

# 選擇清水 作為飲料

## 您是否知道？

- ★ 經常喝汽水和其他含糖飲品的兒童和青少年有更大機會變得過重。
- ★ 在新州，6年級的學童中55%的男童和接近40%的女童每日喝一杯以上的汽水。到8年級時，男童的數字上升至接近60%，女童則超過40%。

## 清水

喝清水是解渴的最佳方法。更好的是，清水不含果汁飲品、汽水、運動飲品和有味礦泉水的糖份和熱量（千焦耳）。

喝清水代替含糖飲品也可以防止牙齒問題，自來水所含的氟化物有助增強牙齒和骨骼。

## 牛奶

對於兒童和青少年，牛奶是營養豐富的飲品，而且提供大量的鈣，這對增強骨骼和牙齒是很重要的。

由2歲開始，兒童應喝減脂的牛奶，這和全脂牛奶含有相同的營養，但含較低量不健康的飽和脂肪和較低的熱量（千焦耳）。

2歲以下的兒童不應喝減脂的牛奶，因為他們的成長和發育需要額外的熱量（千焦耳）。



## 果汁

給孩子和青少年吃整個的水果比給他們喝果汁是更好的選擇。

整個的水果含有一些天然的糖份，讓水果有甜味；也含有大量維生素、礦物質和纖維，比一杯果汁更飽肚和有營養。

一小杯的果汁提供兒童每日所需建議量的維生素C。遺憾的是，許多兒童經常喝大量的果汁，這可以導致他們增加體重。

“喝清水是解渴的最佳方法。”

下頁待續 ▶

## 含糖飲品：汽水、濃縮果汁、運動及能量飲品

汽水、濃縮果汁、運動及能量飲品和有味礦泉水往往含有大量的糖份和千焦耳；實際上，一罐汽水含有大約10茶匙的糖。

喝太多含糖飲品可以導致一系列的問題，包括蛀牙、胃口欠佳、對食物揀擇、改變排便習慣。只應偶爾 - 而不是每一天 - 飲用這些飲品。

## 含有咖啡因的含糖飲品

咖啡因是輕微可上癮的刺激藥物。可樂類別的汽水和能量飲品都含有咖啡因以及大量的糖份。能量飲品含有較高的咖啡因。飲用咖啡因會導致許多副作用，尤其是對兒童和青少年。這包括睡眠不安、尿床、焦慮和頭疼 - 即使只是飲用了很小量。汽水內的咖啡因和骨折也有關連。最好避免讓兒童和青少年飲用可樂飲品，尤其是能量飲品。

## 有助兒童和青少年多喝清水的建議

- 每次外出時都攜帶一瓶清水。
- 在夏天，將一瓶冷凍的水放在孩子的午餐盒子。
- 不要在家中存放含糖飲品，家中應準備冷凍清水。

- 以清水調稀含糖飲品，例如濃縮果汁或果汁，作為短暫權宜之計，然後以清水代替這些飲品。
- 做體育運動時，鼓勵孩子喝清水，代替運動飲品或能量飲品。
- 用有裝飾的瓶子存放清水，加入檸檬、橙子或薄荷片調味；在夏天，加入冰塊，讓水冰涼。
- 用較小的杯子盛載含糖飲品，只偶爾飲用 - 而不是每天都喝。

## 記住

- 選擇喝清水。
- 含糖飲品如汽水、果汁飲品、濃縮果汁、運動和能量飲品不是健康飲食的必需成份。
- 經常提供含糖飲品會令選擇喝清水更加困難。
- 如果餐單上有含糖飲品，嘗試不要每日都包括這些飲品，而挑選更健康的選擇，例如在喜愛的飲品加進清水。這仍然有助解渴，卻不含過量的糖份和千焦耳，也有助減低對含高糖份飲料的喜好。

有關健康飲食和體能活動的詳情，請瀏覽  
[www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)