

致家長

# 智選飲品



衛生署建議  
6至11歲學生每天應至少喝  
6至8杯流質飲品。

**清水是最佳的選擇！**

(註：1杯 ≈ 240毫升)

每天喝足夠的流質飲品有助：

- ✓ 補充身體流失的水分
- ✓ 調節體溫
- ✓ 輸送養分及氧氣
- ✓ 排走體內的廢物

讓子女養成多喝清水的好習慣



確保家中常備清水，  
鼓勵子女定時飲用



在正餐和小食以外的  
時間只喝清水



外出時自攜清水，  
隨時隨地享用



以清水代替高糖  
或不健康的飲品



由家長以身作則

## 智選健康飲品

最佳之選！



宜選



清水



清湯



低脂或  
脫脂牛奶



低糖或無添加  
糖的高鈣豆奶



無糖檸檬水



自製無添加糖的消暑飲品，如蘋  
果雪梨水、甘筍竹蔗茅根馬蹄水



避免

含糖量較高的飲品\*

如汽水、含添加糖的果汁或果味飲  
品、乳酸菌飲品、紙包飲品（如檸  
檬茶、菊花茶）、運動飲品



含甜味劑（代糖）的飲品\*\*

如無糖及低糖汽水、健怡飲品、  
低糖乳酸菌飲品



含咖啡因的飲品\*\*\*

如檸檬茶、茶、咖啡、奶茶、  
能量飲品、部分運動飲品



\* 即每100毫升含超過7.5克糖

\*\* 甜味劑（代糖）：其甜度相當高，或會令學生養成嗜甜的口味

\*\*\* 咖啡因：過量攝取會刺激腦部，令學生出現心跳加速、手震和睡眠受影響等情況



至「營」小食站  
Healthy Snack Checker

想搜尋更多健康飲品？立即使用「至『營』小食站」！



「健康飲食在校園」運動



智選飲品一家長篇（短片）



有「營」小食資料庫



健康飲食在校園  
EatSmart@school.hk



衛生防護中心  
Centre for Health Protection



衛生署  
Department of Health