



家長的減糖必修課

找回孩子的專注力與成長力

徐佳靖營養師

工作經歷：

長庚仁愛合作聯盟醫院 門診營養師

台中各大診所糖尿病共照網營養師

(夏幸賢、陳建利、平安、光恒、康祐診所)

Wacare 專家營養師

益康長照營養師

前 新太平澄清醫院 病房營養師



專業會員：

中華民國營養學會會員

台灣運動營養學會會員

中華民國肥胖研究學會會員

中華民國糖尿病衛教學會會員

中華民國營養師公會全國聯合會會員

台中市營養師公會會員

專業證照：

營養師高考

糖尿病衛教師

腎臟病衛教營養師

長期照護Level 1、Level 2

初級保健食品工程師

台灣運動營養專業認證

健身C級指導員

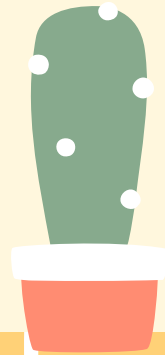
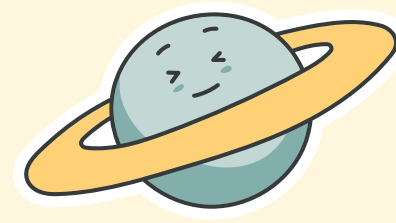
樂齡運動指導員

體重管理營養師



中國醫藥大學營養所 碩士

中國醫藥大學營養系 學士



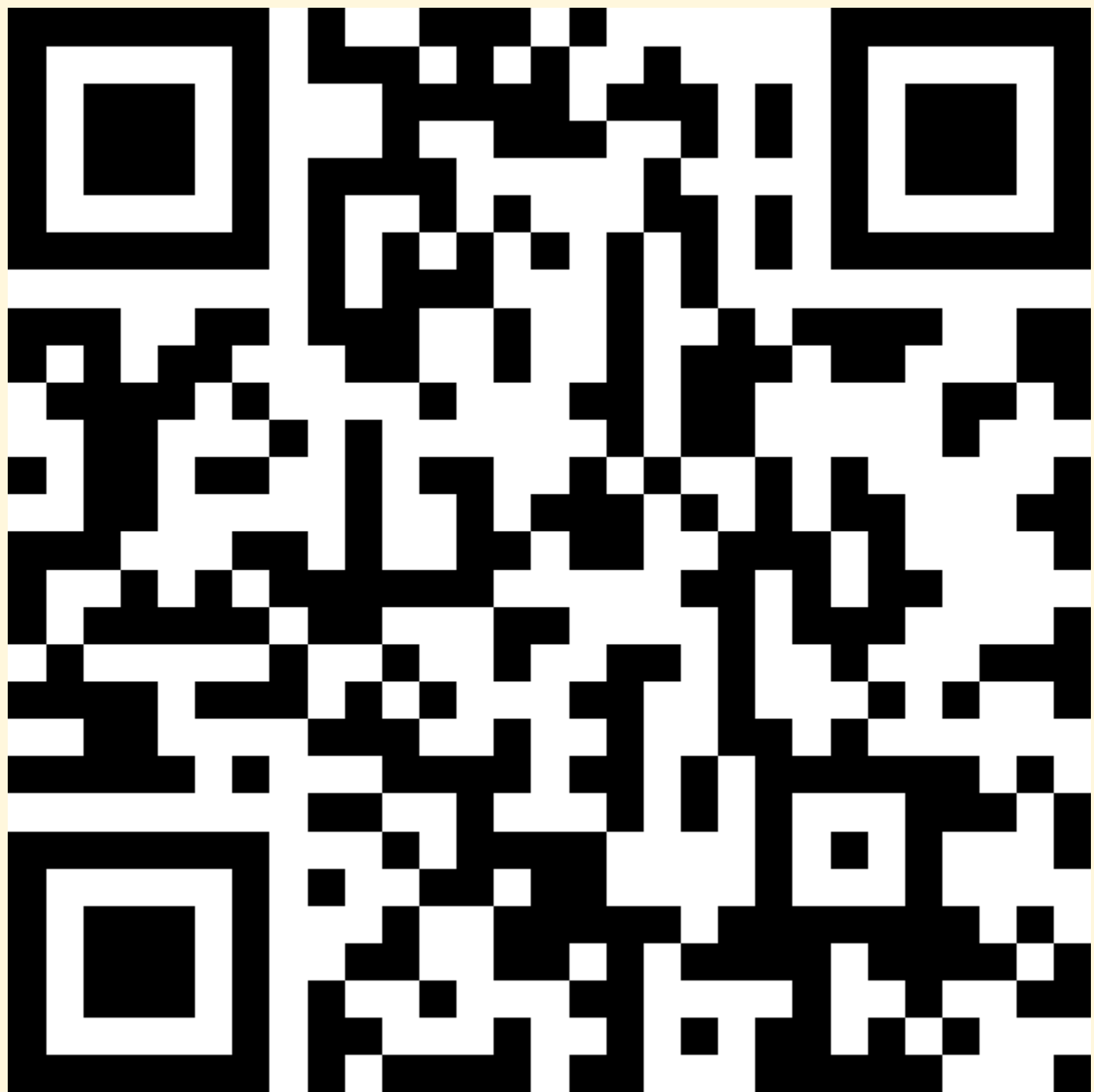
徐佳靖 營養師



徐佳靖營養師。籃球吃。運動吃。生活吃



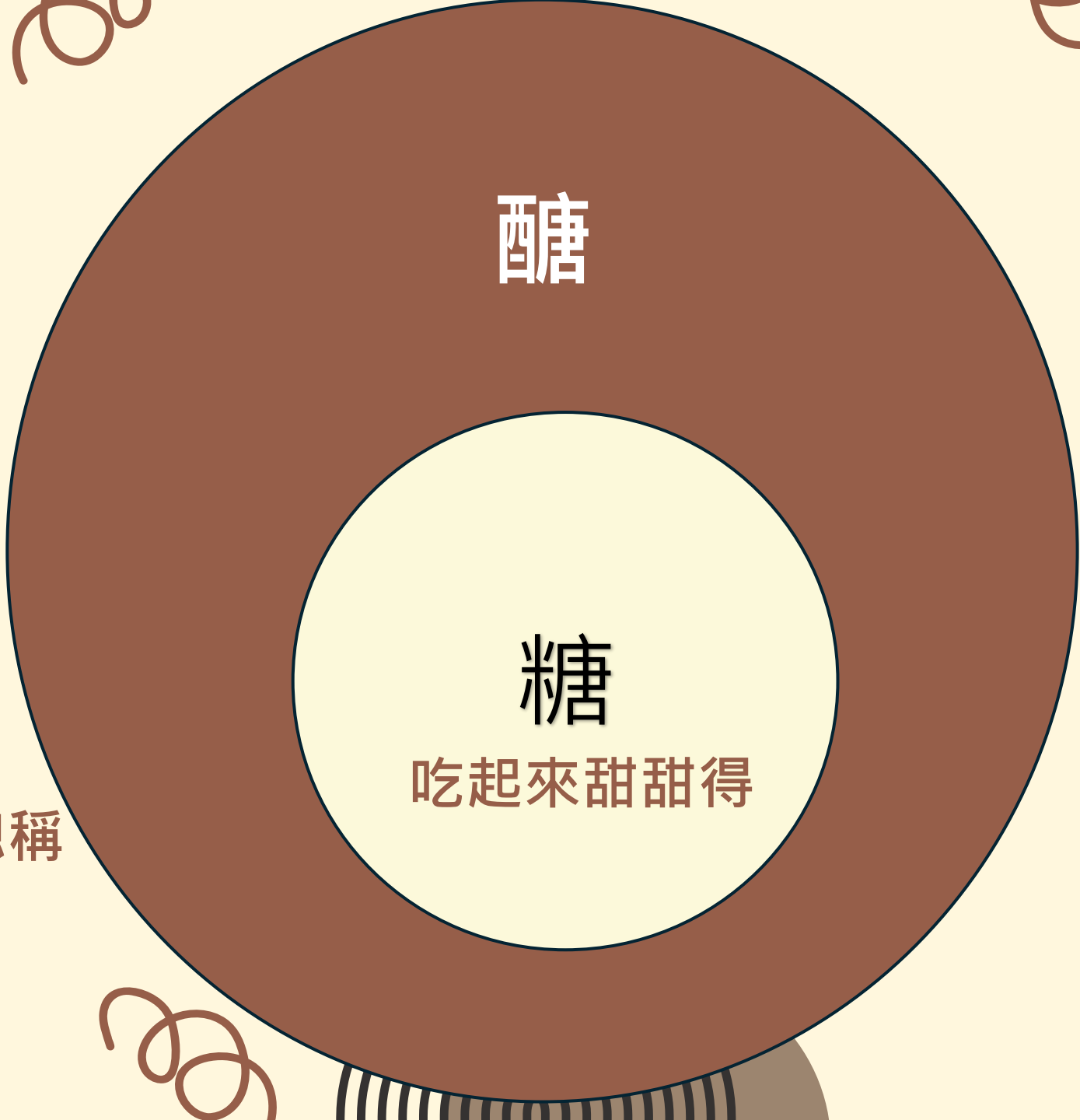
Foodielife.eating



The background is a light beige color with several decorative elements. In the top left, there is a brown, irregular shape with small brown squares inside. In the top right, there is a large, stylized swirl in shades of brown. In the middle right, there is a cupcake with a brown base, white frosting, and a red cherry on top. In the bottom left, there is a glass of brown liquid with white foam and a brown stick. In the bottom center, there is a brown cup with a white lid and three black squares on top. In the bottom right, there is a brown cup with white foam and brown stripes. There are also several brown swirls scattered throughout the background.

認識糖

糖過多得危害與添加糖的定義



醣

糖

吃起來甜甜得

碳水化合物的總稱
也包含糖

分類	名稱	科學組成	相對甜度	常見食物來源
單醣	葡萄糖	單一分子	約 70	水果、蜂蜜
	果糖	單一分子	約 170	水果、蜂蜜、高果糖漿 (手搖飲)
	半乳糖	單一分子	約 30	很少單獨存在，多在乳製品中
雙醣	蔗糖	葡萄糖 + 果糖	100	方糖、砂糖、黑糖、糖果
	乳糖	葡萄糖 + 半乳糖	約 16	鮮乳、母乳、起司
	麥芽糖	葡萄糖 + 葡萄糖	約 30-50	發芽的麥子、麥芽糖餅、發酵食品

認識添加糖

指在製造或製備食物與飲料
額外添加的糖

黑糖

蔗糖

紅糖

糖霜

白糖

楓糖

玉米糖漿

蜂蜜

生活中吃不出來的糖



歐羅巴的營養牛奶



吃糖過多的影響



糖上癮

負面情緒、情緒起伏大

蛀牙

學習力、專注力↓

長痘痘

肥胖

發育不良

全身性疾病





砂糖, 葡萄糖漿, 棕櫚油, 檸檬酸, DL-蘋果酸, 糊精, 麥芽糊精, 香料, 馬鈴薯澱粉, **著色劑(紅甜菜色素, 二氧化鈦, β -胡蘿蔔素, 薑黃色素, 食用藍色二號, 食用藍色一號)**, 乙醯化己二酸二澱粉, 檸檬酸鈉, 棕櫚蠟, 辛烯基丁二酸鈉澱粉, 玉米澱粉, 葵花卵磷脂。



砂糖、麥芽、草莓、羧甲
基纖維素鈉、寒天、蘋果
酸、香料、**食用色素**
(紅色40號)、己二烯酸
鉀(防腐劑)0.05%以下

生活中的糖



製造地點：

新市廠(S)：99-657996

臺灣臺南市新市區大營里大營7號

CAS第150102號

服務信箱：

臺灣臺南市永康區中正路301號

愛用者服務專線：0800037520

網址：www.uni-president.com.tw

www.pecos.com.tw



4 710088 822802

過敏原資訊：

本產品含有牛奶

27

營養標示

每一份量230毫升

本包裝含1份

每份 每100毫升

熱量	150大卡	65.3大卡
蛋白質	7.4公克	3.2公克
脂肪	8.5公克	3.7公克
飽和脂肪	6.0公克	2.6公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	11.0公克	4.8公克
糖	11.0公克	4.8公克
鈉	97毫克	42毫克
鈣	253毫克	110毫克



成分：麥芽糖(樹薯澱粉、水、液化酵素、糖化酵素)、白芝麻、南瓜籽、海苔、杏仁、醇米霖(糯米、蓬萊米、果糖、釀造酢、水、鹽)、碘鹽、酵母精粉(酵母萃取物、鹽)、黑胡椒粉、混和濃縮生育醇(抗氧化劑)

重量：隨手包 60克 (加減5%)
量販包 300克 (加減5%)

產地：台灣

保存期限：120天(最佳賞味期限90天)

過敏原：本產品生產製程廠房，其設備或生產線，有處理堅果製品，不適合其過敏體質者食用！

營養標示

每 1 0 0 公 克	熱量	605.1大卡
	蛋白質	20.1公克
	脂肪	44.6公克
	飽和脂肪	9.6公克
	反式脂肪	0公克
	碳水化合物	30.9公克
	糖	8公克
	鈉	50毫克



品名：光泉無加糖優酪乳

原料：水、奶粉、異麥芽寡醣、濃縮乳清蛋白、活性乳酸菌(含蔗糖、麥芽糊精、玉米澱粉)

(A菌：*Lactobacillus acidophilus*、
B菌：*Bifidobacterium lactis*、
S菌：*Streptococcus thermophilus*、
L菌：*Lactobacillus delbrueckii* subsp. *lactis*、
Lactobacillus delbrueckii subsp. *bulgaricus*、
Lactobacillus rhamnosus、*Lactobacillus plantarum*)

容量：900毫升

品質符合CNS3058發酵乳標準。

活性乳酸菌每毫升一億個以上。

本產品含牛奶，對其過敏者不宜食用。

該產線亦生產含芒果、花生、芝麻、牛奶、蛋、堅果類、含麩質之穀物及大豆製品。

本產品不外添加蔗糖，糖主要來自乳原料、異麥芽寡醣及乳酸菌原料

本產品無添加任何膠體，儲存期間若有淡黃色液體為乳清析出，屬自然現象，請搖勻後安心飲用。

營養標示

每一份量300毫升
本包裝含3份

每份 每100毫升

熱量	221.4大卡	73.8大卡
蛋白質	12.0公克	4.0公克
脂肪	1.8公克	0.6公克
飽和脂肪	0.9公克	0.3公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	39.3公克	13.1公克
糖	22.5公克	7.5公克
鈉	150毫克	50毫克
鈣	345毫克	115毫克



品名：光泉優酪乳 (原味)

原料：水、奶粉、蔗糖、濃縮乳清蛋白、生乳、
活性乳酸菌 (S菌: *Streptococcus thermophilus*、
L菌: *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus*、
Lactobacillus delbrueckii subsp. *lactis*、

A菌: *Lactobacillus acidophilus*、

B菌: *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis*)

容量：900毫升

品質符合CNS3058發酵乳標準。

活性乳酸菌每毫升一億個以上。

本產品含牛奶，對其過敏者不宜食用。

該產線亦生產含芒果、花生、芝麻、牛奶、蛋、
堅果類、含麩質之穀物及大豆製品。

本產品無添加膠體，儲存期間若有淡黃色液體為
乳清析出，屬自然現象，請搖勻後安心飲用。

有效日期：標示於瓶身

保存期限：21天 (係指未開封前可保存天數)

須冷藏7°C以下，離開冷藏時間請勿超過半小時，

開封後請直立保存並儘速飲用完畢

營養標示

每一份量300毫升
本包裝含3份

每份 每100毫升

熱量	209.1大卡	69.7大卡
蛋白質	10.5公克	3.5公克
脂肪	7.5公克	2.5公克
飽和脂肪	3.9公克	1.3公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	24.9公克	8.3公克
糖	20.7公克	6.9公克
鈉	153毫克	51毫克
鈣	300毫克	100毫克



卡樂比富果樂水果麥片

燕麥、黑麥粉、糖、乾燥水果(木瓜、葡萄乾、蘋果、草莓)、小麥粉、椰子、麥芽糊精、植物油(棕櫚油)、米粉、水溶性膳食纖維(玉米、馬鈴薯、甘藷)、玉米粉、南瓜籽、杏仁粉、甘油、食鹽、小麥麩、糙米粉、蘋果汁、調味劑(檸檬酸、DL-蘋果酸)、抗氧化劑(維生素E)、粘稠劑(醋酸澱粉)、菸鹼醯胺、乳糖、維生素B6、維生素B1、維生素A脂肪酸酯油溶液、葉酸、膽鈣化醇(維生素D3)、維生素B12

LIGHT
MOMENT

輕食刻

韓式辣味舒肥雞胸肉

Korean
Sous-vide
Chicken



成分：雞胸肉、砂糖、蒜泥、大豆油、食鹽、
辣椒、辣椒醬(辣椒、米醋、蒜、花椒、
胡椒、糖、鹽、麻油)、大豆水解蛋白、
甜味劑(D-山梨醇液70%)、香油、糯米醋、
品質改良劑(多磷酸鈉、焦磷酸鈉、偏磷酸
鉀)、酵母抽出物、鹿角菜膠



豬肉、水、食鹽、蔗糖、精離黃豆蛋白(非基因改造)、碗豆萃取物、胡蘿蔔萃取物、馬鈴薯澱粉、馬鈴薯明膠、磷酸鈉、麥芽糊精、乳清粉、蛋白粉、多磷酸鈉、焦磷酸鈉(無水)、豬血漿蛋白、豬肉蛋白、抗壞血酸二鈉(縮生育醇)、小麥蛋白、檸檬酸鈉、抗氧化劑(異抗性壞血酸鈉)、複方調味劑〔L-麩酸鈉、琥珀酸二鈉、核苷磷酸二鈉、5'-鳥嘌呤核苷磷酸二鈉〕、香料、L-麩酸鈉、膠原蛋白、複方著色劑〔葡萄糖、檸檬酸鈣、鉀明礬、碳酸鈉、蟲漆酸〕、葡萄糖酸-內酯、亞硝酸鈉、硝酸鉀



雲筍、水、大豆油、糖、鹽、芝麻油、DL-胺基丙酸、L-麩酸鈉、多磷酸鈉、呈味核苷酸二鈉(5'-次黃嘌呤核苷磷酸二鈉、5'-鳥嘌呤核苷磷酸二鈉)、乳酸鈣、DL-蘋果酸、混合濃縮生育醇(抗氧化劑)、油性辣椒紅(芥花油、紅椒色素)、油性辣椒精(辣椒油樹脂、脂肪酸甘油酯、精製葵花油)

小孩可以吃多少糖？

每日添加糖攝取量

國小國中生，可以吃多少糖



年紀	活動度	熱量	10%	5%
1-2年級	稍低	1800	45	22.5
	適度	2100	52.5	26.3
3~6年級	稍低	2050	51.3	25.6
	適度	2350	59.0	29.4
國中生	稍低	2400	60.0	30.0
	適度	2800	70.0	35.0



年紀	活動度	熱量	10%	5%
1-2年級	稍低	1650	41.3	20.6
	適度	1900	47.5	23.8
3~6年級	稍低	1950	48.8	24.4
	適度	2250	56.3	28.1
國中生	稍低	2050	51.3	25.7
	適度	2350	58.8	29.4

The background is a light cream color decorated with various illustrations of sweets and pastries. In the top left, there is a chocolate cookie with almond flakes. In the top right, a cinnamon roll is partially visible. On the right side, there is a cupcake with white frosting and a red cherry. In the bottom right, another chocolate cookie with almond flakes is shown. On the left side, there is a slice of chocolate cake with white layers. At the bottom left, there is a small pool of blue liquid with a red and yellow umbrella and a blue straw. Brown swirls are scattered throughout the background.

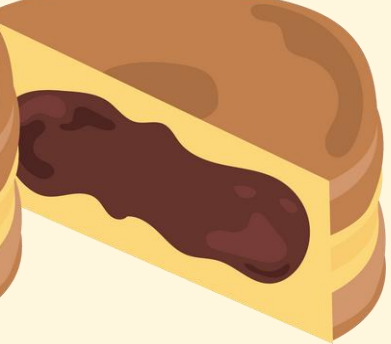
小活動

判別添加糖與計算包裝含糖量

一、真的假的



二、含糖飲料估看看



The background is a light cream color decorated with various illustrations of sweets and pastries. In the top left is a chocolate cookie with almond chips. In the top right is a cinnamon roll. On the right side is a cupcake with white frosting and a red cherry. In the bottom right is another chocolate cookie with almond chips. On the left side, there is a slice of chocolate cake and a small cake with a blue straw and a red and yellow umbrella. Brown swirls are scattered throughout the background.

當個聰明消費者

判別添加糖與計算包裝含糖量



700C.C.

糖度解析

糖度解析

講究系列 風味茶

茶人系列 原味茶

					
鮮葡萄柚綠茶	鮮百香果綠茶	荔枝蘆薈	鮮檸檬紅 / 青	養樂多綠茶	梅果招牌紅
Sugar x 9	Sugar x 6	荔枝蜜	Sugar x 18	Sugar x 9	Sugar x 9

					
日月潭紅茶	手採高山青	油切蕎麥茶	炭焙烏龍	招牌紅茶	茉莉綠茶
Sugar x 9	Sugar x 9	無糖	Sugar x 9	Sugar x 9	Sugar x 9

90克





700C.C. 100C.C.

60克---->8.5克

30克----> 4.3克

15克----> 2.1克

營養標示		
每一份量 240.5 公克(或毫升) 本包裝含 2 份		
	每份	每100公克 (每100毫升)
熱量	大卡	大卡
蛋白質	公克	公克
脂肪	公克	公克
飽和脂肪	公克	公克
反式脂肪	公克	公克
碳水化合物	公克	公克
糖	16.8 公克	7 公克
鈉	毫克	毫克
宣稱之營養素含量		
其他營養素含量		

營養標示		
每一份量 240.5 公克(或毫升) 本包裝含 2 份		
	每份	每日參考值 百分比
熱量	大卡	%
蛋白質	公克	%
脂肪	公克	%
飽和脂肪 (酸)	公克	%
反式脂肪 (酸)	公克	*
碳水化合物	公克	%
糖	16.8 公克	*
鈉	毫克	%
宣稱之營養素含量		
其他營養素含量		

* 參考值未訂定

每日參考值：熱量2000大卡、[蛋白質60公克](#)、[脂肪60公克](#)、[飽和脂肪18公克](#)、[碳水化合物300公克](#)、[鈉2000毫克](#)、
宣稱之營養素每日參考值、其他營養素每日參考值



每周≤1次

☆ 營養標示區

營養標示		
每一份量375毫升 本包裝含1份		
	每份	每100毫升
熱量	142大卡	38大卡
蛋白質	0公克	0公克
脂肪	0公克	0公克
飽和脂肪	0公克	0公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	35.6公克	9.5公克
糖	34公克	9公克
鈉	52毫克	14毫克

營養標示

每一份量100毫升

本包裝含1份

	每份	每100毫升
熱量	52 大卡	52 大卡
蛋白質	1.3 公克	1.3 公克
脂肪	0 公克	0 公克
飽和脂肪	0 公克	0 公克
反式脂肪	0 公克	0 公克
碳水化合物	14.5 公克	14.5 公克
糖	10.0 公克	10.0 公克
膳食纖維	3.3 公克	3.3 公克
鈉	17 毫克	17 毫克
鈣	60 毫克	60 毫克
維生素C	28 毫克	28 毫克
維生素D	0.9 微克	0.9 微克
維生素E	3.4 毫克 α -TE	3.4 毫克 α -TE

每日建議攝取量：1瓶 (奶素可食)

• 保健功效相關成分含量：每瓶含養樂多代田菌
(*Lactobacillus casei* Shirota) 300億個以上



每周≤3次



維他命C添加
大人小孩都適合!

補充水分和電解質外，還有添加維他命C，健康有活力！



每周≤3次

營養標示:營養標示

蛋白質0.0公克/100ml

脂肪0.0公克/100ml

飽和脂肪0.0公克/100ml

反式脂肪0.0公克/100ml

碳水化合物7.1公克/100ml

糖7.0公克/100ml

鈉42毫克/100ml

鉀9毫克/100ml

維生素C7.5毫克/100ml

家庭常備品 全家一起健康喝!

百位兒科醫護 一致推薦

- ✓ 符合國家低鈉標準
- ✓ 低鈉配方，清爽無負擔
- ✓ 熱量減少，口感不變
- ✓ 補充人體所需水分與5大電解質

您最值得信賴的
30幾年第一品牌



專科小兒科醫師
陳昭訓

- 成分：水、蔗糖、異麥芽寡糖漿、香料(含阿拉伯膠、醋酸異丁酸蔗糖酯、中鏈三酸甘油酯)、檸檬酸、葡萄糖、檸檬酸鈉、氯化鈉、維生素C、乳酸鈣、氯化鉀、氯化鎂、綜合胺基酸(L-精胺酸、鹽酸L-二胺基己酸、L-異白胺酸、L- α -胺基異戊酸、L-白胺酸))

營養標示		
每一份量 200 毫升 本包裝含 1 份		
	每份	每日參考值百分比
熱量	94 大卡	5%
蛋白質	0 公克	0%
脂肪	0 公克	0%
飽和脂肪	0 公克	0%
反式脂肪	0 公克	*
碳水化合物	23.6 公克	8%
糖	20.6 公克	*
鈉	14 毫克	1%
鉀	208 毫克	*



果汁含有率
100%

酌量攝取

營養標示		
每一份量	160毫升	
本包裝含	1份	
	每份	每100毫升
熱量	74.2大卡	46.4大卡
蛋白質	0公克	0公克
脂肪	0公克	0公克
飽和脂肪	0公克	0公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	18.6公克	11.6公克
糖	17公克	10.6公克
鈉	32毫克	20毫克

一日蔬果



葡萄蔬果

100% 蔬果汁

無砂糖 • 無色素 • 無防腐劑

加上豐富蔬菜，美味又好喝

綜合原汁100%

酌量攝取



莊園牛奶

嚴選台灣在地小農牛奶，單一牧場乳源，無添加無調整100%生乳，乳原料含量提升10%(對比既有配方)，風味更滑順濃郁。



每周≤3次

日世霜淇淋-莊園牛奶(奶素)

每一份量110公克

	每份	每100公克
熱量	175大卡	159大卡
蛋白質	3.9公克	3.5公克
脂肪	8.7公克	7.9公克
飽和脂肪	7.5公克	6.8公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	20.2公克	18.4公克
糖	19.0公克	17.3公克
鈉	74毫克	67毫克

水、蔗糖、脫脂奶粉、鮮乳、完全氫化椰子油、無鹽奶油、麥芽糖、脂肪酸甘油酯、脂肪酸山梨醇酐酯、酪蛋白鈉、微結晶纖維素（微結晶纖維素、羧甲基纖維素鈉）、複方香料（丙二醇、糊精、乙醇、水、香料、辛烯基丁二酸鈉澱粉、脂肪酸甘油酯、甘油）、關華豆膠、精鹽、多磷酸鈉、刺槐豆膠、鹿角菜膠。

營養標示(每275ml) 單包裝含有2份

熱量 108.9大卡

蛋白質 0公克

脂肪 0公克

飽和脂肪 0公克

反式脂肪 0.0公克

碳水化合物 27.2公克

糖 27.2公克

鈉 261毫克

每周 ≤ 1 次





每周≤1次

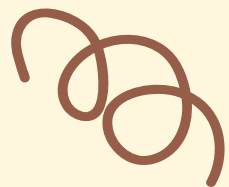
營養標示		
每一份量375毫升 本包裝含1份		
	每份	每100毫升
熱量	150大卡	40大卡
蛋白質	0公克	0公克
脂肪	0公克	0公克
飽和脂肪	0公克	0公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	37.5公克	10.0公克
糖	35.6公克	9.5公克
鈉	71毫克	19毫克

內容物名稱 水、蔗糖、檸檬原汁

減糖策略



先換飲料開始，是糖的大宗



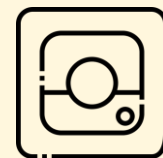
推薦手搖飲料

- 無糖茶類
- 茶+鮮奶
- 無糖水果茶
- 配料：

小紫蘇、山粉圓、奇亞籽、愛玉、仙草等



籃球吃・運動吃・生活吃-徐佳靖營養師



Foodielife.eating

白開水最好



「喝白開水五要訣」

- 起床一杯水
- 用餐配杯水
- 外出要帶水
- 好好喝的水
- 1500cc的水









BY APPOINTMENT TO HER MAJESTY QUEEN ELIZABETH II
TEA AND COFFEE MERCHANTS R. TWINING AND COMPANY LIMITED, LONDON.

TWININGS
— EST. 1706 LONDON —

Pomegranate & Raspberry

For Full-Flavoured Enjoyment

Naturally Caffeine-Free



JOY
HOT OR
ICED!

0 | Flavoured Herbal Tea
NET WT. 1.41 OZ (40 g)



BY APPOINTMENT TO HER MAJESTY QUEEN ELIZABETH II
TEA AND COFFEE MERCHANTS R. TWINING AND COMPANY LIMITED, LONDON.

TWININGS
— EST. 1706 LONDON —

Pomegranate & Raspberry

For Full-Flavoured Enjoyment

Naturally Caffeine-Free



ENJOY
HOT OR
ICED!

20 | Flavoured Herbal Tea
TEA BAGS | NET WT. 1.41 OZ (40 g)



HERBAL TEA
100% NATURAL INGREDIENTS

Assorted Herbal Teas

NATURALLY CAFFEINE FREE

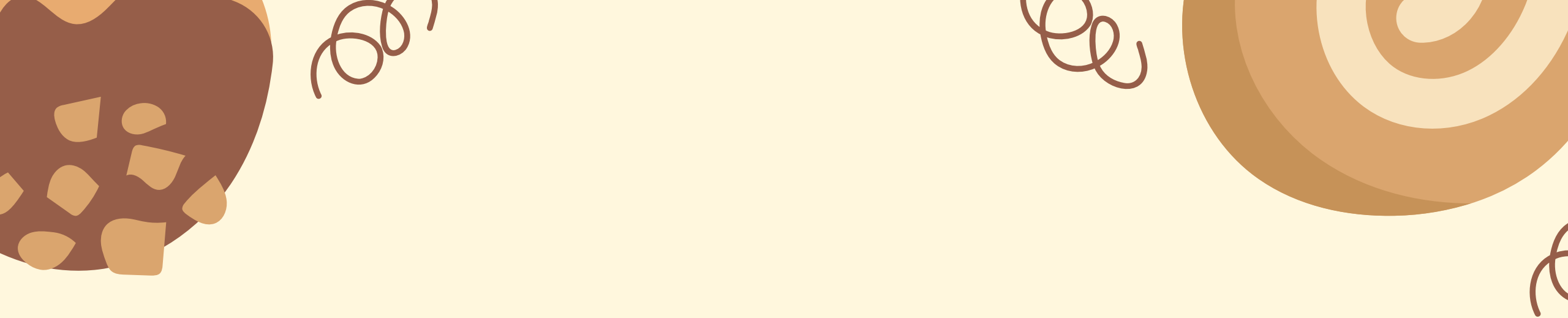
A selection of four great-tasting herbal
teas to suit your every mood.



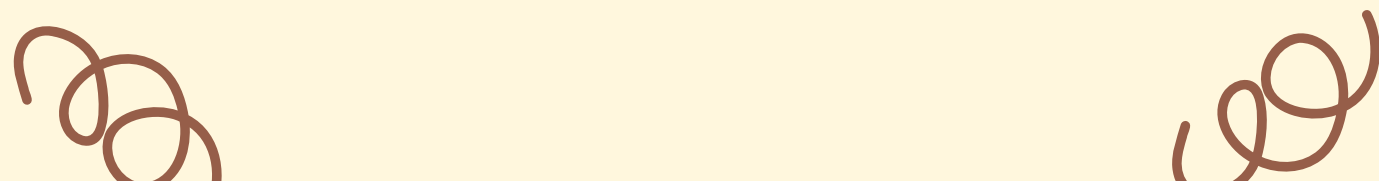
4 Flavour Variety Pack

20 individual tea bags
sealed for freshness

NET WT 1.23 oz (34g)



增加餐點品質，減少含糖食物



如何減糖-早餐

- 穀片選擇低糖產品 (每 100 克 $\leq$ 5 克糖之宣稱規定)
- 多選擇不另外添加糖，以果乾增添甜味的品項
- 選擇加纖維之穀片，選擇高纖產品 (每 100 克 $>$ 6 克膳食纖維)
纖維對於腸胃有益，也能增加飽足感
- 飲料選擇每100c.c.不超過 2.5 克糖低糖產品。



- 成分: 6種綜合穀片(小麥、燕麥、大麥、裸麥、玉米脆片(玉蜀黍、糖、麥芽萃取、鹽)、米片(米、小麥、糖、麥芽萃取、鹽))、葡萄乾、亞麻籽、葵花籽、芝麻、榛果。

如何減糖-點心

- 每份 (一次食用份量) 熱量不超過 200 Kcal , 且糖 ≤ 5 g
- 原料標示第1.2項不要是油跟糖 , 含糖量越低越好
- 原型食物比加工品好
- 推薦無調味堅果、水果、乳品類

份量

頻率



替代“糖”的使用

- 甜湯

- 甘草、枸杞、紅棗、龍眼乾、甜菊葉

- 鹹食 (取代炒菜加糖)

- 蘿蔔、結頭菜、洋蔥、玉米粒

THANK YOU 