

到我們的網址 www.bcpeds.ca 瀏覽



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

「卑詩醒目啜飲！」 (Sip Smart! BC™) 這項計劃教導4至6年級的小孩 認識含糖飲品！

為何「卑詩醒目啜飲！」對您和孩子很重要？

- ◎ 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。這種情況可能引致身體過重，使孩子有較大危險患上高血壓、心臟病和糖尿病。
- ◎ 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！」

作出有益健康的選擇、 容易的選擇之秘訣！

- ◎ 在雪櫃裏放一壺冰水 - 尤其是在夏天！
- ◎ 為幫助孩子從飲品汲取少一點糖份，
 - 購買含糖飲品時選容積較細的。
 - 給予飲品時倒較少份量。
- ◎ 更常提供在以下「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)

* 一人份是125毫升(mL)或1/2杯，一日一份果汁已經足夠。

水永遠都是個好選擇！



HealthyFamiliesBC

