

four cubes of sugar one day



兒童一天糖的攝取量最多為 20公克，大約4顆方糖。



We eat sugar,we will-----

Advantage 優點 :
get energy
feel happy



disadvantage 缺點：

bad tooth



disadvantage 缺點：

fat



disadvantage 缺點：



I can't eat any more

disadvantage 缺點：

become short
student



disadvantage 缺點：

Angry easily



disadvantage 缺點：

impaired
concentration
注意力不集中



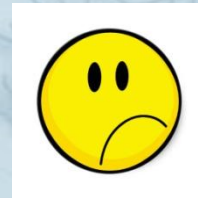
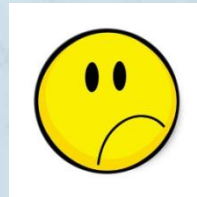
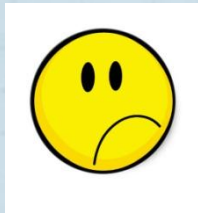
disadvantage 缺點：

sick

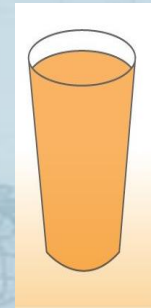
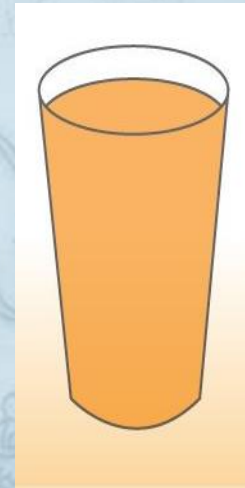
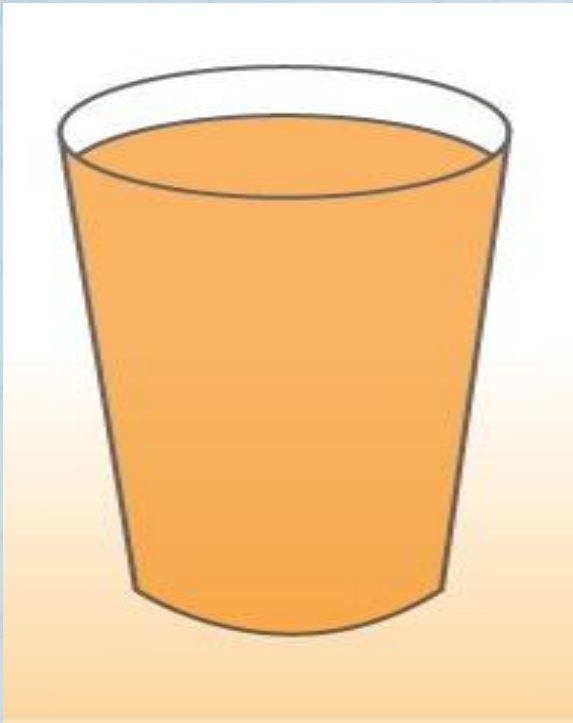


pixtastock.com - 4066565

You can choose



You can choose



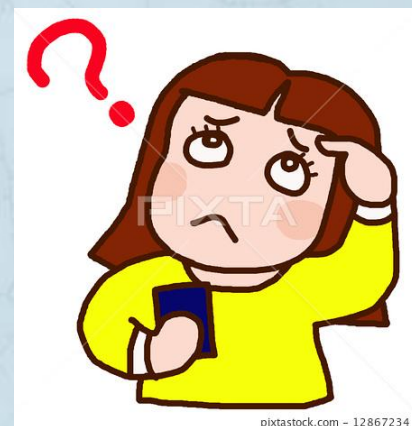


water

How do we eat less sugar? 我們如何吃較少的糖呢?

一寫下自己的減糖妙計
write down your idea

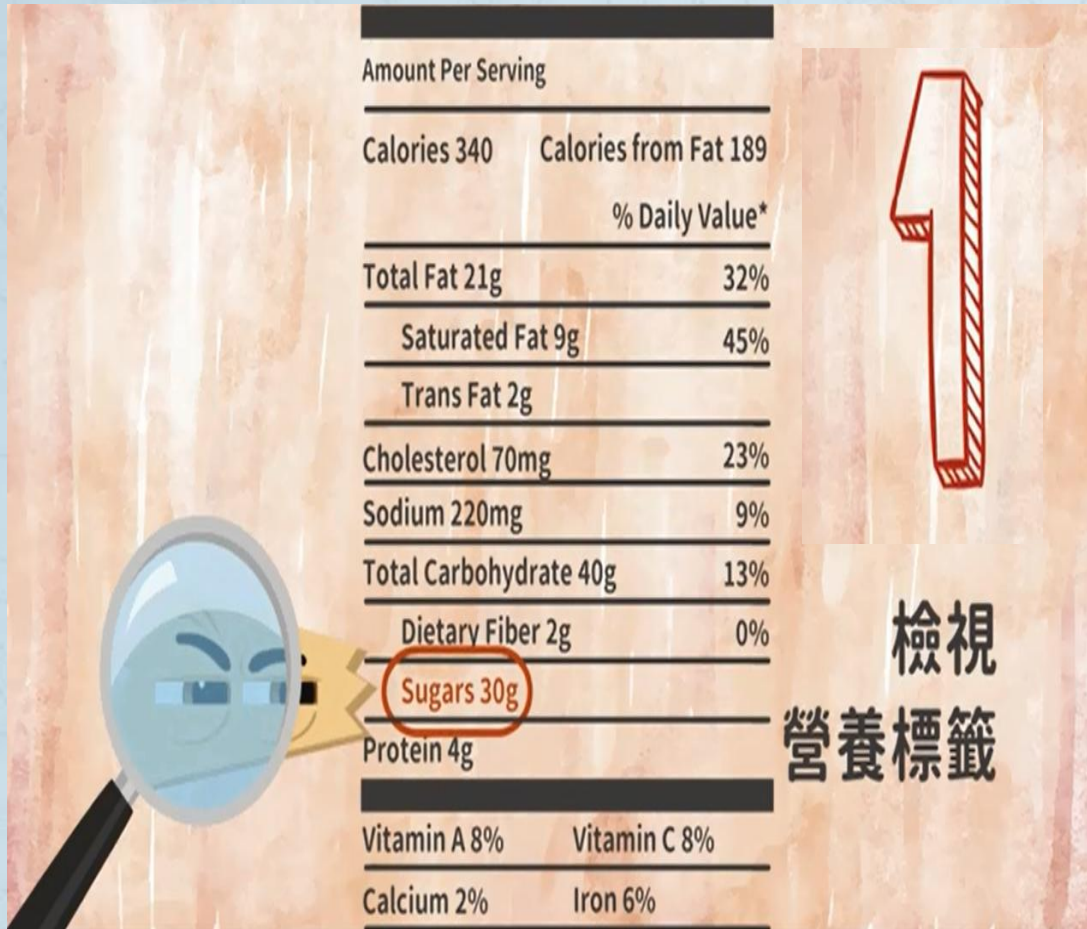
二說一說
tell me



How do we eat less sugar?

我們如何吃較少的糖呢？





Amount Per Serving

Calories 340	Calories from Fat 189
% Daily Value*	
Total Fat 21g	32%
Saturated Fat 9g	45%
Trans Fat 2g	
Cholesterol 70mg	23%
Sodium 220mg	9%
Total Carbohydrate 40g	13%
Dietary Fiber 2g	0%
Sugars 30g	
Protein 4g	
Vitamin A 8%	Vitamin C 8%
Calcium 2%	Iron 6%

檢視
營養標籤

check sugar before buying



符合國家低鈉標準

營養標示

公量295 升

每份 每100毫升

	每份	每100毫升
熱量	80.4大卡	27.2大卡
蛋白質	0.0公克	0.0公克
脂肪	0.0公克	0.0公克
飽和脂肪	0.0公克	0.0公克
反式脂肪	0.0公克	0.0公克
碳水化合物	20.1公克	6.8公克
糖	19.8公克	6.7公克
鈉	124毫克	42毫克
鉀	30毫克	10毫克

舒跑鈉含量符合 CNS12149 號

$$20 \times 2 = 40$$

一瓶600cc舒跑有 40公克的糖，嚇死人！

2

避免
含糖飲料



no drinks with sugar





eat vegetables and fruits



share

吃餅乾 要分享哦！

小朋友甲: 你要不要吃餅乾 **(cookies?)**

小朋友乙:

回答一: 給我一些些就好

(Yes, just a little bit.)

回答二: 不要，謝謝！

(No, thank you.)



eat little sugar 減糖了呢！



$$4 \div 2 = 2$$

吃到肚子的糖變
少了呢！

go shopping 購物去

爸爸(媽媽):我們一起去買東西(Let's go shopping)

小孩: 爸爸(媽媽), 那瓶飲料含糖太多, 有()公克, 我們不要買。小朋友一天最多只能吃 20公克的糖而已! 小朋友吃太多糖會長不高, 大人吃太多糖容易有心血管疾病呢! 那瓶飲料太甜不要買, 要買這瓶無糖飲料。
(Daddy(Mommy), that drink is too sweet, don't buy it. buy this.)

爸爸(媽媽):好, 聽你的。(OK!)

Thank you for your listening

報告結束 謝謝聆聽