



- ✔ 以**無糖茶水**或**白開水**取代含糖飲料。
- ✔ 用餐時選擇**天然水果**取代甜點。
- ✔ 不以甜食、含糖飲料當作學童獎勵。
- ✔ 每日糖攝取量應低於每日總熱量**10%**。
- 🍊 建議成人每日糖攝取量低於25公克(5顆方糖)。

