加糖冰茶、運動飲料、以及能量飲料。附加糖代表的只是額外的卡路里，並無其他。

  含有附加糖的飲品並非唯一對健康有害的選擇。

  有些飲品含有**人造甜味劑**，在小孩的飲品選擇裏這些飲品應受到限制。
  - 含有人造甜味劑的飲品養份甚少。含有人造甜味劑的飲品很多時被稱為「減肥」飲品。
  - 阿斯巴甜和蔗糖素是可在減肥飲品中找到的人工甜味劑的例子。
- 有些飲品含有兒童不宜的***添加劑***，例如
  - 可損壞牙齒的酸，以及
  - 咖啡因，包括茶、巴拉圭茶及瓜拉那等天然來源。

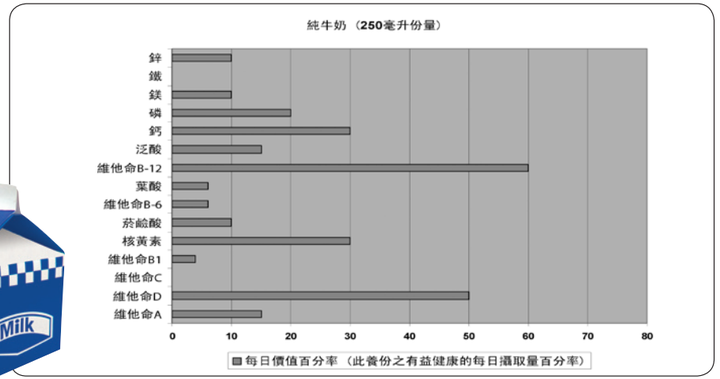
更多有關飲品的資料

您在看電視期間喝東西，您也喝在電視上看見的飲品，因此每日看電視的時間不應多過兩小時。在夏季期間這是尤其重要，那個時候小孩最好走到戶外，活動一番。

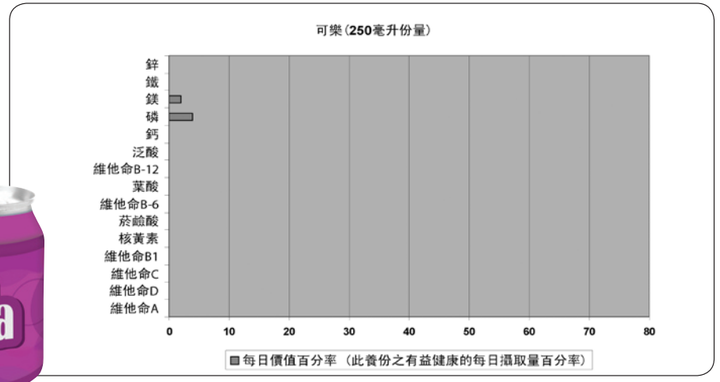
SIP SMART! BC™

比較
這兩個圖表！

有益健康的飲品選擇含大量養份[2]



對健康沒多大益處的飲品選擇沒有什麼養份！



SIP SMART! BC™

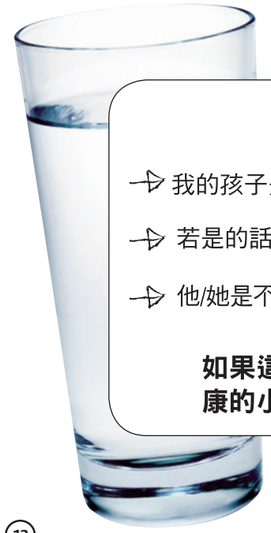
運動飲料有大量廣告宣傳。
小孩絕少需要運動飲料。

運動飲料的成份通常是水、糖及小量鈉和鉀。運動飲料背後的理念是，為幫助職業運動員不會脫水及有最佳表現：

- 糖提供部分能量，以及
- 電解質(鈉和鉀)補充身體因出汗而失去的東西。

年輕運動員採取以下做法，會對健康更有益：

- 每隔15或20分鐘定時休息喝水，
- 休息期間進食有益健康的小吃，以及
- 比賽或鍛煉後喝水和進食有益健康的小吃。



購買運動飲料前，先做運動飲料審查！

- 我的孩子是不是在某項激烈運動裏達到精英級水準？ 是 不是
- 若是的話，他/她是不是連續活動超過90分鐘(不停)？ 是 不是
- 他/她是不是在很炎熱或寒冷的天氣裏或穿著笨重的特種衣服做運動？ 是 不是

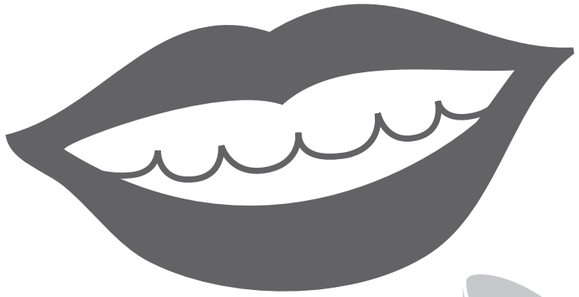
如果這些問題其中任何一條的答案為「不是」，水和有益健康的小吃就已經足夠了 - 您的孩子很可能不需要運動飲料。

大部分含糖飲品都有酸。
小孩不需要飲品裏有酸。

酸是一種化學物質，有時會添加於食物及飲料之中，以改變味道及作防腐劑之用。能使東西溶解是酸的其中一種特性。任何含酸飲品都可引致蛀牙。含有天然或添加酸的飲品是：汽水(普通及減肥)、大部分加味水、所有水果飲品、以及所有水果汁。

當您啜飲含酸飲品時，您的牙齒會再三接觸到酸。啜飲的時間愈長，蛀牙的機會就愈大。不論所喝的是100%水果汁還是含糖飲品和減肥汽水，這都是千真萬確的。

教導孩子要醒目啜飲 - 飲水！



在喝過含有天然或附加糖的飲品後要保護牙齒，應教導孩子用水漱口。

細菌 + 糖 = 酸

蛀牙！

許多含糖飲品都添加了咖啡因。小孩也不需要飲品裏有咖啡因。

小孩喝一罐可樂，裏面的咖啡因所產生的影響，同成人喝4杯即溶咖啡一樣！[3]

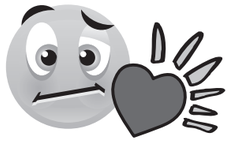
咖啡因是一種會令人上癮的興奮劑，可影響孩子的感覺。即使微量咖啡因也可影響小孩的行為。

如看見成份名單上有這些字：咖啡因、咖啡、茶、綠茶、巴拉圭茶、巴拉圭茶乾葉、巴拉圭茶葉、或瓜拉那，那種產品含有咖啡因，不應給小孩喝。

這些圖畫顯示**太多咖啡因**的一些症狀。如孩子有圖示的其中一些感覺，這可能是飲品裏的咖啡因作祟。

心神恍惚

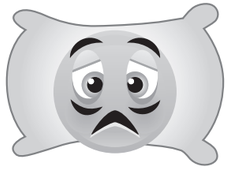
心跳太快



頭痛

上廁的次數增加

疲倦/輾轉反側



感到不適

坐立不安及焦躁

急躁及焦慮

能量飲料含有大量咖啡因(和糖)。小孩完全不需要能量飲料。

您可能在能量飲料的廣告宣傳裏見過極限運動(例如賽車)。這些廣告暗示能量飲料可提高表現。

實際上能量飲料含大量糖份，含糖量與汽水一樣，**並且**含有很多咖啡因。

勤加練習和多給予鼓勵，對孩子的成長和運動發展，更勝過運動飲料或能量飲料！

試想一下！

- ***一罐500毫升***的能量飲料含有至少***260毫克***咖啡因，即是***7***至***12***歲小孩每日的建議咖啡因攝取量的***三倍。***
- 許多能量飲料也有添加劑，例如瓜拉那和牛磺酸。從未有人進行過測試，探討這些添加劑對兒童的影響。
- 從大量糖份得到的能量***迅速***爆發過了之後，通常會出現***能量暴跌。***

咖啡因檢查！

- 能量飲料是以遠比250毫升為大的容器盛載，最小容量為355毫升，而最大(也是最受歡迎的)是710毫升 - 那即是227至375毫克咖啡因。
- 雖然咖啡所含的咖啡因看來比能量飲料要多，但我們不要忘記，小孩不常喝咖啡！不過，能量飲料是廣受小孩歡迎的飲料選擇。

能量飲料是廣受學齡小孩歡迎的飲料選擇。他們很多時選喝大罐，裏面可以含有驚人的**375毫克**咖啡因！那是小孩每日可攝取的咖啡因限額的**四倍**以上。

您知道這些飲品含有多少咖啡因？

飲品 250毫升(1杯)	咖啡因 (毫克/250毫升*)[4]
咖啡(普通)	126 - 191
能量飲料	130或以上
茶(紅或綠)	8 - 57
可樂	25 - 32
巧克力奶	7
咖啡(低咖啡因)	3
花草(不含咖啡因)茶	0

*所列的為平均數；實際份量隨牌子而有不同

試想一下！

- 醫護專業人員建議，7至12歲的小孩每日攝取最多65至85毫克咖啡因。
- 那麼... **一瓶591毫升**的可樂含有小孩一日可攝取的全部咖啡因。

那麼...我可怎樣幫助孩子作出有益健康的飲品選擇？

要幫助孩子每日作出有益健康的飲品選擇，應該遵照《*加拿大食物指南*》*(Eating Well with Canada's Food Guide)*，並使用以下的圖表。[5]

記住要最常提供在「**最多選取**」名單內的飲品！

最多選取

水

無調味的純牛奶/強化豆漿

有時選取

100%果汁(水果、蔬菜或兩者混合)

調味牛奶/強化豆漿

最少選取或不建議選取

水果飲品

汽水或減肥汽水、運動飲料及能量飲料

其他有糖的飲料

(例如：冰茶、冰沙、珍珠奶茶)

注意：一份牛奶/強化豆漿是250毫升(1杯)，而食物指南建議，9至13歲的小孩每日喝3至4份。

100%水果汁並無不妥，但只宜小量。一人份是125毫升或1/2杯，一日一份果汁已經足夠。全果所含的養份比果汁多，另外還有纖維。全果比果汁對孩子更有益。

使有益健康的選擇成為容易的選擇之秘訣！

- 給孩子喝自來水 - 這是有益健康、所費無幾的選擇。
- 換換口味，在一杯清水裏加入一片檸檬或青檸或幾粒漿果。
- 在雪櫃裏放一壺冰水 - 尤其是在夏天！
- 確保孩子在炎熱天氣裏喝多點水。
- 確保孩子在劇烈運動時喝多點水。
- 雪櫃裏擺放有益健康的飲品，例如水和牛奶。
- 如不能選牛奶，可用其他加鈣飲品(例如：不加糖的強化豆漿、不加糖的強化米漿)。
- 喝100%水果汁要適可而止。一人份是125毫升(1/2杯)，一日一份果汁已經足夠。
- 在進餐和食小吃時給孩子喝牛奶或水，其餘時間就給孩子喝水。
- 絕少購買含糖飲品。
- 以身作則，自己也選擇有益健康的飲品。
- 為幫助孩子從飲品汲取少一點糖份，
  - 購買飲品時選容積較細的。
  - 給予飲品時倒較少份量，把容器內餘下的留給下一次。
  - 慢慢開始，每日捨棄一種不是那麼有益健康的飲品，改喝一種更有益健康的飲品。孩子很快就會自行作出有益健康的飲品選擇。
- 教導孩子「**醒目啜飲！**」

回答孩子有關飲品的問題之秘訣。

家長告訴我們，他們的孩子問，為何某些含糖飲品是可以的，而某些就不是。如果孩子提出這些問題，以下是一些答案！

問：如牛奶和果汁含天然糖，為何喝這些飲品是可以的，但喝含附加糖的飲品就不是？

答：是，以下的說法是真確的：

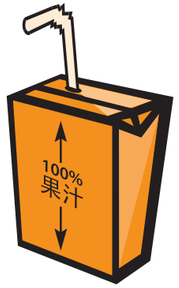
- 一杯(250毫升)白牛奶含3茶匙天然存在的糖。
- 大部分100%水果汁半杯(125毫升)含3½茶匙天然存在的糖。

不過，這些飲品比含附加糖的飲品有多些養份，可幫助你成長(向他/她出示第11頁的圖表，以證明您的論點！)

問：任何種類的水果飲品不都是對您有益嗎？

答：我們家人細看標籤及選擇100%水果汁或不加糖的100%果汁。你要知道的其他資料：

- 其他飲品可能標明含有果汁，但不是100%果汁。例子：水果「飲品」、「賓治」、「雜飲」、「混合飲品」、「活力飲品」、「含100%水果汁」或沖泡飲品。
- 不是100%果汁的飲品只含小量果汁或根本不含果汁。大部分味道是來自附加糖及化學劑。
- 一杯水加一片水果甚至勝過100%果汁！



標籤上列明是「100%水果汁」或「不加糖的100%果汁」的果汁是最佳選擇。

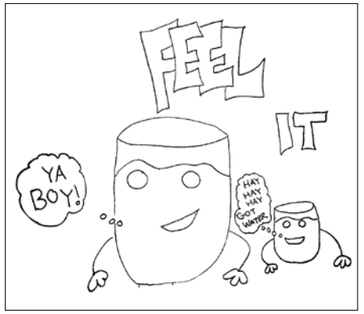
不是100%果汁的飲品只含小量果汁或根本不含果汁。

「如不含雜質，必定有益！」

好貨色
無糖
無咖啡因
無食用色素
無酸

全無雜質！

— Kamiya
Lord Kelvin Elementary School
卑詩省新西敏



Jeromy
Lord Kelvin Elementary School
卑詩省新西敏

Coco and Kaitlin
John Knox Christian School
卑詩省本那比

SIP SMART! BC™

如想知多點有關...

一般飲品

卑詩健康家庭(Healthy Families BC)：
www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/topic/sugary-drinks
(搜尋：Sweet Drinks and Children)

Eating Well with Canada's Food Guide Health Canada:
www.hc-sc.gc.ca
(或到訪您區內的社區衛生中心)

本小冊子內特定題目

教育廳網站上卑詩健康家庭資源：
www.bced.gov.bc.ca/health/healthy_eating/resources.htm

- Caffeine and the Student Body Fact Sheet
- Dental Health: School Food and Beverage Sales Fact Sheet
- How Sweet it is!: What Schools Need to Know About Sugar and Artificial Sweeteners Fact Sheet

兒童肥胖症基金會(Childhood Obesity Foundation)：
www.childhoodobesityfoundation.ca

有關飲料(例如能量飲料)以及有關食物添加劑(例如人參、阿斯巴甜、和蔗糖素)的資料

卑詩健康結連(HealthLink BC)的營養師服務(Dietitian Services) (前稱營養師熱線(Dial-A-Dietitian))：
www.dialadietitian.org
(或致電'8-1-1'，要求與營養師通話)

加拿大營養師協會(Dietitians of Canada)：
www.dietitians.ca

加拿大衛生部(Health Canada)：
www.hc-sc.gc.ca

SIP SMART! BC™

本指南內所用參考資料

[1] How Sweet it is!: What Schools Need to Know About Sugar and Artificial Sweeteners Fact Sheet www.bced.gov.bc.ca/health/health_publications.htm

[2] Health Canada, Canadian Nutrient File, 2007bversion; www.healthcanada.ca/cnf

[3] Bunker ML, McWilliams M., Caffeine content of common beverages. J Am Diet Assoc. 1997; 74:28-32

[4] Caffeine and the Student Body Fact Sheet www.bced.gov.bc.ca/health/health_publications.htm

[5] *Guidelines for Food and Beverage Sales in BC Schools* (2007, 卑詩省教育廳及卑詩省衛生廳)

想知道更多有關
「**卑詩醒目啜飲！**」計劃的資料，
請瀏覽我們的網址：
www.bcpeds.ca

SIP SMART! BC™

兒童肥胖症基金會(Childhood Obesity Foundation)主席Tom Warshawski醫生的話

小孩喝含糖飲品愈多，身體過重的危險就愈大。出現這種情況的原因是，我們的身體不會識別我們喝下的卡路里。喝含糖飲品時我們不會少吃一點，反而會保持喝水時的食量。那些額外的卡路里全部以脂肪的形式儲存起來，而這是兒童肥胖症的主要成因。兒童肥胖症會持續至成年，導致患上癌症、心臟病及糖尿病的危險增加。因此，壽命會大為縮短。

含糖飲品會把有益健康的飲品從小孩的日常飲食裏「擠出來」，引致減少吸收重要養份，例如鈣和各種維他命，結果在成年時骨骼衰弱和骨折危險增加。基於這種種理由，我們認為含糖飲品應大半被排除於孩子的飲品選擇之外。

SIP SMART! BC™

SIP SMART! BC™

你的飲品含有多少糖分？

10

700 毫升(2 3/4 杯)

10

355 毫升(1 1/2 杯)

21

500 毫升(2 杯)

10

355 毫升(1 1/2 杯)

1+?

250 毫升(1 杯)

20

500 毫升(2 杯)

14

500 毫升(2 杯)

17

591 毫升(2 1/2 杯)

24

1000 毫升(4 杯)

+ = 這些飲品添加多少糖，因個人口味而異。其他飲品的含糖量隨產品而有不同。1粒方糖 = 大約1茶匙糖

BRITISH COLUMBIA HealthyFamiliesBC
「卑詩醒目啜飲！」由卑詩兒科協會與心臟及中風基金會發起和策劃，卑詩健康生活聯盟(BC Healthy Living Alliance)提供資助

BRITISH COLUMBIA PEDIATRIC SOCIETY

HEART & STROKE FOUNDATION