

到我們的網址 [www.bcpeds.ca](http://www.bcpeds.ca) 瀏覽



「卑詩醒目啜飲！」(Sip Smart! BC™) 快訊是由  
卑詩兒科協會 (BC Pediatric Society) 與卑詩省政府合辦。

## 「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、心臟病和二型糖尿病。
- ◎ 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  
原味牛奶/  
不加糖的強化豆漿

#### 有時選取

100%果汁(蔬菜、水果或兩者混合)  
少糖調味牛奶/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  
普通調味牛奶/強化豆漿  
其他含糖飲品  
(例如：冰茶、冰沙、珍珠奶茶、  
維他命補充水、從商店買來的果泥)

一人份是125毫升(1/2杯)，一日一份果汁已經足夠。  
吃蔬果勝過喝蔬果汁。

## 水永遠都是個好選擇！

