康健
For a better life

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

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

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://qttn.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!