

2021週二減糖日

全民減糖行動計畫，邀請國中小學校一起響應

你今天要減幾分糖？
週二 減糖日



總策畫：康健雜誌

指導單位：衛福部國民健康署、教育部國民及學前教育署

週二減糖日-校園版

背景說明

WHO大聲疾呼，全球該正視「糖害危機」

近年世界衛生組織(WHO)不斷對各國政府提出「減糖」呼籲。WHO指出，飲用可樂、運動飲料、果汁等含糖飲料導致糖分攝取過量，與體重增加有顯著關聯，也是影響肥胖與糖尿病等疾病的主因之一。例如每天喝1份以上含糖飲料的兒童，與不喝者相比，1年後超重或肥胖的可能性高出55%。

2021《康健》發起週二減糖日，邀請全國學校一起抗糖

臺灣人每年吃掉超過60萬噸的糖，平均每人每日吃下72克糖，是WHO建議的3倍，造成肥胖問題與代謝疾病，過量吃糖，糖害已成為臺灣健康新危機。故此，長期關注全民健康的《康健》，預計推動全民減糖行動計畫，號召各界倡議與推動「週二減糖日」，以微行動創造改變。特別針對全國中小各級學校，鼓勵校園推動減糖，響應簽署「週二減糖日」宣言，號召師生實踐減糖行動及提升「糖識能」(Sugar Literacy)。

為表達對簽署學校的支持，《康健》將提供：

1. 贈閱簽署學校三期康健雜誌
2. 列名於康健「週二減糖日」官網及雜誌相關文宣，增加對外溝通曝光
3. 免費授權減糖相關文章及影音，做為教師教學小幫手
4. 若學校願意提供減糖教學照片，將有機會曝光在康健減糖網站或社群，讓更多人看見貴校的減糖推動

送給孩子一生最好、永遠帶著走的禮物

臺灣年輕學子愛喝手搖飲、喝水太少、不愛運動等不健康的生活型態，對蛀牙、身高、體重及情緒皆有影響，也會讓孩子提早進入肥胖及慢性病的高風險族群。孩子是我們未來珍貴的寶藏，我們深信，幫助孩子從小培養正確健康習慣及均衡飲食，是送給孩子一生最好的禮物！

週二減糖日-校園版

簽署說明

《康健》邀請您正視糖害危機，攜手倡議與行動，從「週二減糖日」開始，幫助孩子降低糖害風險及培養正確健康習慣，為我們所愛的人，打造更健康美好的生活。

本校同意響應及簽署「週二減糖日」：

1. 本校願意採取行動，號召學生與老師實踐「週二減糖日」
2. 本校願意主動推廣正確「糖」知識與資訊，提高全校師生「糖識能」(Sugar Literacy)

| | |
|-------|----------|
| 簽署人資料 | |
| 學校名稱 | |
| 填寫人 | |
| 填寫人職稱 | |
| 聯絡方式 | 電話/email |
| 學校地址 | |

- 簽署宣言期間：即日起-7/31
- 填寫完簽署人資料後，請將本表格email到：shengf@cw.com.tw，即完成響應簽署，代表貴校認同減糖理念與行動，將可在康健「週二減糖日」官網及雜誌相關文宣列名曝光，並獲得康健致贈3期康健雜誌(2021/7月起；限量前200所響應學校)
- 自主提報欄：若貴校願意分享具體創意減糖教學做法或計畫，歡迎自主填寫下方表格，提供給「康健雜誌」，將有機會於活動官網或社群曝光

(請提供照片及100字以內心得或圖說)



-掃描Qrcode歡迎加入加入減糖line@ <https://lin.ee/iH9sjjh>

-聯絡人:王小姐02-25078627ext235、0920754895、shengf@cw.com.tw

-響應簽署相關規則，以「週二減糖日」官網公布為主

週二減糖日-校園版

教學小幫手

為協助提升糖識能，歡迎教師多多使用減糖教學小幫手！

Step 1

上康健「週二減糖日」官網或國健署委託DreamVok(意集設計)設計「輕甜童年」網站，提供多元減糖相關內容、動畫影片、教學指南與教材等素材，無償授權做為教師減糖教學素材，歡迎多加利用。(使用時請註明出處：康健雜誌/國健署)

康健 X 週二減糖日：



<https://web.commonhealth.com.tw/2021reduce-sugar/>

(動畫影片、互動測驗、響應簽署、糖害危機、減糖好料理)

國健署 X 輕甜童年：



<https://qtn.webflow.io/>

(工具學習單、課程指南、教學影片及課程材料下載，未來將規劃辦理減糖師資培訓課程，可至網站登記掌握最新消息)

Step 2

教師可將在班級推動減糖教學的情況，拍照分享至學校社群，並清楚註明「#週二減糖日」，主動對外宣傳，代表學校對學生健康的重視，也利於《康健》在網路上搜尋到貴校的推廣；或是填寫「自主提報欄」回傳給康健雜誌，將有機會在週二減糖日活動官網或社群曝光，更多人看見貴校的減糖先驅做法與創意教學。

Step 3

康健將提供指定文章免費授權半年(即日起至2021年12月31日止)，可供學校放在官網上衛教使用，可直接來信洽詢

chlicensing@cw.com.tw或與官方LINE@聯繫 <https://lin.ee/iH9sjjh>

讓減糖生活從校園開始

因為我們相信，
幫助孩子培養正確健康習慣，
是送給孩子一生最好的禮物！

