

高年級-【呼叫妙博士】-手搖杯裡的秘密

____年____班____號 姓名：_____

飲料喜好大調查(頻率要包含早餐店飲料喔！)

頻率：☐一日1杯 ☐一日2-3杯 ☐一周1杯 ☐一周2-3杯 ☐一月1杯 ☐不喝

甜度：☐全糖 ☐七分糖 ☐半糖 ☐少糖 ☐微糖 ☐無糖

原因：

一、飲料的四大陷阱

- | | | |
|-----------|---|---------------------|
| 1. 影響生長激素 | ● | ● 一杯含糖飲料會使生長激素停止2小時 |
| 2. 塑化劑 | ● | ● 塑化劑會讓男童女性化、女童性早熟 |
| 3. 人工香精 | ● | ● 會影響肝臟 |
| 4. 冰塊 | ● | ● 大腸桿菌超標，讓身體不適 |

二、以下哪些是關於手搖飲料的秘密，請勾選出來

- ☐1. 容易造成環境汙染
- ☐2. 容易超出糖量一天22.5g的上限
- ☐3. 可以長得更高、更壯
- ☐4. 高果糖糖漿不會令人上癮，可以盡量喝
- ☐5. 塑膠杯只有在熱飲時會溶出塑化劑
- ☐6. 可以變得苗條
- ☐7. 人工香精會讓身體更健康
- ☐8. 塑膠杯內有塑化劑，影響內分泌
- ☐9. 一天喝超過2-3杯的飲料，會嚴重影響兒童發育

三、寫下我的想法

- 我對飲料的想法有什麼改變？

- 我打算要怎麼減少喝飲料的頻率？(取代方案或要如何減少頻率)
