

108
學年度

新生入學帶水壺

通知單



親愛的家長您好：

孩子長高的關鍵在於可使骨骼與肌肉增長的生長激素；常喝含糖飲料與甜食攝取過量糖，將抑制生長激素分泌與作用，恐導致發育不良。

兒童生長迅速，新陳代謝旺盛需水量大，喝不夠會造成代謝不良與便秘等問題，故請您為孩子準備水壺裝滿白開水，天天帶到學校使用，養成愛喝水的好習慣，讓可愛寶貝健康長大。



成長關鍵好習慣

1. 每天喝足白開水
2. 餐與餐間不吃油炸物與甜食
3. 不吃消夜，讓生長激素充分作用
4. 運動前後補充開水不喝飲料
5. 提供優質蛋白質食物幫助成長



開學前 準備水壺

容量

500-1000ml

上學前先裝白開水
請勿盛裝任何含糖飲料
水壺請標註班級與姓名



孩童一日水份需求

對象	體重	計算方式	舉例
寶寶	3.5-10 公斤	每公斤體重×100ml	8 公斤寶寶 800ml
幼兒	11-20 公斤	每公斤體重×50ml+500ml	15 公斤幼兒 1250ml
兒童	>20-80 公斤	每公斤體重×20ml+1000ml	25 公斤兒童 1500ml



掃我看更多

彰化縣政府、彰化縣政府教育處、彰化縣衛生局 關心您

廣告



長高關鍵

拒絕糖飲及甜食

多喝白開水

孩童的骨骼與肌肉發育關鍵在於生長激素！
大量糖飲甜食將使生長激素當機，導致長不高！
每天喝足白開水滿足身體需求！



糖飲甜食影響長高



正餐吃不下，攝取不到成長所需營養素



生長激素作用下降，使骨骼肌肉發育不良



肥胖後，造成性早熟骨齡增加而長不高



含糖飲甜食壞處



蛀牙



肥胖



營養失調



正餐吃不下



焦慮



易怒



誘發過動



注意力不佳



含糖加工品

果汁・調味乳・汽水・沙士・手調飲料・冰淇淋・奶昔・雪糕・聖代類・冰棒・冰沙・剉冰・餅乾・蛋糕・西點派・糖果・巧克力・甜湯・果凍・布丁等

