中国健康促进联盟健康生活行为指导建议

第3号

**关于减少儿童含糖饮料摄入的倡议**

 含糖饮料并非人体必需。饮用含糖饮料可能会有愉悦感，但过多饮用会改变口味以及对食物的选择习惯，甚至产生对高甜度饮食的“依赖”。长期大量饮用含糖饮料会增加儿童发生龋齿、肥胖的风险，还可能增加2型糖尿病、血脂异常、心脑血管疾病等疾病发生的潜在风险。儿童肥胖是本世纪最严重的公共卫生挑战之一，世界卫生组织建议控制儿童肥胖从减少饮用含糖饮料开始。

 中国健康联盟倡议：

 1．倡导儿童每天足量饮用白开水，科学选择无糖（每100 mL饮料中含糖量低于0.5克）、低糖（每100 mL饮料中含糖量低于5克）饮品，减少“添加糖”“隐形糖”的摄入。

 2．家长从孩子婴幼儿时期开始培养孩子饮用白开水的习惯；不主动给孩子提供含糖饮料，更不以含糖饮品奖励孩子。

 3．校园内不售卖、不提供含糖饮料，不张贴含糖饮料广告，杜绝各种形式的含糖饮料宣传和推销。

 4．不在儿童看电视的黄金时段播放含糖饮料、饮品的广告。

 5．企业在食品标签中明确标识产品含糖量，积极寻找含糖饮料的替代品，提供更多无糖或低糖饮品。