

Ít Đường Cho Sức Khỏe Tốt

(Vietnamese Version)

Ăn quá nhiều đường có thể gây sâu răng và tăng cân. Về lâu dài, thừa cân và béo phì sẽ làm tăng nguy cơ mắc các bệnh mãn tính, chẳng hạn như tiểu đường và đột quỵ.



Sâu răng



Tăng cân



Bệnh tiểu đường và đột quỵ

Tổ Chức Y Tế Thế Giới khuyến cáo rằng lượng đường của trẻ em không nên vượt quá 10% tổng lượng năng lượng nạp vào mỗi ngày.

Lấy một cậu bé 4 tuổi tiêu thụ 1300kcal mỗi ngày làm ví dụ. Lượng đường của cậu bé này nên ít hơn 32,5g (khoảng 6,5 muỗng cà phê).



NÊN LÀM



KHÔNG NÊN LÀM



Uống nước

Các lựa chọn lành mạnh khác là súp trong, nước chanh và nước hạt coixseed



Uống sữa ít béo



Thay thế nước ép trái cây bằng trái cây nguyên trái

Trái cây chứa nhiều chất xơ và ít đường hơn



Đọc nhãn dinh dưỡng và danh sách thành phần

Chọn các sản phẩm được dán nhãn "ít đường" * hoặc chứa ít đường hơn

* tức là không quá 5g đường trên 100g / ml



Thêm đường, sữa đặc và sữa cô đặc vào đồ uống



Chọn sản phẩm sữa ngọt

ví dụ: sữa sô cô la và sữa vị trái cây



Chọn đồ uống có hàm lượng đường tương đối cao

ví dụ: nước ngọt, nước ép trái cây cô đặc, dễ uống và đồ uống mạch nha uống liền

So sánh hàm lượng đường trong đồ uống

Lưu ý: 1 muỗng cà phê (muỗng cà phê) đường ≈ 5g; 1 ly ≈ 240ml



(1 ly)

Nước

(0 muỗng cà phê đường)



(1 ly)

Sữa đậu nành không đường
(0,5 muỗng cà phê đường)



(1 ly)

Thức uống mạch nha ăn liền
(2,5 muỗng cà phê đường)



(1 ly)

Sữa đậu nành ngọt
(3,5 muỗng cà phê đường)



(100ml)

Thức uống probiotic
(3,5 muỗng cà phê đường)



(1 ly)

Nước cam tươi
(4 muỗng cà phê đường)



(1 ly)

Sữa sô cô la
(4 muỗng cà phê đường)



(1 ly)

Cordial
(4,5 muỗng cà phê đường)



(330ml)

Nước ngọt
(7 muỗng cà phê đường)



www.startsmart.gov.hk



Ít Đường Cho Sức Khỏe Tốt



StartSmart@school.hk



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health