

就是要你有點Fu

淺談幼兒環境及食品安全

經濟部標準檢驗局高雄分局 李宜昌

107年8月

課程大綱

步步為營 安全無虞

I
居家安全

II
校園安全

III
商品安全

IV
食品安全

I 居家安全

家可以很危險
也可以很安全

A

洞燭機先~危害辨識

B

共度危機~團隊作戰



墜落、碰撞



燒燙傷、觸電



夾.割.刺.壓傷



中毒、誤食

生活習慣 使用觀念

會影響對環境不安全點的認知!



從社會事件中學習 時時更新安全觀念

家長、師長一起努力!

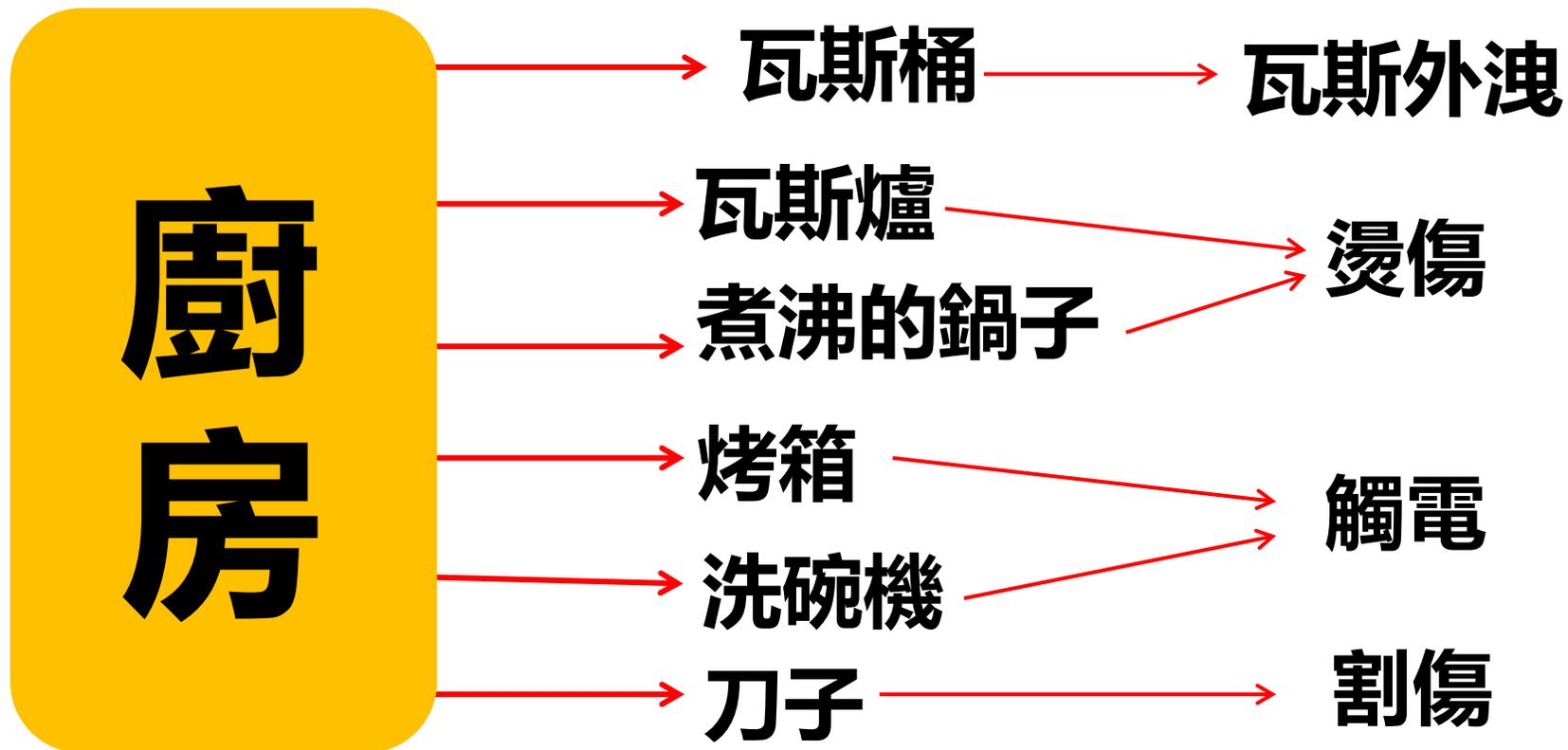
清楚孩子特質

提供安全環境

注重後續教育



透過家中平面圖和幼兒討論家中危險的地方



心智圖法 思維導圖

利用擴張思考策略

II 校園安全

安心校園

A

綜觀危機~危害分析

B

消弭危機~安全改善

1.遊樂設施的安全性

2.教具還是玩具?

3.美中藏毒的有毒植物

遊具種類	勒傷	刺傷	跌倒	摔落	擦傷	夾傷	碰撞
鞦韆	V			V		V	V
翹翹板		V		V		V	V
滑梯				V	V		V
攀爬架	V		V		V		V

教具？ 玩具？



有毒植物



聖誕紅



黃花夾竹桃
(劇毒)



馬櫻丹

1.

遊具安全管理**監控、適齡、墜落防護、設備維護**

2.

CNS15503 「兒童用品安全一般要求」**CNS4797 「玩具安全」**

3.

認識校園場所及擺設

III 商品安全

魔鬼藏在商品裡

A

居安思危~商品危害

B

轉危為安~安全標章

(一) 電器類商品

(二) 化工類商品

(三) 紡織品商品

(四) 機械類商品

(一) 電器類商品

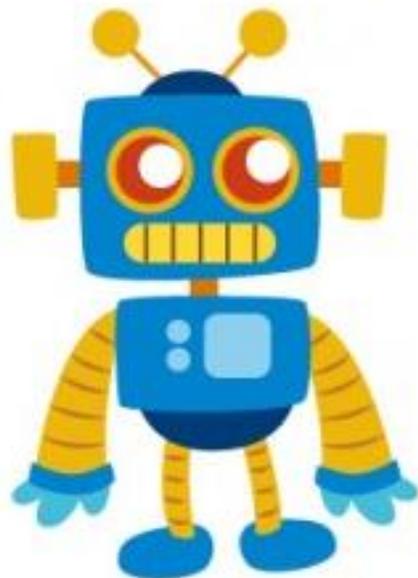


電線走火

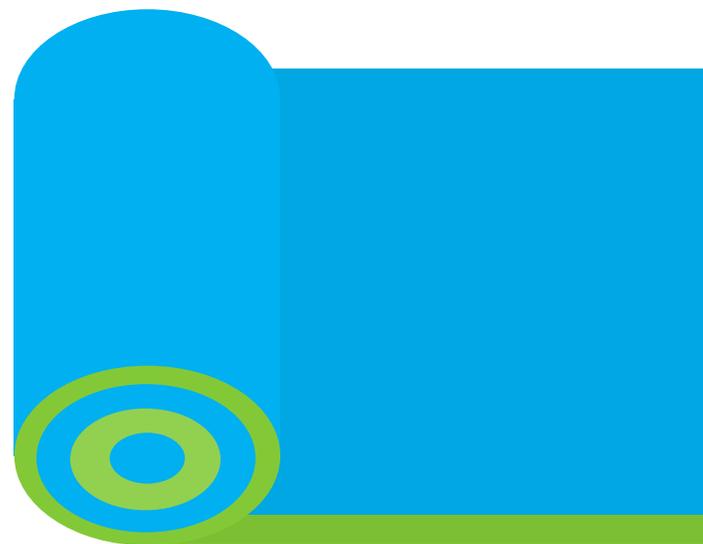


電器漏電

(二) 化工類商品



玩具含有塑化劑

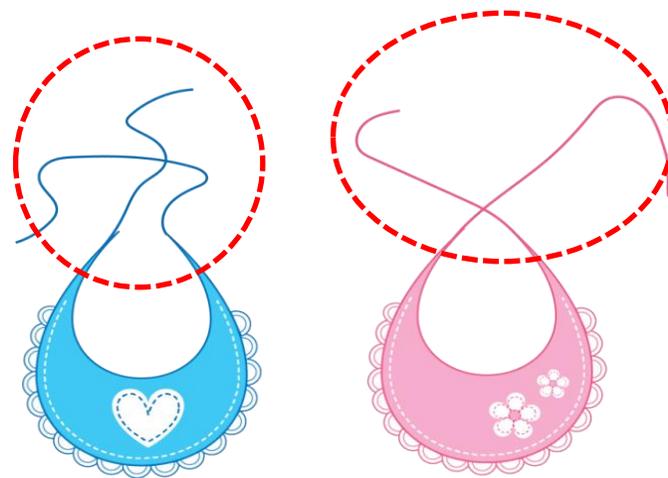


塑膠地墊含有甲醯胺

(三) 紡織品類商品



襯衫甲醛超標



嬰幼兒服飾繫帶過長

(四)機械類商品



影像截圖https://www.youtube.com/watch?v=1K_wAmFJ23s

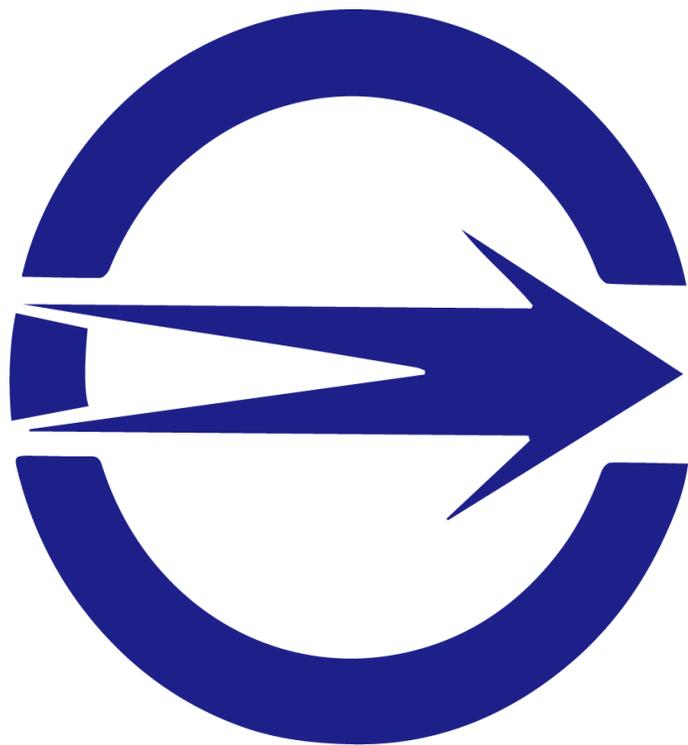
卡式爐爆炸



影像截圖<https://www.youtube.com/watch?v=w2LDnzIEOZU>

陶瓷洗臉盆破裂

商品安全標章



安全商品 安全使用

詳讀商品使用注意事項

電器產品

EX:延長線連接

電器勿超過

額定電容量

機械產品

EX:定期檢查

洗臉盆固定

螺絲是否鬆動

化工產品

EX:玩具的年

齡限制

紡織產品

EX:新衣服

洗過再穿

IV 食品安全

都是甜食惹的禍

A

危機四伏~糖衣陷阱

B

安度危機~外食管理

國民健康署2013-2016國民營養健康狀況變遷調查結果

★減少

全穀類食品↓

富含醣類的便利食品↑

★過量

熱量、豆魚蛋肉類、油脂

加工食品、**含糖飲料**

★成年人使用

膳食補充品之平均
比例為33.2%
(膠狀粉狀之劑形)

男性26.6%

女性40.0%

★不足

蔬菜類、水果、乳品、
堅果種子

★外食

國中生平均 **1.7餐/天**

台灣保健食品產業
市場規模逐年增加

「肥胖，終究是吃出來的」

一、糖分的過量攝取

二、外食

衛服部建議每日糖攝取量不宜超過總熱量的10% (糖50公克)

1杯700cc全糖珍珠奶茶含糖量約62公克

身體警告症狀：疲勞、注意力不集中、糖癮(點心零食狂熱)、容易感冒、皮膚問題、體重增加

**糖分的
過量攝取**

看懂營養標示 你清楚吃下多少糖嗎？

營養標示		
每一份量36公克		
本包裝含 4 份		
	每份	每100公克
熱量	190 大卡	528 大卡
蛋白質	2.3 公克	6.2 公克
脂肪	10 公克	27 公克
飽和脂肪	1.2 公克	3.2 公克
反式脂肪	0 公克	0 公克
碳水化合物	24 公克	65 公克
★糖	10 公克	27 公克
鈉	23 毫克	62 毫克

蛋捲

吃完整盒蛋捲

糖攝取量：

10公克/每份 X 4份 = 40公克

喝太甜老得快

華視 CTS HD

CTSD NEWS 獨家

宜蘭 16-21 30%

20年每天1杯珍奶 熟女變大嬸

19:30:19 中美交手 // 習川會拍板 3大主軸:中美貿易 薩德佈防 一中原則 華視

減糖小確幸



仔細閱讀食品營養標示，紀錄一天糖的攝取量。



以代糖取代砂糖，減少熱量保留風味。



含糖飲料應避免，多喝開水更健康。

甜味劑甜度表

中文名稱	相對甜度
一般的玉米糖漿	0.30
半乳糖	0.32
乳糖	0.35
麥芽糖	0.46
山梨醇	0.50
以酵素轉化之玉米糖漿	0.60
葡萄糖	0.70
麥芽糖醇	0.75
蔗糖	1.00
木糖醇	1.00

中文名稱	相對甜度
果糖	1.70
環己基(代)硫醯胺酸	15-50
阿斯巴甜	150-250
己醯硫胺酸鉀	200
甜菊糖	250-300
羅漢果	266-344
糖精	240-500
蔗糖素	600
5-硝基-2-丙氧基苯胺	4000
紐甜	8000

外食族：我的餐盤



每天早晚一杯奶

每餐水果拳頭大

菜比水果多一點

飯跟蔬菜一樣多

豆魚蛋肉一掌心

堅果種子一茶匙



圓盤擺置示範(國健署提供)

健康好選擇

甜食怎麼挑？

運動好健康

**增加身體對
糖類的運用**



杜絕危險災禍 有Fu有把握

謝謝聆聽