

### 【健康促進】思賢國民小學零含糖飲料、零甜食管理原則

一、依據：新北市健康促進學校計畫辦理。

二、計畫目標：

(一)落實垃圾減量，並減輕家長經濟負擔。

(二)培養學生養成喝白開水的習慣，及鼓勵使用環保杯具，減少廢棄物。

(三)維持健康體位及降低齲齒發生。

三、實施對象：本校全體師生。

四、實施說明：鑒於本校學童齲齒率、過重及超重率(如下表)皆超過新北市及全國數據，顯見未來有發展為成人肥胖機率相形增加，且增加慢性疾病如糖尿病、腎結石、骨質疏鬆、高血壓等風險，故需要全校教職員工、家長為學童未來健康共同努力。

項目	指標	本校	新北市	全國	達成指標情形
口腔保健	學生初檢齲齒率〈一、四年級〉	42.06%	小一 28.20%	小一 31.67%	高於全市全國指標尚需努力
		39.11%	小四 21.78%	小四 26.51%	
	學生齲齒就醫矯治率〈一、四、年級〉	98.89%	小一 94.96%	小一 87.73%	符合全市全國指標以上
		97.47%	小四 94.27%	小四 85.71%	
	學生窩溝封填率〈一、四年級〉	52.82%	小一 11.19%	小一 8.71%	符合全市全國指標以上
		52.50%	小四 45.59%	小四 32.70%	符合全市全國指標以上
健康體位	學生體位過輕率	8.43%	國小 9.21%	國小 10.30%	符合全市全國指標以下
	學生體位適中率	62.88%	國小 67.35%	國小 65.79%	低於全市全國指標尚需努力
	學生體位過重率	13.71%	國小 11.59%	國小 11.43%	高於全市全國指標尚需努力
	學生體位肥胖率	14.97%	國小 11.85%	國小 12.48%	高於全市全國指標尚需努力

(一)結合學校行政單位與導師共同監督「含糖飲料，拒入校園」。

(二)落實含糖飲料、糖果、甜食等拒入校園，除 100%蔬果汁、鮮乳、保久乳、豆漿、優酪乳、礦泉水等，其餘一般市售飲品，一律規勸不可攜入。

(三)不以含糖飲料、糖果、甜食等當獎勵方式：考試、各項體育競賽、生日、同樂會、

運動會、畢業典禮、志工等特別獎勵，以無糖飲料、文具、禮品等取代。

(四)校務會議、家長日等大型集會時，向家長進行宣導，並於學校網頁公告。

(五)宣導單(如下圖)張貼聯絡簿良性勸導，並請導師監督執行。

## 含糖飲料 拒入校園

思賢國小

親愛的家長您好：

本校112學年度學童齲齒率39.11%、過重與肥胖比率28.68%，皆高於新北市與全國平均。

研究發現，喝一杯500CC的含糖飲料，體內生長激素停止分泌2小時，每天超過2杯，兒童的生長激素根本無法分泌，嚴重影響發育。含糖飲料與過甜零食營養密度低，容易蛀牙產生牙周病變，攝取過多的熱量與人工糖，將增加肥胖、代謝症候群及心血管疾病風險。

因此，為了貴子弟的健康，本校推展「含糖飲料，拒入校園」，期待學童多喝白開水，少喝含糖飲料，隨身攜帶環保杯，養成愛護環境的好習慣。

敬祝 身體健康 闔家平安 思賢國小關心您

六、預期效益：

(一)改變喝飲料習慣，以 100%蔬果汁、鮮乳、保久乳、豆漿、優酪乳、礦泉水等取代含糖飲料。

(二)隨身攜帶環保瓶裝水，養成愛護環境的好習慣，減少寶特瓶飲料杯數量。

(三)每天至少喝體重\*30CC 的白開水，取代冰品、含糖飲料。

七、本計畫經校長核定後實施，修正時亦同。

衛生組

衛生組 黃連智源

學務主任

學務主任 郭泰佑

校長

思賢國小 校長 李高財