



小森林園訊 Green News 113年3月15日

小孩多大可以喝果汁？許鈺敏醫師：過量飲用果汁影響肥胖、長不高

水果是健康的東西，但是果汁可能沒有大家想得健康！除了肥胖問題，也早就有研究發現過量飲用果汁和身材矮小、長不高有關，並且與高蛀牙發生率相關。在我小時候，常常聽到電視有一句廣告詞：「三餐老是在外，人人叫我老外」、「青菜底加啦！」在診所跟大家聊到時，同仁們都超有共鳴的，真是一個超成功的廣告！在門診當中，也常常遇到家長問我，小孩子不太吃水果，我可以補果汁給他嗎？也有爸媽會強調，給孩子的是鮮榨的 100%純果汁，不是商店的飲料那種。大家對孩子都很用心，擔心蔬菜不夠，努力補果汁，但是，這樣真的比較健康嗎？權威期刊 JAMA pediatrics 發布了一篇重要的文獻 Consumption of 100% Fruit Juice and Body Weight in Children and Adults，用統合分析的方式研究果汁對孩子與成人的影響。每天一份 8 盎司(237mL)的「100%無加糖純果汁」會顯著讓孩子的 BMI 增加，並且在 11 歲以下的孩子，增胖效應尤其明顯。所以，如果今天沒有吃蔬果，到底適不適合給孩子喝果汁呢？就算是 100%無加糖純果汁，也並不建議，只有在特定狀況下，美國兒科醫學會有建議給予純果汁。

2017 年發表的美國兒科醫學會建議：

1 歲以下	應該盡量避免給予任何果汁，但鼓勵吃水果，可以給新鮮水果做的果泥。
1-6 歲	建議直接吃水果，除非是整體規劃過營養素的正餐飲食安排當中，可以給予少量果汁，1-3 歲最多 120 毫升、4-6 歲最多 180 毫升。
7-18 歲	建議直接吃水果，一天建議 2-2.5 份水果，當中 100%無糖純果汁不超過 8 盎司(237 毫升)。

即使是 100%無加糖純果汁，也並不能替代水果本人，尤其在纖維素攝取和營養方面，完全沒有可比性；果汁在 1 歲以上的兒童來說，並不具有額外的營養價值。果汁是不是洪水猛獸？如果是百分百無加糖的純果汁，大孩子一天可以容許到 237mL，只是要仍當心肥胖問題。

但大家有沒有發現，建議的果汁量，其實非常少，隨便一罐新鮮屋甚至是利樂包，都會超過 237mL；除非是做為正餐的輔助攝取的果泥，不然孩子隨便一喝幾乎都是爆量的。然後就變成甜牙齒，更不習慣吃水果本人，攝取的纖維量就過少。

除了肥胖問題，也早就有研究發現過量飲用果汁和身材矮小、長不高有關，並且與高蛀牙發生率相關。水果是健康的東西，但是果汁可能沒有大家想得健康，所以補果汁，真的健康嗎？其實反而是要小心日益嚴重的兒童肥胖問題。

每天兩份水果，對孩子來說就是剛剛好的份量。by 小兒遺傳內分泌 許鈺敏醫師





3 月份訊息

◎4/4(四)、4/5(五)兒童節/清明節放假，先預祝佳節愉快。

◎日式浴衣體驗會

活動日期:3/16(六)10:00~17:00

活動地點:壠小姑是森林戶外廣場

洽詢電話:03-4561455#206

入場方式:自由入場

◎沒事蚤事~親子二手跳蚤市場

活動日期:3/16(六)14:00~17:00

活動地點:南崁兒童藝術村

洽詢電話:03-2222277

入場方式:自由入場

◎掌中劇團~新西遊記之智取金銀角

活動日期:3/16(六)15:00~16:00

活動地點:八塊厝民俗藝術村語言推廣多功能廳

洽詢電話:03-3322592#8572

入場方式:自由入場

◎原林藝術舞集

活動日期:3/30(六)、3/31(日)10:00、14:30

活動地點:原住民族文化會館 1F 大廳

洽詢電話:03-3896322

入場方式:自由入場

◎市民的 77 小書屋

活動日期:即日至 3/31(日)

活動地點:77 藝文町 D 棟

洽詢電話:03-3322592#8618

入場方式:自由入場

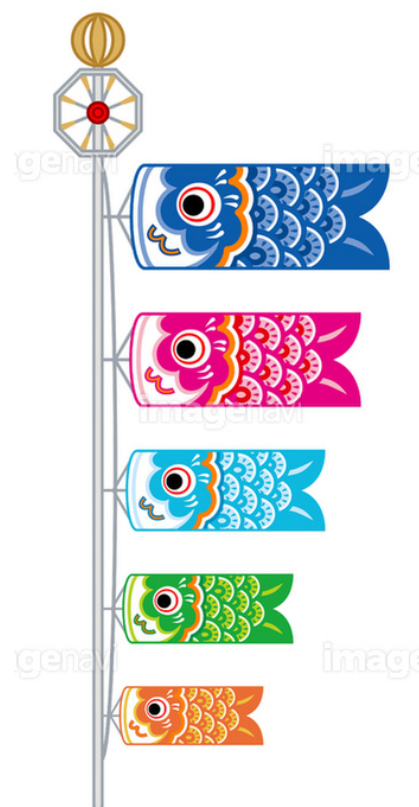
◎叩叩!老鄰居~桃園日式宿舍開門

活動日期:即日至 3/31(日)

活動地點:77 藝文町 A 棟

洽詢電話:03-3322592#8618

入場方式:自由入場





我是好寶寶

班級	第 5 週	第 6/7 週	班級	第 5 週	第 6/7 週
Cherry	Hazel	Ann Kate	Tulip	Jerry 勳	Mia Kyle
Apple	Kai	Cindy Mavis	Rose	Tim	Ellvy Ivy
Pineapple	Suri	Max Lily/Benson	Dragon	Nini	KJ
Tangerine	Summer	Edward Ginny	Elephant	Elsa	Cindy/Kyle Cindy/Eddie



Weekly English 本週新的句子:

K1→A: Let me help you.

K1→B: Thank you.

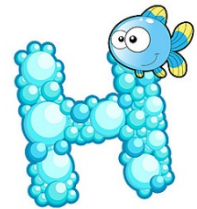


K2→A: In Science, what happen to the bubbles when we blow hard?

K2→B: We make more and more bubbles.

K3→A: Do you want to go out and play?

K3→B: That's a good idea! How's the weather outside?



K3→A: It's sunny and warm outside.

K3→B: Great! I'll meet you at the playground.

K3→A: Okay! See you later.





Stars of the Week

◎ 本週 Miss Green 電話教學成績特優(5 個 A+)小朋友:

Tangerine-3/15(五)開始電話教學

Pineapple-Yuler,Leo,Casper,Perry,Chelsea,Lily,Eric,York,Oliver,
Ryan,Lucas,Henry,Tracey,Sam.

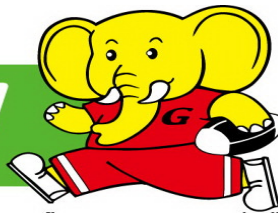
Tulip-Kyle,Ellie,Eva,Eunice,Matt,Mia,Fifi,Mina,Celia,Wilson,Emma,
Felix,Lily,Joe,Jerry 勛,Dora,Anna,Mario,Honey.

Rose-Anna,Christine,Kimi,Wally,Jasper,Ray,Kendric,Boey,Jessie,
Yuri,Rainie,Kate,Ivy.

Dragon-Ian,Keyon,Ollie,Melody,Amber,Vito,Omar,Sean,Nini,Kitty,
Horus,Aris,Irene,Kj,Camellia,Debby.

Elephant-Alicia,Noel,Lucian,Kitty,Sarah,Mick,Hunter,Abby,Dora,
Kayden,Poppy,Leo, Elsa,Bonnie,Lucas,Ray,
Marcus,Thomas,Kyle,Cynthia,Cherry,Cindy,
Echo.





寶貝繪畫天地

I like drawing



Pineapple-Benson



Tulip-Molly



Rose-Christine



Elephant-Cindy

☆請 Daddy, Mommy 多多鼓勵寶貝們創作，激發繪畫的潛能!

