

臺南市新化國小戒糖涼活動計畫

壹、計畫目的：

本校學生體位不佳，根據調查為學生愛喝含糖飲料有關。

研究早已證實攝取過多糖分会引起肥胖、齲齒等問題，但研究更指出，目前被大量運用在各種飲料和食品中的高果糖糖漿（High-fructose corn syrup，簡稱 HFCS，由玉米澱粉加工製成），攝取過量會產生更多健康危害，如三酸甘油酯升高、脂肪肝、代謝症候群、心血管疾病、失智甚至癌症、脂肪肝。

含糖飲料還有更多潛在危機，對於孩童、青少年的生長發育影響甚鉅，碳酸飲料或濃縮果汁，只有卡路里和糖，是沒營養的空熱量，會讓孩子減少吸收其他重要的營養素，如蛋白質和維生素等，腦力和生長發育不良，影響課業表現。飲料即使不含糖、不加冰，還是會有其他問題，茶和咖啡飲料中含有咖啡因，會引起心悸、失眠和降低食慾，尤其孩童和青少年神經發育尚未完全，不建議飲用含咖啡因飲料。可樂、汽水等碳酸飲料會影響鈣和鐵的吸收，可能讓孩子長不高。

利用喝水送禮物活動，鼓勵學生漸進式降低或戒除喝含糖飲料多喝白開水的習慣，教導學生落實健康生活型態，建構健康飲食的支持性校園環境。

貳、指導單位：衛生福利部國民健康署、教育部。

參、主辦單位：臺南市政府衛生局、臺南市政府教育局。

肆、執行單位：臺南市新化國小。

伍、實施辦法

一、對象：本校體位肥胖學生

二、實施期間：103 年 10 月 1 日起至今

三、實施內容：

（一）參加方式：

1. 由學校選出體位肥胖的學生報名，實行喝白開水活動。
2. 其他學生自我控制，不喝含糖飲料。

（二）戒糖涼集點方式：

1. 參加學生於開始戒含糖飲料食簽署戒含糖飲料宣誓立約，可請老師或校護及家長擔任見證人。

2. 學生每天不喝含糖飲料且喝滿 1500c.c.白開水者，由老師、校護或家長見證簽名即可獲得點數 2 點，若學生不喝含糖飲料但沒有喝滿 1500c.c.白開水者，只能獲取點數 1 點，**連續維持**不喝含糖飲料且喝滿 1500c.c.白開水 21 天者，共可獲得點數 42 點。不喝含糖飲料須**連續維持** 21 天，若期間有喝含糖飲料者，一天有喝就倒扣點數 1 點。
3. 學生至報名宣誓不喝含糖飲料起須**連續維持** 21 天不喝含糖飲料（**包含不加糖飲料**）且每天喝滿 1500c.c.白開水。
4. 點數計算方式如下：

條件	點數
每天不喝含糖飲料（ 包含不加糖飲料 ）且每天喝滿 1500c.c.白開水	2 點
每天不喝含糖飲料（ 包含不加糖飲料 ）但無每天喝滿 1500c.c.白開水	1 點
不喝含糖飲料起 21 天期間有喝含糖飲料（ 包含不加糖飲料 ）者點數倒扣 1 點	-1 點

（三）體重測量：

1. 報名參加者於第一天至保健室測量身高及體重，再於 21 天後量測身高及體重，並記錄至「戒糖涼手冊」。

陸、獎勵方法：

一、兌換資格：

- （一）「戒糖涼手冊」基本資料完整且累積點數達 10 點以上，即具兌換資格。
- （二）每人限兌換一次。

參加對象	兌換資格	兌換獎品
體位肥胖學生	點數累積達 42 點 並填寫不喝飲料的好處 5 點	牙刷組一組
	點數累積達 22-41 點 並填寫不喝飲料的好處 5 點	牙膏一條
	點數累積達 10-21 點 並填寫不喝飲料的好處 5 點	牙刷一支

柒、經費自籌

捌、本計畫經校長核准後實施，修正亦同

活動照片



為學生量體重



為學生量體重



填寫戒糖涼手冊



填寫戒糖涼手冊