



# 健康飲品

## 校園篇

為協助學生從小建立良好的飲食習慣，  
並減少飲用高糖及不健康飲品，學校應：



在校園內提供清水，以減少學生  
購買高糖或不健康飲品的機會



與小食供應商和家長合作，在校  
園營造有利健康飲食的理想環境

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)



### 校園內只供應 「適宜選擇」和「限量選擇」的飲品

質

量



#### 「適宜選擇」

無添加糖的低脂或脫脂奶品類、低糖及低脂飲品

例子：低脂牛奶、脫脂牛奶、低糖高鈣豆奶、無糖豆漿



#### 「限量選擇」

(以每星期五個上課天計，建議學生飲用不多於兩次)

全脂或含添加糖的奶品類、純果汁

例子：全脂牛奶、朱古力奶、純橙汁



#### 「少選為佳」

(強烈不鼓勵在校園出售)

高糖\* 或含甜味劑(代糖) 或咖啡因的飲品

例子：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)、低糖或無糖汽水、健怡  
飲品、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



除清水外，  
建議飲品分量  
不多於250毫升

### 更多健康飲品資訊



至「營」小食站



有「營」小食資料庫



學生小食營養指引



「健康飲食在校園」運動



健康飲品-校園篇(短片)



少啲糖 健康啲



衛生防護中心  
Centre for Health Protection



衛生署  
Department of Health