

供餐人數：1020人
供餐日數：16日

腹健捨糖

減腹擔



營養標示藏玄機
找出隱藏糖

營養標示留意含糖量，學會控制糖攝取



營養標示	
每份 100 公克	每罐 300 公克
每包約 1 公克	
能量	100 公克
鈉	213 大卡 71 大卡
總脂肪	9 公克 3 公克
飽和脂肪	5 公克 1 公克
醣類	10 公克 3 公克
添加糖	10 公克 3 公克
蛋白質	10 公克 3 公克
纖維	10 公克 3 公克
糖	10 公克 3 公克

飲料聰明選 白開水解渴 最健康

飲料選擇無糖或微糖，健康享受無負擔





正餐若吃飽 甜食就吃少

均衡攝取六大類食物，降低對甜食的渴望

分享更有味

選購小包裝產品不易食用過量，親朋好友共食分享更美味



購物習慣，決定健康

減少含糖飲料及零食選購



健康碼

高雄市政府衛生局

高雄社區發展服務中心

本活動為配合衛生局健康飲食推廣活動，由衛生局提供經費補助，由社區發展服務中心執行。