

7月衛教宣導主題: 新減糖運動 健康減腹擔

以無糖茶水或白開水取代含糖飲料。

用餐時選擇天然水果取代甜點。

不以甜食、含糖飲料當作學童獎勵。

每日糖攝取量應低於每日總熱量10%。

建議成人每日糖攝取量低於25公克(5顆方糖)。

龍井區衛生所 關心您