

# 10 提示 營養 教育系列

## 削減你孩子的甜食

### 減少添加糖的 10 個提示



限制你的孩子吃喝加糖食物和飲料的數量。如果你不買，你的孩子不會經常得到他們。甜食和含糖飲料有很多熱量，但數營養成分很少。大多數添加糖份來自汽水，運動飲料，能量飲料，果汁飲料，糕點，餅乾，冰淇淋，糖果和其他甜點。

#### 1 提供小份量

沒有必要排除所有的糖果和甜點，只提供孩子小的份量。使用更小的碗和盤子裝這些甜食，安排他們分享一個棒棒糖或合吃一個杯形蛋糕。

#### 2 更聰明的啜飲

汽水和其他甜味飲料含有大量的糖和高熱量。孩子口渴時，提供水，100%果汁，或脫脂牛奶。



#### 3 使用沒有擺放糖果的結賬通道

大多數雜貨店會有不擺放糖果的結賬通道，便於媽媽使用。在擺放糖果的結賬通道等待結賬，面前糖果的誘惑使孩子容易要求購買糖果。

#### 4 選擇不提供甜點作為獎勵

通過提供食物作為良好行為的獎勵，孩子學會認為某些食物比其他食物更好。用親切的話語和欣慰的擁抱獎勵你的孩子，或給他們非食品的物品，例如貼紙，使他們感到特別。

#### 5 讓水果成為日常甜點

提供烤蘋果，梨子，或享受水果沙拉。或者，提供美味的果汁冰棒（100%果汁），來代替高熱量的甜點。



#### 6 使食物變得有趣

銷售給孩子的含糖食品標榜為“有趣的食物”。與孩子幫助準備和共同創造營養食品的樂趣。用切片香蕉和葡萄乾創造一張笑臉。用曲奇餅切削刀把果子切成有趣和輕鬆的形狀。

#### 7 鼓勵孩子們創造新的零食

用乾全麥穀物，乾果，無鹽堅果或種子製作你自己的綜合零食。提供配料，並讓孩子在他們的“新”零食選擇他們所需。



#### 8 在穀物通道扮演偵探

展示孩子如何找到各種穀物的總糖量。挑戰他們，比較他們喜歡的穀物和選擇一個最低糖量。

#### 9 讓款待成為“款待”，而不是日常食品

偶爾一次的款待是好的，只是日常生活中不要常以食物作款待。限制只在特別的時刻款待糖果。

#### 10 如果孩子不用膳，他們不需要“額外”的甜食

記住，糖果或餅乾不應取代正常膳食。